檔　　號:
保存年限:

財團法人信誼基金會 函

地址：10075台北市中正區重慶南路二段75號
承辦人：蔡意琪
電話：23965305分機1124
電子信箱：Icey945@hsin-yi.org.tw

受文者：基隆市安樂區安樂國民小學

發文日期：中華民國115年2月23日
發文字號：信數字第11502230001號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：活動訊息海報，敬請張貼公告 (02230001A0C_ATTCH1.jpg)

裝

主旨：信誼基金會於3／14（六）舉辦【父母也需要被照顧：在忙碌育兒中找回內在安定力量／曾心怡心理師主講】線上親職講座，敬請轉知貴校家長，免費報名參加。

說明：

訂

一、孩子一點小事，就讓你瞬間爆氣？明明知道不用那麼兇，還是忍不住提高音量？另一半多說一句，心就委屈了…妳／你不是脾氣差，是育兒壓力過載了！信誼將於2026年3月14日（六）下午2：00-4：00舉辦【父母也需要被照顧：在忙碌育兒中找回內在安定力量】線上LIVE 講座，邀請家長免費報名參加。

線

二、當壓力一點一滴累積，不只情緒會變得敏感、耐心也會快速耗盡，親子關係自然卡住。本講座由【伴旅心理治療所所長／曾心怡臨床心理師】主講，將帶領家長讀懂身心過載訊號，學習在育兒、工作與自我拉扯間的實用減壓策略，透過每一個小改變逐漸找回內在力量，走向親子與伴侶的共好。

三、本講座大綱如下：

1.「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號

2.鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點

3.當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發

4.關係從自己開始：自己－親子－伴侶的共好心法

四、本講座為線上LIVE講座。即日起，免費報名：

1.演講時間：2026/3/14（六）14:00-16:00

2.報名網址：https://hsinyi.org/nkj5jj

3.線上平台：YouTube直播（前2天email／簡訊收看連結）

正本：台北市國小、新北市國小、基隆市國小、桃園市國小
副本：電子公文交換章 2026/02/23 15:21:20