**想自由~情緒紓壓家長支持團體**

每個人都缺乏什麼 我們才會瞬間就不快樂

單純很難 包袱很多 已經很勇敢 還是難過
許多事情都有選擇 只是往往事後我才懂得

情緒很煩 說話很衝 人和人的溝通 有時候沒有用
就算愛也會變冷的 可是現在抱的你是暖的

我不曉得　我不捨得　為將來的難測　就放棄這一刻
只有你 懂得我 就像被困住的野獸 在摩天大樓 渴求 自由

<想自由> 主唱：林宥嘉 作詞：姚若龍 作曲：鄭楠

您在親子相處時，覺得關係愈來愈緊張？您常覺得孩子的表現不盡理想而覺得挫折？您覺得您的壓力太大，沒有人可以理解與傾訴？您的身體最近常跟您抗議壓力沉重嗎？加上工作或是家務責任壓得你喘不過氣來？之後還得面對孩子的情緒行為問題而無法喘息？在夜深人靜時還獨自為孩子的將來而煩惱嘆息？

當一個人無法妥善處理壓力時，會嚴重影響日常生活及工作表現，也會影響婚姻及家庭關係，同時也會導致長期情緒困擾，嚴重危害身心健康。因為知道您的辛苦，希望能幫助家長過個較輕鬆的生活，因此早療中心特別邀請溫暖的蔡明娟老師，透過壓力管理及人際支持課程，讓家長可以保持穩定愉快的身心狀態，進而增進親子關係和諧，促進家庭美滿。

**活動時間**：

**4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11，14點00分至16點00分**

**活動地點**：新北市三峽區中山路198號B1樓(中山醫療大樓B1樓會議室)

**參與對象**：家長。

**費 用：**免費

**講 師：**蔡明娟 臨床心理師

**報名方式：**填妥報名表後，將報名表e-mail：eck6800@hotmail.com或親交中山

 醫療大樓三樓早療中心。請儘早報名，報名人數額滿為止。

**參加課程前，有些貼心的小叮嚀呦~~**

* **此活動為免費，為了避免佔用名額卻沒來上課的事件發生，請參加家長繳交保證金500元，若全程參與者，可全數退還。無故未到2次以上，則沒收保證金。**
* **本課程僅有家長參與，孩子無法進入課程，本中心亦提供臨時托育服務，然因人力有限，為了您孩子的權益及安全，敬請參與家長盡量由其他家人協助照顧孩子。**

|  |
| --- |
| **情緒紓壓家長支持團體報名表** |
| 家長姓名 |  |
| 兒童姓名 |  | 兒童年齡 |  |
| 聯絡電話 |  | 手機 |  |
| 兒童目前主要問題 |  |
| 繳費情形 | * 已繳保證金 □ 未繳保證金
 |
| 托育需求 | * 有 □ 無
 |