

## 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：lcey945@hsin-yi.org.tw

受文者：屏東縣屏東市信義國民小學

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：



# 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