

家心時刻

報名連結



- 家談情緒，心伴相遇 -

從日常生活情境出發，了解社會情緒學習(SEL)
看見孩子的情緒需求，也關照自己的內在感受

如何擺脫聯絡簿壓力

放下責備的筆，寫下理解與陪伴，
成為孩子成長路上的溫柔助力

時間:5/24(六)10:00-12:00

地點:漳和國中 新住民中心

講師:黃士芬 諮商心理師

從衝動到冷靜

提升復原力，讓冷靜與堅
韌成為你的內在力量

時間:6/3(二)18:30-20:30

地點:線上

講師:沈國蘭、王麗雅 老師

當我不喜歡你的朋友

放下過度干涉，學習以信任與理
解陪伴孩子，成為他在人際旅程
中的支持者

時間:6/14 (六) 10:00-12:00

地點:正德國中二樓大會議室

講師:許哲翊 諮商心理師

不必成為 一百分的家長

回望自身壓力與教養信念，釐清
內在期待，朝向更理解、更有愛
的親子關係前行

時間:6/21(六)10:00-12:00

地點:思賢國小和平樓二樓圖書館

講師:張語晴 諮商心理師

我希望的家， 不只是一間旅館而已

家彷彿成了短暫停留的「旅館」？
讓我們透過溫柔溝通，讓家重拾情
感連結，成為安心的避風港

時間:6/27(五)18:00-20:00

地點:林口國中純行樓二樓會議室

講師:廖翊廷 諮商心理師

放下手機後的世界

放下手機後，陪伴才真正開
始，透過正向互動減輕教養焦
慮，找回親子之間最珍貴的連
結時光

時間:7/5 (六) 10:00-12:00

地點:央北社宅多功能會議室

講師:王丹麥 諮商心理師

不發脾氣的秘密

用溫柔的覺察化解衝突，找
回親子間流動的愛與理解

時間:7/12(六)10:00-12:00

地點:鶯江國小研究大樓6樓
視聽教室

講師:張月玲 老師