

曙光女中 115 學年度第 1 學期親職教育講座邀請函

主題：愛自己多一點-成為孩子需要的爸媽就好

在陪伴孩子成長的路上，我們總是習慣把孩子的需求放在最前面，卻常常忽略了那個早已疲憊不堪的自己。我們努力想做個「好父母」，卻在無形中給了自己過多的壓力。這一次，請給自己一個停下腳步、好好喘息的機會，唯有先安頓好自己的心，我們才能溫柔擁抱孩子。

本學期的親職教育講座將於 10 月 17 日(星期六)9：30 辦理，榮幸邀請謝明瑾諮商心理師蒞校分享，帶領您暫時卸下「父母」的重擔，梳理教養路上的焦慮，學習如何重新找回照顧自己的節奏，以及如何從內在產生自我修復的力量。當日不提供汽車停車，請您諒解，您的參與是我們努力的動力：

1. 時間：115 年 10 月 17 日(星期六)9：30—11：30
2. 地點：曙光女中德思樓 6 樓國際會議廳
3. 聯繫電話：(03)5325709 分機 501~503、505 輔導處老師
4. 活動預告：115 年 11 月 25 日(星期三)18：30—20：30 由臧聲遠總編蒞校主講：陪伴青少年走過生涯抉擇親職講座，誠摯邀請家長一同參與。

家長會長 彭冠宇

敬邀 115.10

校長 魯和鳳

-----報名資訊-----

為響應無紙化，本次親職講座採線上報名，請家長掃描下方 QR CODE 或是連結網址填寫報名資訊，每生僅需一名家長填寫，填寫時間即日起至 115 年 10 月 12 日(星期一)中午 12：00 止，謝謝您！（無論家長是否參與，皆需要填寫線上表單，確認親職講座的訊息傳達）



報名網址：<https://reurl.cc/d08Q86>