

# 111 學年度第一學期衛理女中親職教育活動

## 『與內在和解』邀請函

親愛的家長：

您好！相信您選擇住宿學校，是期待孩子能獨立自主，可以做好時間規劃管理；而且聽孩子分享在學校能好好處理自己的事務，內心一定十分欣喜。但孩子回家似乎就打回原形，讓自己懷疑孩子在學校學到的能力會不會是一場夢？這學期邀請莊明勳老師來分享如何啟發孩子自動與自律的秘訣，讓孩子能將在學校的經驗延伸運用到家中。

家長成長班則跟著呂瑛琪心理師一起讀**擁抱你的內在家庭：運用 IFS，重新愛你的內在人格，療癒過去受的傷**(ISBN：9789864060788)。這是一本很溫柔、學習愛自己的書，我們內在有任何正、負面的念頭與想法都是內在人格的一部份，在成長過程經歷的事件中，以不同方式保護著我們不受傷。唯有找出內在衝突的根源，與之對話、理解，才能找回自己是誰，療癒過去經驗的創傷，迎接嶄新的自己。

最後一場親職教育活動安排在聖誕節前，讓大家動動手製作聖誕小花圈及手綁花束，用溫暖的作品來營造暖心的家庭氛圍，邀請到陳征貞花藝師帶領大家認識不同的花卉植物，運用喜歡的花材來製作獨一無二的作品吧～

本學期的親職教育活動內容豐富，趕快拿起手機報名吧！機會不等人，報名別忘了要把日期記下來噢～

- 一、 活動日期與內容：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
- 四、 報名：請至學校最新消息點選[報名網址](#)，或是掃描此 QR 碼



備註：因應防疫，目前疫情狀況瞬息萬變，若有需要可能以線上形式進行，開課前會以 email 通知，請務必留下信箱，並於開課前留意通知。

## 課程內容

日期	內容	備註
9.14	啟發孩子自動與自律的教養秘訣	莊明勳老師
9.21	邀請進入內心的大家庭	呂瑛琪心理師
9.28	探索內心的大家庭	呂瑛琪心理師
10.5	認識內在家庭保衛者	呂瑛琪心理師
10.19	溫暖善待與承接內在的脆弱	呂瑛琪心理師
10.26	練習自我領導	呂瑛琪心理師
11.2	職場與人際關係的自我領導	呂瑛琪心理師
11.9	整合內在世界	呂瑛琪心理師
11.16	回家療癒	呂瑛琪心理師
12.7	花現幸福，悅納獨特 (13:30~16:30，材料費500元/人，限量名額20人)	陳征貞花藝師

### 衛理女中家長參與親職教育活動心得

- 豐富的課程幫助我在照顧家人的過程中充滿能量，然後像漣漪一樣從個人、家庭裡的每個人擴展到接觸的人事物，有著善的能量的影響與傳遞，非常感恩與感謝，希望能繼續開設課程。
- 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，給孩子不只是陪伴，也要適時放手。
- 學習如何與孩子正向溝通，以及家長們的經驗分享，有同儕支持的感覺。
- 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。
- 覺察自己的情緒~穩定自己，把青春期的行為當成成長的過程，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。
- 感謝學校聘請這麼優秀的講師來幫助學生及家長在家庭中，能夠更好更有方法知道該如何處理父母與孩子的關係，以及夫妻之間的相處模式！