

財團法人信誼基金會 函

地址：10075台北市中正區重慶南路二段75號

承辦人：蔡意琪

電話：23965305分機1124

電子信箱：lcey945@hsin-yi.org.tw

受文者：社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會

發文日期：中華民國115年2月25日

發文字號：信數字第11502250006號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動訊息海報，敬請張貼公告 (02250006A0C_ATTCH3.jpg)

主旨：信誼基金會於3/14（六）舉辦【父母也需要被照顧：在忙碌育兒中找回內在安定力量／曾心怡心理師主講】線上親職講座，敬請轉知民眾，免費報名參加。

說明：

- 一、孩子一點小事，就讓你瞬間爆氣？明明知道不用那麼兇，還是忍不住提高音量？另一半多說一句，心就委屈了…妳／你不是脾氣差，是育兒壓力過載了！信誼將於2026年3月14日（六）下午2：00-4：00舉辦【父母也需要被照顧：在忙碌育兒中找回內在安定力量】線上LIVE 講座，邀請家長及相關從業人員免費報名參加。
- 二、當壓力一點一滴累積，不只情緒會變得敏感、耐心也會快速耗盡，親子關係自然卡住。本講座由【伴旅心理治療所所長／曾心怡臨床心理師】主講，將帶領家長讀懂身心過載訊號，學習在育兒、工作與自我拉扯間的實用減壓策略，透過每一個小改變逐漸找回內在力量，走向親子與伴侶的共好。

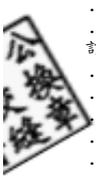
三、本講座大綱如下：

1. 「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號
2. 鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點
3. 當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發
4. 關係從自己開始：自己—親子—伴侶的共好心法

四、本講座為線上LIVE講座。即日起，免費報名：

1. 演講時間：2026/3/14（六）14:00-16:00
2. 報名網址：<https://hsinyi.org/nkj5jj>
3. 線上平台：YouTube直播（前2天email／簡訊收看連結）

正本：臺北市大安區虎嘯里辦公處、臺北市大安區通化里辦公處、臺北市大安區芳和里辦公處、臺北市大安區臥龍里辦公處、臺北市大安區建倫里辦公處、臺北市大安區建安里辦公處、臺北市大安區昌隆里辦公處、臺北市大安區法治里辦公處、臺北市大安區和安里辦公處、臺北市大安區住安里辦公處、臺北市大安區車層里辦公處、臺北市大安區全安里辦公處、臺北市大安區光武里辦公處、臺北市大安區光信里辦公處、臺北市大安區民輝里辦公處、臺北市大安區光明里辦公處、臺北市大安區民炤里辦公處、臺北市大安區永康里辦公處、臺北市大安區正聲里辦公處、臺北市大安區古莊里辦公處、臺北市大安區古風里辦公處、臺北市大安區仁愛里辦公處、臺北市大安區大學里辦公處、臺北市大安區仁慈里辦公處、臺北市大同區雙連里辦公處、臺北市大同區鄰江里辦公處、臺北市大同區蓬萊里辦公處、臺北市大同區隆和里辦公處、臺北市大同區朝陽里辦公處、臺北市大同區斯文里辦公處、臺北市大同區國慶里辦公處、臺北市大同區揚雅里辦公處、臺北市大同區重慶里辦公處、臺北市大同區星明里辦公處、臺北市大同區建明里辦公處、臺北市大同區建泰里辦公處、臺北市大同區南芳里辦公處、臺北市大同區建功里辦公處、臺北市大同區延平里辦公處、臺北市大同區保安里辦公處、臺北市大同區老師里辦公處、臺北市大同區至聖里辦公處、臺北市大同區光能里辦公處、臺北市大同區玉泉里辦公處、臺北市大同區永樂里辦公處、臺北市大同區民權里辦公處、臺北市大同區大有里辦公處、臺北市士林區蘭興里辦公處、臺北市士林區蘭雅里辦公處、臺北市士林區舊佳里辦公處、臺北市士林區德華里辦公處、臺北市士林區臨溪里辦公處、臺北市士林區德行里辦公處、臺北市士林區翠山里辦公處、臺北市士林區福德里辦公處、臺北市士林區福順里辦公處、臺北市士林區福華里辦公處、臺北市士林區福林里辦公處、臺北市士林區福佳里辦公處、臺北市士林區福志里辦公處、臺北市士林區福安里辦公處、臺北市士林區福中里辦公處、臺北市士林區葫蘆里辦公處、臺北市士林區葫蘆東里辦公處、臺北市士林區聖山里辦公處、臺北市士林區溪山里辦公處、臺北市士林區義信里辦公處、臺北市士林區新安里辦公處、臺北市士林區陽明里辦公處、臺北市士林區菁山里辦公處、臺北市士林區富洲里辦公處、臺北市士林區富光里辦公處、臺北市士林區後港里辦公處、臺北市士林區芝山里辦公處、臺北市士林區前港里辦公處、臺北市士林區社新里辦公處、臺北市士林區社園里辦公處、臺北市士林區東山里辦公處、臺北市士林區社子里辦公處、臺北市大同區景星里辦公處、臺北市



