

家長紓壓團體報名表

您是否覺得工作和照顧孩子的壓力常壓得自己喘不過氣，

與孩子相處也常遇到挫折，不知道如何處理。

當自己無法好好處理所遇到的壓力時，會影響到日常生活以及家庭狀況，

因此本會舉辦家長紓壓團體，讓家長可以在專業的講師帶領下，

透過輕鬆有趣的團體活動，舒緩自己的壓力及學習如何面對壓力。

1. 地點：桃園天主教德來修院(桃園市桃園區三民路一段 2 號 9 樓)
2. 日期：04/20(六)、05/26(日)、06/30(日)、08/24(六)、09/21(六)、10/19(六)
3. 時間：上午 9：00-中午 12：00 (上午 8：45 報到)
4. 課程帶領者：李婕寧 臨床心理師
5. 主辦單位：社團法人台灣福田社會福利發展協會
6. 指導單位：衛生福利部社會及家庭署、桃園市政府社會局
7. 報名方式：電話報名，03-2754305 轉魏立婷社工/宋思儒社工
8. 活動內容：

辦理時間	主題
108/04/20(六)	如何了解自身壓力
108/05/26(日)	認知壓力的特性
108/06/30(日)	與壓力共存
108/08/24(六)	釋放壓力情緒
108/09/21(六)	學習紓解壓力的技巧
108/10/19(六)	擁抱壓力