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：屏東縣崁頂鄉港東國民小學

發文日期：中華民國115年2月24日
發文字號：信數字第11502240001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 (02240001A0C_ATTCH1.jpg)

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：

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。

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：澎湖縣國小、臺南市國小、臺東縣國小、連江縣國小、高雄市國小、屏東縣國小、南投縣國小、金門縣國小、花蓮縣國小、宜蘭縣國小

副本：電子公文交換章 2026/02/24 15:24:34

信誼 專家講堂 線上LIVE講座

父母也需要被照顧

在忙碌育兒中
找回內在安定力量

伴旅心理治療所所長

曾心怡 臨床心理師主講

3/14 六 14:00~16:00

這堂課可以學到什麼？

- 「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號
- 鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點
- 當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發
- 關係從自己開始：自己－親子－伴侶的共好心法

掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2026.3.14(六)14:00-16:00

直播平臺：YouTube直播

※需報名，活動前2天簡訊／E-mail收看連結

主辦：信誼基金會