

新北市中平國中 114 學年度第二學期『親職講座』邀請函

親愛的家長您好：

家長的期盼，我們有聽到，本學期親職講座是由出席親職講座家長票選出前幾名的講題，學校端透過管道邀請到這方面的專家到校分享其經驗。

青少年總是夜貓子，早上卻像叫不醒的貓頭鷹？這不只是生活習慣，更牽涉到身心發展與家庭互動。四月十日這場親職講座邀請張心怡心理師談關於青少年的睡眠問題跟影響，帶您深入了解青少年睡眠的科學背景、常見困擾與實際影響，並提供家長可行的支持策略。一起學習如何在理解與陪伴中，幫助孩子睡得好、學得好、心情也更好。

在教養的路上，我們常常「有話想說」，卻不知如何「好好說」。孩子頂嘴、冷回應、沉默不語……這些日常場景，是否也曾讓您感到挫折？五月十五日這場講座邀請林釗仔督導與您一起探索如何運用幽默感，打開親子溝通的心門？如何在衝突中找到智慧的出口？如何讓「說話」成為連結而非拉扯的力量？透過溫暖的分享、實用的技巧與真實的案例，與督導一起練習讓話語有溫度，讓互動有笑聲，讓親子關係更靠近。

本校於一年前即邀約本學期兩位講師蒞臨演講，機會難得，敬請家長千萬不要錯過。在此誠摯邀請您撥冗參加，與孩子共同學習、成長並共享幸福。 敬祝 闔家平安

中平國中輔導處 敬啟

場次	活動日期	時間/地點	主題	講師	備註
1	115.04.10(五)	19:00-21:00 4樓會議室	晚上不想睡，早上叫不醒？ 關於青少年的睡眠問題跟影響	張心怡心理師 (外聘)	
2	115.05.15(五)		有話好說 ~親子互動的幽默與智慧	林釗仔督導 (外聘)	

- 名額有限，若報名人數超出上限，將依報名順序錄取。輔導處將於親職講座舉辦前一週，依您所選擇的場次發送提醒通知，並說明講座的地點與參與方式。相關資訊同步公告於校網，敬請留意。本學期採實體講座規畫，若有調整實施方式，將公告校網周知。
- 每場親職講座均設有現場抽獎活動，感謝家長撥冗參與，與孩子共同成長學習。倘若兩場講座皆全程參加，將致贈精美小禮物乙份，以資鼓勵。
- 鼓勵孩子一起參與親職講座，並報名擔任小志工，為顧及服務學習品質，小志工有人數限制，依填表單時間排序錄取，若經錄取會另行發放通知單。每場次核予 2 小時服務時數。

◎報名方式：

1. 直接掃描 QR code 報名
2. 或輸入表單網址 <https://forms.gle/GB3p6SffEhzojmJz9>
3. 校網首頁→最新消息→114 學年度第二學期親職講座報名



◎報名時間：即日起至 3 月 20 日(五)止

◎若有其他疑問請直撥 2990-8092#841 輔導組