

## 國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

### 「青少年生活技能訓練評估計畫」師資培訓工作坊

青少年時期為經歷身體成長與心理發展快速變化的階段，也是預備未來成年角色執行的重要發展過渡階段，於青少年時期更可能面臨許多問題及誘惑，如未妥善因應處理不僅對青少年自身身心健康產生負面影響，也將對學校、家庭與社會造成極大傷害，因此透過本研究中心「青少年生活技能訓練評估計畫」之規劃下，期待對青少年於物質濫用的成因及影響、社交及拒絕技巧、情緒管理及壓力調適能力等層面，提供其正確的觀念並提升青少年的自我效能，以習得青少年階段有益且必備之生活技能。

「國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心」(以下簡稱本中心)為國立臺灣大學與中國信託慈善基金會合作所成立。為發展適合本土學校之青少年生活技能訓練計畫，評估其成效，提供國中生習得生活技能技巧以提升自我效能，以期促進學生健康發展，並累積青少年族群介入計畫之本土初步實證資料，本中心擬於2014年4月24-26日舉辦「青少年生活技能訓練評估計畫」師資培訓工作坊，邀請美國Life Skills Training團隊來台展開為期三天的「生活技能訓練(LST)」課程教學及家長培訓工作坊。希望藉此工作坊增進計畫師資充實青少年生活技能的認知與實踐，並共同關懷青少年健康議題。

「生活技能訓練(LST)」主題分為：

1. 認知篇(目標設定、批判思考、創造性思考、解決問題、做決定)
2. 人際篇(同理心、有效溝通、人際關係技能、自我肯定(主張)技能、協商技巧、拒絕技能)
3. 情緒因應篇(自我覺察、情緒調適、抗壓能力、自我管理、監督的技巧)

一、 主辦單位：國立臺灣大學中國信託慈善基金會兒少暨家庭研究中心

二、 時間：2014年4月24-26日 9:00-17:00

三、 地點：公務人力發展中心福華國際文教會館1樓101階梯教室

四、 地址：台北市大安區新生南路3段30號

五、 報名方式：請填列附檔報名表後回寄報名資訊至ntucfrc@gmail.com信箱完成報名



六、 工作坊流程：

時間	內容
<b>4月24日 星期四</b>	
08:40-09:00	報到
09:00-09:10	開幕式 主持人：薛承泰 主任（台大兒少暨家庭研究中心） 沈瓊桃 執行長（台大兒少暨家庭研究中心）
09:10-10:10	主題一：LST Middle School Program (Level 1)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
10:10-10:25	休息時間
10:25-12:00	主題二：LST Middle School Program (Level 1)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
12:00-13:00	午餐
13:00-14:20	主題三：LST Middle School Program (Level 1)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
14:20-14:40	茶敘
14:40-16:00	主題四：LST Middle School Program (Level 1)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
16:00-16:10	閉幕式

時間	內容
<b>4月25日 星期五</b>	
08:40-09:00	報到
09:00-09:10	開幕式 主持人：陳娟瑜 組長（台大兒少暨家庭研究中心）
09:10-10:10	主題一：LST Parent Program 課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
10:10-10:25	休息時間
10:25-12:00	主題二：LST Parent Program 課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
12:00-13:00	午餐
13:00-14:20	主題三：LST Parent Program 課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
14:20-14:40	茶敘
14:40-16:00	主題四：LST Parent Program 課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
16:00-16:10	閉幕式

時間	內容
<b>4月26日 星期六</b>	
08:40-09:00	報到
09:00-09:10	開幕式 主持人：張淑慧 研究員（台大兒少暨家庭研究中心）
09:10-10:10	主題一：LST Middle School Program (Level 2)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
10:10-10:25	休息時間
10:25-12:00	主題二：LST Middle School Program (Level 2)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
12:00-13:00	午餐
13:00-14:20	主題三：LST Middle School Program (Level 2)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
14:20-14:35	茶敘
14:35-15:30	主題四：LST Middle School Program (Level 2)課程介紹 主講人：Pamela Werb 講師
15:30-17:30	主題五：運用青少年生活技能之教學經驗分享 主講人：余慕潔 講師
17:30-17:40	閉幕式

**七、 預期效益：**

1. 預計 20 位的國中教師、教官、學者專家、社工師、心理師及社區工作者與會。
2. 透過工作坊增進與會人員對中心青少年生活技能訓練評估計畫的瞭解及關注，並協助計畫師資充實青少年生活技能的認知與實踐。

**八、 聯絡窗口：**

台大兒少暨家庭研究中心網址：<http://cfrc.ntu.edu.tw>

聯絡電話：(02)3366-1255 傳真：(02)3366-1589

聯絡人：台大兒少暨家庭研究中心助理 張書豪

電子信箱：[ntucfrc@gmail.com](mailto:ntucfrc@gmail.com)

## 九、 交通資訊

- 捷運：  
自捷運台電大樓站 2 號出口，出站左轉沿辛亥路步行約 10~15 分鐘至辛亥路新生南路口左轉，即達福華國際文教會館。
- 公車 (乘車資訊):  
龍安國小- 52,253,280,284,290,311,505,907,0 南,指南 1  
大安森林公園- 3,15,18,52,72,74,211,235,237,278,295,626  
和平新生路口- 253,280,290,311,505,642,0 南,指南 1,指南 5  
溫州街口- 3,15,18,74,235,237,254,278,295,907,291,672  
公務人力發展中心- 52,253,280,284,290,291,311,505,642,907,0 南,指南 1
- 開車：  
中山高：下圓山交流道接建國高架→和平東路出口右轉→左轉至新生南路→右轉至辛亥路→會館地下停車場。  
北二高：下深坑交流道往台北方向→辛亥路過地下道直行→建國南路左轉辛亥路行駛平面車道→過新生南路交叉口→會館地下停車場