

「我數到3！」親職系列講座/團體 活動計畫書

壹、活動目的

本系列活動旨在提供社區家長專業的心理衛教資源，透過講座與團體的體驗，協助家長應對數位時代的教養挑戰、增進對兒童青少年情緒的理解，並學習自我照顧的技巧，最終促進和諧的親子關係與家庭福祉。



海報、計畫書電子檔

貳、活動資訊

- 主辦單位：躺椅上的貓心理諮商所
- 活動地點：躺椅上的貓心理諮商所（台中市北屯區崇德七路172號）
- 活動對象：
 - 講座：對主題有興趣之家長或民眾
 - 團體：育有學齡前、國中小孩童之家長
- 活動費用：
 - 系列講座：免費
 - 家長團體：新臺幣500元／人
- 活動人數：講座每場25人、團體10人
- 報名方式：採線上報名，因名額有限，額滿為止。報名連結：
https://pse.is/countto3_sign。
- 講座講師：李佳芸 諮商心理師
- 團體帶領者：李佳芸 諮商心理師、黃柏翔 實習心理師



報名網址

參、活動場次與內容

場次	日期、時間	活動名稱	內容簡介	形式
1	114/11/01 (六) 上午 10:00-11:30	3C 使用， 需求與對話	探討 α 與 i 世代孩子的 3C 使用心理需求，分享家長如何有效對話與提供協助。	講座
2	114/11/08 (六) 上午 10:00-11:30	2 全其美， 親子共好	結合大腦發展知識，認識孩子的情緒特性，學習家長可以應對與支持的方法。	講座
3	114/11/15 (六) 上午 10:00-11:30	1 心一意， 關照自己	探討家長常見的壓力來源，透過體驗活動學習自我照顧，整合內在需求與能量。	團體