

110 學年度第二學期輔導室親職教育工作坊

「情緒地雷與親子對話」

親愛的家長：

我們都想當一位好父母，所以面對家中的孩子，我們會有各式各樣的心情：擔憂、期待、生氣、焦慮…當我們越在乎，孩子的一言一行、一舉一動，對我們的影響就越大，而這股能量，便阻礙了我們與孩子的溝通與關係。

各位家長，我們多久沒有關心自己與覺察自己的情緒了呢？有情緒不是一件壞事，但最重要的要怎麼正確地認識情緒存在的意義，與適當地運作。期待這場工作坊，能讓我們與孩子的關係更進一步！

講師：謝馨儀諮商心理師

相關經歷：

- A. 美的心理諮商所 所長 (2021 - 迄今)
- B. 花蓮地方法院、花蓮縣政府社會處、家庭扶助基金會合作心理師 (2021 - 迄今)
- C. 國立東華大學心理諮商輔導中心兼任、專任心理師 (2013-14, 2020-21)
- D. 國民健康署青少年性健康促進諮詢計畫合作心理師 (2013-16)
- E. 花蓮縣學生輔導諮商中心專任輔導人員 (2011-13)
- F. 戒菸專線服務中心 (2003-06)



◎工作坊日期：111 年 5 月 28 日(六)

◎工作坊時間：09:00~12:00

◎工作坊地點：國立玉里高中 分組一教室

這場工作坊的目標：

1. 好好療癒自己
2. 能與自己愛的人好好說話



報名表

我是_____同學的家長 姓名：_____

☐我想參加 5 月 28 日(六)的工作坊，聯絡電話：_____

☐謝謝邀請，當天不克參加

(請輔導股長收齊後於 5/22(三)前繳回輔導室) 輔導室期待您的參加！



報名 QR Code