

# 積穗國中 110 學年度第一學期代間教育講座邀請函

親愛的家長您好：

身為上有父母、下有兒女之三明治中間世代特別辛勤努力，忙碌於工作與家庭，本校今年舉辦了代間講座手作課程，邀請您在小周末晚上讓自己擁有放鬆與紓壓的三個小時。

★ 講座時間：110 年 10 月 6 日(三) 晚上 6:00-9:00

★ 講座地點：積穗國中

★ 講座目的：增進家庭教育服務品質，促進代間關係和諧與關係之重建。

★ 講座講師：林淑貞老師、賴靖宜老師

★ 講座內容：

**1. 第一單元：重新建立依附關係**

- (1) 回顧我的童年
- (2) 探究父母的童年
- (3) 去蕪存菁 (互動模式的探討)

**2. 第二單元：先有好情緒，才有好心情**

- (1) 介紹家庭中動機與情緒的相互關係
- (2) 情緒的正負向練習
- (3) 紓壓手作課程(和諧粉彩繪學)

★ 報名方式：請掃右方 OQcode 線上報名。

★ 註：因有手作課程(含材料)，故限額 20 名，欲報名的家長請掃描 QRcode 報名，前 20 位報名成功的家長，輔導處將會以 E-mail 及書面通知您成功錄取喔！

