

108 學年度第二學期衛理女中親職教育活動

『青春焦慮症候群』邀請函

親愛的家長：

家中進入青春期的女孩兒，是不是開始出現以下症頭：對愛情充滿憧憬與美好想像，對電視的偶像劇的浪漫情節著迷，對愛情小說愛不釋手，整日幻想著轉角遇到愛，或是在補習班遇到天菜情人，或是王子騎著白馬來拯救自己的無聊生活。若符合一項以上的症狀，歡迎立刻報名本次的工作坊，一窺愛情的魅力，到底孩子為何被迷得團團轉。本工作坊為了有效解決家長面對孩子的愛情問題，限定 24 位名額，以能全程參加者為優先，額滿為止。

搞不懂青春期孩子的想法、不知到該怎麼跟青少年聊天的父母、親子一開口講話就變吵架，如果這是家中的狀況，歡迎參加由洪仲清心理師帶領的讀書會，除了閱讀指定讀物《小心肝變大暴龍：一張圖看懂青春期！學校心理師給父母的減壓練習》(條碼：9789576581496)外，老師會提供符合相關議題的影片或資料給家長參考，期間大家透過討論與演練分享想法，提供不同視角的看見與發想，讓成員們都能將讀書會滿滿的收穫帶回家庭，與孩子互動時能暢行無阻～

一、日期與內容：詳見第二頁的課程表。

二、地點：圖資大樓四樓。

三、時間：每週三下午 14:00~16:00 (**工作坊時間為 14:00~17:00**)

四、讀書會進行方式：上課前請先購買讀物，閱讀第一章。讀書會以工作坊的形式進行，分組摘錄章節重點，各組輪流提問與回應，心理師總結討論與練習。

五、報名方式：請至學校最新消息點選下列網址，填寫完畢按「送出」，報名手續便告完成。[108 學年第二學期親職教育活動報名](#)
或是掃描此 QR 碼



課程內容

日期	內容	備註
2. 26	成為孩子的愛情羅盤～天菜情人	工作坊 14:00~17:00
3. 4	成為孩子的愛情羅盤～愛的語言	工作坊 14:00~17:00
4. 1	小心肝變大爆龍～施工中，大人請改道	家長讀書會
4. 8	小心肝變大爆龍～看懂壞（why）力量，就有好（how）方法	家長讀書會
4. 15	小心肝變大爆龍～知己知彼，百戰百勝	家長讀書會
4. 22	小心肝變大爆龍～懂配置，得人生	家長讀書會
4. 29	小心肝變大爆龍～必修三門課：體能功夫	家長讀書會
5. 6	小心肝變大爆龍～必修三門課：修練心性	家長讀書會
5. 20	小心肝變大爆龍～必修三門課：人生反思	家長讀書會
5. 27	小心肝變大爆龍～青春期10大地雷	家長讀書會

衛理女中家長參與親職教育活動心得

- 提醒自己與孩子相處需用孩子的年齡、眼光、同理，才能更瞭解她們，進而有更好的關係。
- 讓自己可以敞開胸懷陪伴叛逆期孩子。多關心孩子的生活和興趣。少要求、少責備、多聆聽孩子的想法。
- 在讀書會中除了學習到溝通技巧外，也交流各家庭的教育方法。
- 課堂上練習溝通技巧，有效的讓我瞭解孩子大部分的反應的動機與想法，進而變得較能同理孩子。
- 在講座上學到的技巧促進親子間的正向相處，也為夫妻間的感情加溫。
- 能覺察自己的內心，練習與自己對話，當自己內在穩定了，也能與外在的人、事、物有正向的互動。
- 覺察自己的情緒～穩定自己，把青春期的行為當成長的過程，單純助孩子成長。別讓自己的【擔心】把教養【失焦】，試著用愛連結，說出擔心，放心讓孩子探索世界、探索青春。