

【我們之間—陪孩子長大，也陪自己長大】

家長支持團體邀請函

親愛的家長，您好：

當孩子邁入青春期的風暴，您是否準備好面對孩子的叛逆、情緒起伏、手機放不下，或是對功課與未來的消極態度，身為父母的您，是不是常感到力不從心、挫折與焦慮？

「面對青春期的風暴，您不需要孤軍奮戰。」

青少年的大腦與心理正在經歷劇烈轉變，這不僅是孩子的挑戰，更是父母重新學習建立關係的契機。

我們邀請專業的【曾瓊瑩 心理師】，透過主題探討、情境演練與經驗分享，陪伴您解碼青少年的內心世界，學習不踩雷的溝通技巧，在沒有評判，只有同理與方法的環境下，從支持網中找到懂您的夥伴，一起穩住自己、安放心靈。誠摯邀請您暫時放下緊繃的心情，給自己一個喘息與充電的機會！

團體活動資訊

- **活動對象：**居住於新竹縣，家有【國中、高中職 / 12-18 歲】青少年的家長。
- **活動人數：**8-12 人（依報名順序錄取）。
- **團體日期：**
10 月 11 日、10 月 18 日、10 月 25 日、11 月 1 日、11 月 15 日及 11 月 22 日。
- **團體時間：**週日上午 10 時至 12 時，共計 6 堂。
- **活動地點：**Le Phare 共享空間，移動城島 C。
新竹縣竹北市復興三路二段 168 號 9 樓之 5
- **活動費用：**全額免費。
- **主辦單位：**新竹縣政府少年輔導委員會。

報名表（請填寫以下資訊）

一、 基本資料

- 家長姓名：_____
- 聯絡電話：_____
- 電子信箱：_____
- 孩子目前年齡：_____歲

二、 參與意願與期待

1. 您能全程參與本團體的所有場次嗎？
 - ☐ 可以，我會盡量全程參與。
 - ☐ 有部分場次無法參加（無法參加的日期：_____）。
2. 在面對青少年的過程中，您目前最感到頭痛或焦慮的課題是？（可複選）
 - ☐ 親子溝通障礙（孩子省話、對話沒兩句就吵架、態度敷衍）。
 - ☐ 3C 與網路成癮問題（手機放不下、半夜打電動、因為網路限時起衝突）。
 - ☐ 孩子的情緒與叛逆行為（易怒、頂嘴、甩門、冷暴力）。
 - ☐ 學業表現與生涯規劃（對課業消極、沒有目標、對未來迷惘）。
 - ☐ 人際關係與感情交友（擔心交到壞朋友、戀愛問題、隱私界線）。
 - ☐ 父母自身的焦慮與無力感（不自覺囉唆、擔心孩子變壞、缺乏個人時間）。
 - ☐ 其他：_____
3. 您最希望在這個團體中學到、或獲得什麼？

三、 個人隱私與團體規範同意

- 本團體為維持安全與信任的分享氛圍，所有成員皆須遵守「團體內分享内容不外傳」之保密原則。

☐ 我已閱讀並同意遵守團體保密規範。

線上報名：請掃描右方 QRcord 報名填寫。

報名截止：即日起至 【115 年 9 月 30 日】 止。

錄取通知：我們將於 【115 年 10 月 4 日】 前以簡訊或電話通知錄取結果。

洽詢專線：如有任何疑問，歡迎來電 【03-6560069】 聯繫【少輔員 曹育瑞】。

