

臺北市家庭教育中心

114 年度「特教學生家長情緒教育工作坊」

在忙碌的生活中，您是否為了扮演好家長角色，忽略了自己的情緒感受，在密集的親職勞動下，已無餘力關照自己壓力與緊繃。本次工作坊希望能讓您「給自己溫柔的一天」，透過心理師帶領運用呼吸、身體律動、牌卡等媒介，覺察自己的身心狀態，藉由調製專屬自己的精油及紓壓小技巧，緩解情緒與壓力，學習自我照顧與情緒梳理，重新整備能量後再出發。

時間	內容	負責人員/講師
09:15-09:30	報到	臺北市家庭教育中心
09:30-12:30	覺察自我身心狀態 辨識情緒與壓力	林盈佑 諮商心理師
12:30-13:30	用餐/午休	
13:30-16:30	調製專屬精油與按摩小技巧 與情緒共存-情緒梳理與自我照顧	林盈佑 諮商心理師
16:30	賦歸	

主辦單位：臺北市家庭教育中心

協辦單位：臺北市東區特教資源中心

講 師：林盈佑諮商心理師

活動時間：114 年 11 月 25 日(二) 上午 9 時 30 分至下午 4 時(中午供餐)

活動地點：臺北市家庭教育中心 6 樓研討室(臺北市中正區仁愛路 1 段 17 號)

活動費用：免費

活動對象：本市國中身心障礙學生家長或主要照顧者，且有報名參加東區特教資源中心舉辦之 114 學年度第 1 學期親職教育課程者。

活動名額：30 人

報名方式：本活動採紙本報名，以填妥報名表後併同親職教育報名表回傳，依報名優先順序錄取。

報名時間：即日起至 10 月 31 日(五)或額滿為止。

洽詢電話：(02)2541-9690 分機 616 施社工



報名表

姓名		出生年月日		性別	☐ 男 ☐ 女 ☐ 其他
連絡電話		伴侶/配偶是否共同參加	☐ 是 ☐ 否	餐食	☐ 葷 ☐ 素 ☐ 不用備餐
子女姓名		子女就讀學校			