

「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/counto3_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

心智化親子 MBT-C 互動訓練

#公益方案

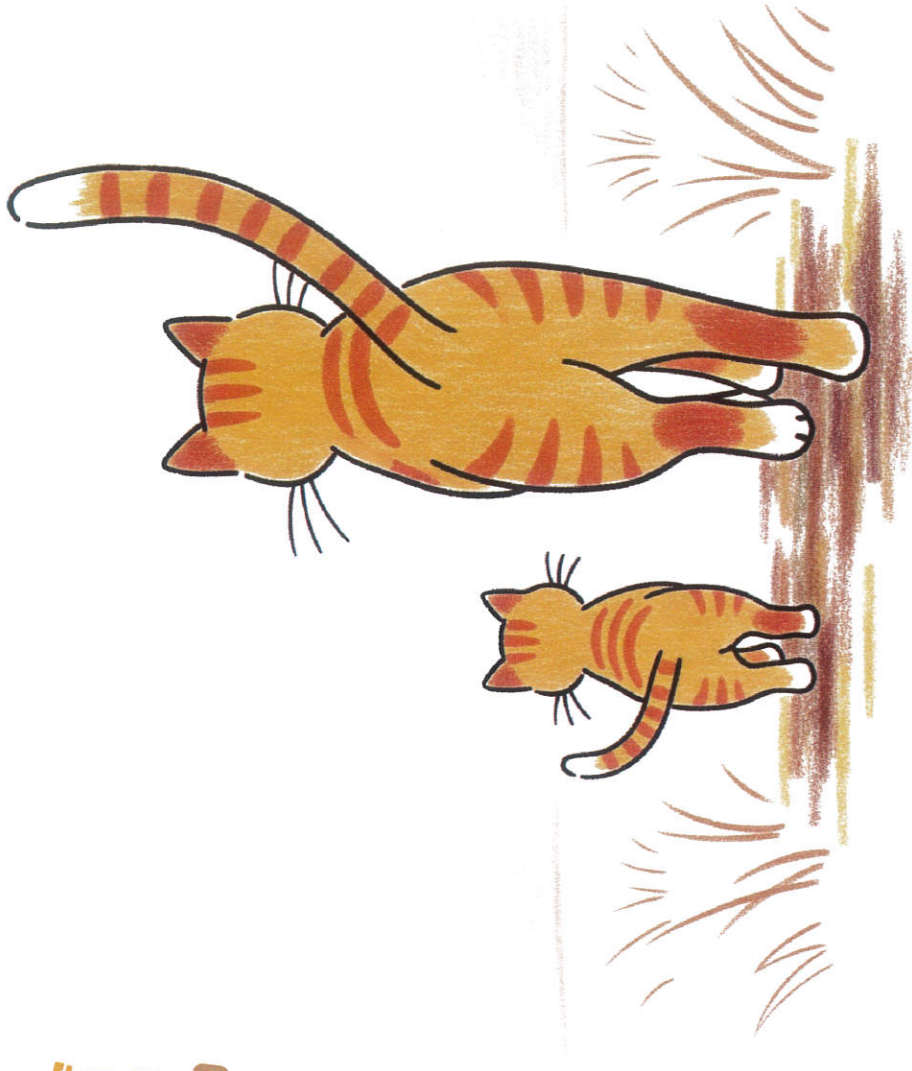
您的孩子也有這些讓您心累的时刻嗎？

- 在家像個小霸王，情緒說來就來，像不定時炸彈？
- 講不聽勸不動，衝動行事，讓你在身後收拾殘局？
- 在校獨來獨往，想交朋友卻總是被冷落或被排擠？
- 心思敏感玻璃心，常常遇到點小挫折就哭個不停？

「心智化親子互動訓練(MBT-C)」
正是為您和您的孩子量身打造的**綜合性課程**！

課程方案特色

- **三方協力，改變更全面**
結合兒童、家長個別諮商與家族會談。
- **短期高效，看見關係轉變**
約 4 個月，專注調整家庭互動模式。
- **學會「心智化」，受用一生**
提升孩子情緒管理與家長理解孩子的能力。



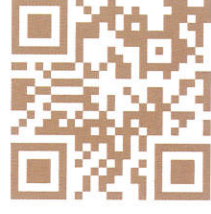
公益推廣費用

- 個別諮商：2,200元 / 50分鐘
兒童個別：**費用全免**！
- 家族會談：3,300元 / 80分鐘

公益方案約為原價**六折**

立即電話諮詢

名額有限，需經評估，請即刻預約！
立即諮詢，把握機會與孩子一同成長！



 **躺椅上的貓心理諮商所**

電話 | 0979-307-914
地址 | 台中市北屯區崇德七路172號
信箱 | CatsOnTheCouch@gmail.com

貓
躺椅上的
心理諮商所



3 C網路使用

探討孩子的3C使用心理需求，
家長如何有效對話與提供協助。

講座

2025/11/01
10:30-12:00

歡迎到



2 全其美,親子共好

認識孩子的情緒特性，提供家長
可以應對與支持的方法。

講座

2025/11/08
10:30-12:00

1 心一意,關照自己

以團體方式，探索自身壓力源，
練習調適與自我關懷。

團體

2025/11/22
09:00-12:00

親職
公益講座/團體



本活動為公益性質

講座免費、團體\$500/人

報名連結