



臺北市立大安國民中學 105 學年度第 1 學期

「第 40 期快樂父母成長班」親職講座活動

親愛的老師/家長，您好：☺

感謝您一直以來在孩子成長過程中擔任無可取代的角色，相信您無時無刻的付出是期望孩子能在愛與關懷中愉快的成長。本學期輔導室規劃一系列親職講座，主題包含兩個部份，共計四場次，機會難得，我們期待您一同與我們共襄盛舉。

主題一，針對「家長本身」探討「如何成為身心靈健康的父母」，由吳佳鴻醫師針對您現場健檢數據，分析您的身體健康狀態，並說明全家身體保健的訣竅；由王愷老師帶領家長察覺自己內在心理狀態，清楚看到自己與孩子的關係，並學習放鬆自我。

主題二，針對「親子關係」探討「父母如何成為孩子的支持伙伴」，由李慧賢諮商心理師聚焦如何協助抒解青少年壓力，提昇孩子的學習力與生命力；由黃柏嘉諮商心理師提點家長親子溝通的要訣，找到收服青少年情緒的策略與方法。

一、活動日期：105 年 10 月 19 日、10 月 28 日、11 月 25 日、12 月 09 日，共 4 場次。

二、活動地點：臺北市立大安國中 實踐樓 3 樓會議室。

三、參加對象：講座完全免費，教師、家長及一般民眾皆可參加，歡迎您的參與。

四、報名方式：

1.家長或一般民眾：請至本校網站首頁點選「快樂父母成長班親職講座」報名。

2.學校教師：請逕至本市教師研習電子護照網站報名（網址：<http://insc.tp.edu.tw>）。

五、聯絡方式：歡迎來電報名，輔導室 羅組長，聯絡電話：(02) 27557131 分機 115。

場次	主題	時間	講師	講座特色
1	孩子的健康，從家長做起 ～從健康檢查談起	105/10/19 (三) 19:00 至 21:00	吳佳鴻 醫師 鴻馨診所 院長	現場提供免費 三合一篩檢 (限40歲以上)
2	支持孩子活出青春年少 的學習力與生命力	105/10/28 (五) 19:00 至 21:00	李慧賢 老師 師大附中 輔導老師 合格諮商心理師	國立師大附中 資深專業教師 分享具體策略
3	從內在看與孩子的關係	105/11/25 (五) 19:00 至 21:00	王愷 執行長 中華民國新生命 協會執行長	現場教授 脊椎旋轉的 抒壓放鬆方法
4	青春正飛 Young， 收服情緒 Pokemon	105/12/09 (五) 19:00 至 21:00	黃柏嘉 諮商心理師 國立台北教育大學 諮商中心兼任心理師	全方位 專業心理師 臨床經驗分享

臺北市立大安國民中學 105 學年度第 1 學期
「第 40 期快樂父母成長班」親職講座資料

第一場次：

姓名	吳佳鴻醫師
現職	鴻馨診所 院長
學歷	國立臺灣大學醫學系醫學士
專長	1. 家庭醫學 2. 慢性病治療管理 3. 肥胖醫學 4. 預防保健

第二場次：

姓名	李慧賢 諮商心理師
現職	國立師大附中 輔導老師
學歷	國立政治大學教育研究所碩士 國立臺北教育大學心理諮商碩士
專長	1. 薩提爾家族治療模式 (Satir Model) 取向 2. 青少年心理諮商輔導 3. 青少年生涯諮商 4. 親子關係 5. 書寫與敘說團體／情緒紓壓與自我照顧團體／青少年自我探索與成長團體

第三場次：

姓名	王 愷 執行長
現職	中華民國癌友新生命協會 執行長 (2004 年世界心理衛生組織評為全世界 60 個健康團體)
學歷	政治大學統計系、統計研究所畢業 政治大學教育研究所博士生
專長	1. 心理輔導。 2. 身心靈成長。

第四場次：

姓名	黃柏嘉 諮商心理師
現職	1. 親子天下雜誌專欄作家。 2. 財團法人呂旭立紀念文教基金會兼任心理師。 3. 國立台北教育大學諮商中心兼任心理師。
學歷	國立臺北教育大學 心理與諮商研究所
專長	1. 親職教育、兒童、青少年輔導。 2. 性、愛情、婚姻關係諮商。 3. 家庭暴力相關議題。 4. 悲傷、創傷議題。

臺北市立大安國中 第 40 期快樂父母成長班 親職講座

1 10/19 (三) 19 : 00 至 21 : 00
孩子的健康，從家長做起～從健康檢查談起
吳佳鴻 醫師 鴻馨診所院長

2 10/28 (五) 19 : 00 至 21 : 00
支持孩子活出青春年少的學習力與生命力
李慧賢 諮商心理師 師大附中 輔導老師

3 11/25 (五) 19 : 00 至 21 : 00
從內在看與孩子的關係
王愷 執行長 新生命協會執行長

4 12/9 (五) 19 : 00 至 21 : 00
青春正飛 Young，收服情緒 Pokémon
黃柏嘉 諮商心理師
國立台北教育大學 諮商中心兼任心理師

講座地點：本校實踐樓三樓會議室

講座費用：完全免費

報名方式：請至本校網站首頁點選「快樂父母成長班親職講座」報名。

聯絡方式：輔導室 羅組長 電話：27557131 分機 115。

臺北市立大安國民中學學校位置與交通路線圖

一、本校地址：臺北市大安區龍雲里大安路二段 63 號。

二、學校位置圖：平日 17：00 過後請由本校位於四維路 156 號的側門入場



三、交通路線：

(一) 捷運：

文湖線或信義線大安站下車，步行約 10 分鐘到達。

(二) 公車：

大安國中站：

52、275、275 副、278、278 區、285、294、556、902、905、905 副、906、906 副、909、939、敦化幹線

信義大安路口：

0 東、20、22、226、1503、信義幹線、信義新幹線

四、聯絡方式：臺北市立大安國中輔導室 羅組長 (02) 27557131 分機 115。