

新竹市少年輔導委員會

【115年度用心理解、看見自己家長紓壓團體】

一、活動對象:本市 12-18 歲青少年及其家長或主要照顧者。

二、活動地點:新竹市少年輔導委員會(新竹市香山區牛埔路 428 號)。

三、家長紓壓團體課程內容:

團體場次	團體時間	團體名稱	團體內容
1	4/12(日) 13:00-15:00	《先照顧自己，才能陪孩子走》—親職情緒覺察與壓力調適	透過嗅聞引導，協助家長覺察目前的壓力與情緒狀態。 手作滾珠瓶，作為情緒不穩或疲累時的即時支持工具。
2	4/12(日) 15:30-17:30	《學習自我肌筋膜放鬆技術暨基礎體能訓練》	放鬆身體異常張力，穩定家長自律神經系統。 藉由徒手肌力訓練，以達自體保健效果。
3	4/18(六) 13:00-15:00	《情緒穩住了，話才說得出口》—親子溝通與情緒調節練習	引導家長回顧親子衝突或溝通卡關的情境。 手作香氛噴霧，作為親子互動前的情緒轉換與準備。
4	4/18(六) 15:30-17:30	《伸展暨基礎體能訓練》	透過動態伸展，打開身體活動度，解除肩頸、下背不適。 除了基礎體能訓練，加入團體賽制，促進個體間溝通、合作能力提升。
5	4/26(日) 13:00-15:00	《我有力量，才能陪孩子長大》—自我照顧與親職韌力建立	引導家長回顧自身的付出與耗損。 透過手作乳液，強化「我也值得被照顧」的身體經驗。
6	4/26(日) 15:30-17:30	《肌力與體能訓練暨團體回顧》	透過基礎體能訓練建立正確神經肌肉控制能力，同時提升家長在動作控制中成就感。 點出個體優點，提升家長自我價值感。

◆報名資訊：

報名網址 OR CODE:



—網路報名：<https://forms.gle/pMGsJEN7iPjVEDd8A>

報名後請來電確認是否完成報名。

為避免資源浪費，若當天因故無法參與團體，請於課程前三日來電告知，如未請假將取消報名資格。

為響應環保，請參與成員自備水杯。

課程時間及地點若有更動，將以電話通知，請務必確認個人資訊。

天然災害:依據行政院人事行政處全球資訊網公告本市天然災害停止上班及上課情形，若活動當日停止上班、停止上課則活動取消或延期。

業務承辦人:劉敏涵少輔員，電話：03-5396625