

# 臺南市仁德區德南國民小學 113 年度親職教育

## 寵愛媽咪·就是愛「獻」計畫

一、依據：教育部 113 年 1 月 3 日臺教社(二)字第 1132400017 號函。

二、目的

- (一)透過母親節活動，邀請全家人一起參與。讓媽媽透過精油按摩，芳香療法加上紓壓小物，於日常生活中簡易紓壓、放鬆自己。帶回滾珠精油瓶，日後也能運用精油按摩拉近親子間的距離。
- (二)孩子與其他家人則於另一教室上課，傳遞家務分工概念，避免家事集中一人身上之重擔，也教導「5種愛之語」如何於日常中落實。課程還包括親子共作〈獻給媽咪愛的卡片〉，填上感恩與祝福。
- (三)兩邊課程結束後全家會合，贈送康乃馨卡片並擁抱媽媽，親子將對家人的愛與關懷轉化為實際行動，透過5種愛之語化為具體行動直接體現。最後一起製作永生花星空瓶，帶回永恆的燦爛星空瓶，裝上滿滿的美好回憶，營造健康成長的幸福家庭。

三、辦理單位

(一)指導單位：臺南市家庭教育中心

(二)主辦單位：臺南市仁德區德南國民小學

四、期程及場次：113 年 5 月 11 日(星期六)，預計 4 小時；每場開放 20 組家庭參與，人數計 70 人左右。

五、實施對象：本校親子家庭一起參與。

六、辦理地點：臺南市仁德區德南國民小學--活動中心

七、課程資訊

時間	課程/活動	課程/活動內容簡介	地點
8:50	報到		活動中心
09:00	開場	校長致詞歡迎大家	活動中心
09:10	1、媽咪開心紓壓	1、媽咪開心紓壓(參與對象：媽咪們) (1)講師透過短講提醒默默付出的媽咪們，平時除了照顧家人外，也要記得好好愛自己，並引導照顧者抒發育兒心得、釋放壓力。 (2)調製紓壓精油，搭配簡易按摩手法，紓緩媽咪們平日緊繃情緒及放鬆身心，亦能學習如何藉由精油按摩促進家人親密關係。	會議室

	2、幸福，從日常開始	2、短講及DIY(參與對象：陪同家人及孩子) (1)短講 A、幸福，從日常開始：5種愛之語 B、教養子女是父母共同責任。 C、我是家中一份子—「家務分工、幸福多多」、超人媽媽也需要休息(服務的行動) D、創造生活儀式感、透過節日表達對家人的愛與感謝(精心的時刻)(2)驚喜活動：感恩卡片DIY (每個家庭獨立紙袋貼上名字標籤，將做好卡片放入紙袋收回)	活動中心
11:10—	幸福，就從現在開始	3、幸福，就從現在開始(兩組成員會合) (1)、參與心得分享：愛要大聲說出來 (2)、愛的按摩(服務的行動) (3)、驚喜活動： A、家庭分組贈送花朵卡片給媽媽，並擁抱媽媽及表達感謝(肯定的言詞、愛的禮物、身體的接觸、精心的時刻) B、家人幸福手作永生花星空瓶，合力完成燦爛星空瓶，共創美滿時光。C.	活動中心
12:10~		幸福佳餚—歡聚時光!	
講師資歷	外聘講師 (活動中心)	姓名：廖螺汾 學歷：研究所 現任：青山國小退休校長	
	外聘講師 (會議室)	姓名：張鳳美 學歷：嘉義大學幼教所碩士 現任：中山國小附幼代理老師	
	助理講師	姓名：曾秀珠 學歷：南台科大休閒管理研究所 現任：德南國小輔導組長	
	助理講師	姓名：葉明真 學歷：台南大學諮輔所 現任：德南國小專輔教師	

八、承辦人聯絡資訊：陳寶瓊--輔導主任

06-2794772 分機 841、網電：291030

九、預期成效

(一)透過短講活動，傳遞民眾共親職及家務分工等家庭教育觀念，並藉由感恩卡片活動，增進親子交流，提升家人關係。

(二)學習於日常生活中落實「5種愛之語」，將對家人的愛轉化為具體行動，提升家人互動關係與家庭凝聚力，計70人次參與。