



請貼聯絡簿

本學期親職講座

親愛的家長：

青春期是孩子成長的關鍵轉折，面對同儕關係、溝通隔閡與情緒風暴，您準備好了嗎？

本學期特別舉辦四場親職系列講座，帶您掌握如何與青少年談人際溝通、情緒調節與依附重建技巧。邀請您先裝備好自己，用穩定的家庭能量與陪伴智慧，成為孩子成長路上最堅實的後盾！

實體講座

【第一場】當我不喜歡孩子的朋友 — 談青少年人際關係發展

當您不喜歡孩子的朋友該怎麼辦？邀請您一起探討青少年人際發展，學會理解孩子的社交圈並重建信任與連結！

10月23日 (五) 晚上 6:30 - 8:30

許哲翊 (新北市衛生局諮商心理師)

本校一樓永續環境中心

實體講座

【第二場】聽你聽我 — 陪伴青少年的溝通智慧

與青春孩子溝通總是卡關？本講座帶您掌握傾聽與表達的溝通智慧，用孩子聽得進去的方式打開對話大門！

11月6日 (五) 晚上 6:30 - 8:30

廖季微 (本校專任輔導教師)

本校一樓永續環境中心

實體講座 + 手作

【第三場】談重建依附關係 及認識情緒調節

透過專業解析與手作體驗，帶您認識情緒調節技巧，重建與孩子之間緊密穩定的依附關係，為家庭注入好能量！

11月10日 (二) 下午 1:00 - 4:00

周文珍、陳由上、王美雀
(新北市家庭教育中心)

本校一樓永續環境中心

線上講座

【第四場】愛的領航員 — 學習走出情緒的迷霧

面對孩子的青春期風暴與情緒波動，陪伴您學習覺察與調適情緒，成為孩子成長路上溫柔而堅定的愛之領航員！

11月20日 (五) 晚上 6:30 - 8:30

劉珍齡 (新北市家庭教育中心)

meet.google.com/oix-yny-dbsq

掃描右方 QR-Code 立即報名！

名額有限，邀請您先裝備好自己，
用穩定的家庭能量與陪伴智慧，成為孩子最堅實的後盾。



溪崑國中輔導處 敬邀