

台中市健康知識系列企劃

心連心系列講座



了解青少年心理健康及如何與孩子好好溝通！

9月份心連心系列講座

分館名稱	日期/時間	講座主題
后里分館	9/13(六) 14:00-15:30	說情緒，不說氣話：親職與青少年的雙向溝通練習
大墩分館	9/13(六) 14:00-15:30	青春聊天室：給爸媽與孩子的第一堂「共感練習課」
烏日分館	9/13(六) 14:00-15:30	青春聊天室：給爸媽與孩子的第一堂「共感練習課」
清水分館	9/13(六) 14:00-15:30	看見情緒，照顧情緒：親子一起經營心裡的飯店
精武圖書館	9/13(六) 14:00-15:30	家有過曝小火山
太平 坪林分館	9/14(日) 10:00-12:00	別讓情緒控制你的生活- 如何讓辯證行為治療法幫助你掌控自己
梧棲親子館	9/14(日) 14:00-15:30	當情緒來敲門：如何接待內在的訪客
石岡分館	9/17(三) 18:00-19:30	您的孩子正在想什麼？
豐原分館	9/20(六) 14:00-15:30	〈當心跳加快、腦袋打結，是焦慮來敲門了〉從認識開始學會自我安頓頓
大雅分館	9/21(日) 14:00-15:30	跨越親子溝通的宇宙：淺談親子對話與青少年自傷行為
太平分館	9/21(日) 10:00-11:30	青春期不打怪，怎麼升級？一起走過「轉大人」的試煉
李科永紀念 圖書分館	9/27(六) 10:30-12:00	青少年的角落獨白：對青少年的溝通技巧及親子教養
北區分館	9/27(六) 14:00-15:30	家長的情緒急救箱-如何陪伴青春的心
龍井分館	9/27(六) 10:00-11:30	兒童青少年情緒困擾與網路使用規範

參加免費講座就送

手機掛繩及抽 200 元 7-11 禮券唷！

報名「心連心講座」方式>請洽各區圖書館報名！