**你累了嗎? 你慌了嗎? 你怒了嗎?**

**「停‧看‧聽」-情緒紓壓家長支持團體**

**時間不夠用嗎? 身體不堪負荷嗎?**

**教養孩子的同時，如何關愛自己**

**如何細水長流，勇往直前**

**一起來學習放鬆與紓壓技巧，替自己建立支持網絡吧!**

**藉由六次的家長支持紓壓團體，除了學習放鬆技巧、紓壓策略外，也透過成員間分享教養經驗與心路歷程，得以適度抒發情緒，發現自己並不孤單，得到情緒支持與自我肯定，更期待未來在陪伴孩子成長的過程中，能有一個屬於自己的支持團體。**

指導單位：衛生福利部國民健康署 (經費由國民健康署菸品健康福利捐支應)

主辦單位：恩主公醫院兒童發展聯合評估中心

活動時間：

**4/12、4/19、4/26、5/3、5/10、5/17，(每週二) 14點000分至16點00分**

活動地點：**中山醫療大樓3樓早療中心會議室**(三峽區中山路198號3摟)

參與對象：家長。(提供托育服務)

費 用：免費

講 師：鄭雅芬 臨床心理師

**報名聯絡電話**：(02)2672-3456分機3305李社工

**報名方式：**填妥報名表後，將報名表e-mail：[eck6800@hotmail.com](mailto: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。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **日期** | **時間** | **活動主題** |
| **105年4月12日** | **14:00-16:00** | **有緣千里來相會：**  **相互認識、分享團體期待**  **簡介團體目標與內容**  **討論團體規範、訂定討論主題** |
| **105年4月19日** | **14:00-16:00** | **關愛自己：**  **檢視生活型態與壓力反應，探索壓力源、**  **內在資源，了解慣用的壓力因應策略等。**  **紓壓技巧面面觀** |
| **105年4月26日** | **14:00-16:00** | **放鬆技巧一：放鬆呼吸**  **互動式主題討論一：依參加成員需求** |
| **105年5月3日** | **14:00-16:00** | **放鬆技巧二：緊繃遠離我**  **互動式主題討論二：依參加成員需求** |
| **105年5月10日** | **14:00-16:00** | **放鬆技巧三：觀心與靜心**  **互動式主題討論三：依參加成員需求** |
| **105年5月17日** | **14:00-16:00** | **希望滿載，繼續前行**  **總結與回顧，相約在以後** |

**歡迎櫃台索取報名表**