

父母越自在，孩子越可愛

親愛的家長您好：

當父母的這十多年，你/妳過得好嗎？孩子出生後，生活都繞著孩子的大小事打轉，孩子的每個學習階段都有我們要掛心的不同任務，我們也常被孩子成長的情緒與叛逆牽動著我們的情緒神經，我們有沒有好好的停下腳步，照顧自己的身心靈了呢？許多研究都指出，穩定情緒/具安全感的父母，也同樣能教養出情緒較為穩定/具安全感的孩子，青春期的孩子真的是一款難懂的生物，我們在親子關係中，是否有找到自己與青春期孩子相處的最舒服方式了呢？我們又能用什麼方法來協助自己辨識情緒、覺察轉化與調控，進一步學習溝通引導的策略技巧呢？

這學期的家長輔導知能工作坊，我們邀請了陳志恆心理師來與大家分享，如何重新觀照自己的心靈，調整自己的內在情緒步調，期盼能為家長們帶來更多親子溝通互動的想法與策略喔！

這學期的輔導知能課程非常豐富又實用，歡迎家長們一同來聆聽增能喔！☺

★本學期輔導知能工作坊-課程內容規劃：

上課日期及時間	上課主題內容	上課講師	上課地點
3/18(四) 09:30-12:00	身心狀態的覺察與辨識	陳志恆心理師	社區共讀站 (進綜合大樓 1 樓門口 右手邊)
4/22(四) 9:30-12:00	情緒轉化與狀態調控		
5/27(四) 9:30-12:00	情緒探索與引導的對話回應技巧		

㊦小提醒:主題具有連續性，希望參與者可以都到喔!

★講師:陳志恆心理師

★現職:iSpace 愛心理合作講師/各機關學校心理衛生專題講師

★經歷:

中等學校輔導教師、輔導主任/教育部校園性別事件調查素養人才庫專業人員/臺灣神經語言程式學學會(TBNLP)常務理事/新竹市生命線協會「員工協助服務方案」特約講師/各學校、企業、社福、心理衛生機構合作講師

※請輔導股長將**有意願報名參加**的家長回條於 3/2(二)前送回輔導處，請注意:名額有限，若超過人數，會以**三次皆能參加者優先錄取**喔!若有未竟事宜，請洽詢輔導組。TEL:2267-5135 轉 502

109 學年度第 2 學期【家長輔導知能工作坊】參加意願回條

家長姓名:_____ (我是____年____班____號____的家長)

連絡電話:_____ ★我能參加:☐3/18場次 ☐4/22場次 ☐5/27場次 ☐三場皆能參加

★此工作坊完全免費，欲參加者我們將再與你連絡確認喔！☺

新北市立土城國中 109 學年度第 2 學期 家長輔導知能工作坊照片

◎主題：家長輔導知能工作坊：

- (1) 身心狀態的覺察與辨識
- (2) 情緒轉化與狀態調控
- (3) 情緒探索與引導的對話回應技巧

◎進行方式：設計主題工作坊，廣邀土城國中對此議題感興趣、也願意自我探索及成長的家長、教師參加，除了深入了解課程主題內容外，亦能透過團體的討論及省思，增進自身之能量，進而有機會提升輔導知能。

◎日期：3/18(四)、4/22(四)、5/27(四)上午 9:30-12:00（因疫情關係 5/27 場取消辦理）

◎地點：第一會議室、社區共讀站

◎講師：陳志恆心理師(外聘講師)

活動照片：



3/18 家長輔導知能工作坊的主題是「身心狀態的覺察與辨識」，陳志恆老師邀請家長們分享自己對於此時此刻身心狀態的感受，並帶領大家一起覺察更多我們平時不曾好好關注的感覺，希望透過本次工作坊的學習，開啟大家對於自身的覺察敏銳度，照顧家庭之餘，也要安頓好自己的身心靈。



4/22 家長工作坊的主題是「情緒轉化與狀態調控」，本次講座透過陳志恆心理師的活動帶領，讓家長們練習關注自己的情緒感受，嘗試覺察並轉化成正向能量，並且從小組成員的回饋中，獲得更多的支持及力量。非常特別又溫馨的講座，也希望大家都能將這份感動傳播給身邊的親友喔！