士林區明勝里辦公處、臺北市士林區承德里辦公處、臺北市士林區忠誠里辦公處、臺北市士林區岩山里辦公處、臺北市大同區國順里辦公處、臺北市士林區百齡里辦公處、臺北市士林區永福里辦公處、臺北市士林區名山里辦公處、臺北市士林區永倫里辦公處、臺北市士林區平等里辦公處、臺北市士林區天福里辦公處、臺北市士林區天壽里辦公處、臺北市士林區天祿里辦公處、臺北市士林區天和里辦公處、臺北市士林區天母里辦公處、臺北市士林區天山里辦公處、臺北市士林區公館里辦公處、臺北市士林區天玉里辦公處、臺北市士林區三玉里辦公處、臺北市士林區仁勇里辦公處、高雄市阿蓮區公所、高雄市那瑪夏區公所、高雄市林園區公所、高雄市前鎮區公所、高雄市岡山區公所、高雄市前金區公所、高雄市甲仙區公所、高雄市杉林區公所、高雄市田寮區公所、高雄市左營區公所、高雄市永安區公所、高雄市六龜區公所、高雄市內門區公所、高雄市仁武區公所、高雄市小港區公所、高雄市大樹區公所、高雄市大寮區公所、高雄市大社區公所、桃園市觀音區公所、高雄市三民區公所、桃園市蘆竹區公所、桃園市龍潭區公所、桃園市龜山區公所、桃園市楊梅區公所、桃園市復興區公所、桃園市桃園區公所、桃園市新屋區公所、桃園市中壢區公所、桃園市平鎮區公所、桃園市大園區公所、桃園市八德區公所、桃園市大溪區公所、澎湖縣馬公市公所、彰化縣員林市公所、臺東縣臺東市公所、彰化縣彰化市公所、嘉義縣朴子市公所、嘉義縣太保市公所、新竹縣竹北市公所、屏東縣屏東市公所、苗栗縣苗栗市公所、苗栗縣頭份市公所、南投縣南投市公所、雲林縣斗六市公所、花蓮縣花蓮市公所、宜蘭縣宜蘭市公所、屏東縣新埤鄉公所、屏東縣泰武鄉公所、屏東縣琉球鄉公所、屏東縣高樹鄉公所、屏東縣崁頂鄉公所、屏東縣春日鄉公所、屏東縣南州鄉公所、屏東縣林邊鄉公所、屏東縣長治鄉公所、屏東縣枋寮鄉公所、屏東縣枋山鄉公所、屏東縣來義鄉公所、屏東縣佳冬鄉公所、屏東縣里港鄉公所、屏東縣車城鄉公所、屏東縣牡丹鄉公所、屏東縣竹田鄉公所、屏東縣內埔鄉公所、屏東縣三地門鄉公所、屏東縣九如鄉公所、南投縣國姓鄉公所、南投縣魚池鄉公所、南投縣信義鄉公所、南投縣名間鄉公所、南投縣水里鄉公所、南投縣仁愛鄉公所、南投縣中寮鄉公所、金門縣烏坵鄉公所、金門縣烈嶼鄉公所、花蓮縣豐濱鄉公所、金門縣金寧鄉公所、花蓮縣壽豐鄉公所、花蓮縣新城鄉公所、花蓮縣瑞穗鄉公所、花蓮縣富里鄉公所、花蓮縣萬榮鄉公所、花蓮縣秀林鄉公所、花蓮縣吉安鄉公所、花蓮縣卓溪鄉公所、花蓮縣光復鄉公所、宜蘭縣礁溪鄉公所、宜蘭縣南澳鄉公所、宜蘭縣員山鄉公所、宜蘭縣壯圍鄉公所、宜蘭縣冬山鄉公所、宜蘭縣五結鄉公所、宜蘭縣大同鄉公所、宜蘭縣三星鄉公所、南投縣鹿谷鄉公所、臺東縣關山鎮公所、臺東縣成功鎮公所、彰化縣溪湖鎮公所、彰化縣鹿港鎮公所、彰化縣和美鎮公所、彰化縣田中鎮公所、彰化縣北斗鎮公所、彰化縣二林鎮公所、新竹縣關西鎮公所、嘉義縣布袋鎮公所、嘉義縣大林鎮公所、新竹縣新埔鎮公所、雲林縣北港鎮公所、雲林縣西螺鎮公所、雲林縣虎尾鎮公所、新竹縣竹東鎮公所、雲林縣斗南鎮公所、雲林縣土庫鎮公所、苗栗縣通霄鎮公所、苗栗縣苑裡鎮公所、苗栗縣後龍鎮公所、苗栗縣卓蘭鎮公所、苗栗縣竹南鎮公所、屏東縣潮州鎮公所、屏東縣東港鎮公所、南投縣集集鎮公所、南投縣草屯鎮公所、屏東縣恆春鎮公所、南投縣埔里鎮公所、南投縣竹山鎮公所、金門縣金城鎮公所、金門縣金沙鎮公所、花蓮縣玉里鎮公所、金門縣金湖鎮公所、花蓮縣鳳林鎮公所、宜蘭縣蘇澳鎮公所、宜蘭縣羅東鎮公所、宜蘭縣頭城鎮公所、臺北市政府社會局委託財團法人靖娟兒童安全文教基金會經營管理臺北市中山親子館、社團法人台北市兒童托育協會(臺北市文山親子館)、財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會臺北市松山親子館、臺北市政府社會局委託財團法人靖娟兒童安全文教基金會經營管理臺北市士林親子館、社團法人新北市國際兒童教育協會臺北市大安親子館、財團法人中華民國兒童福利聯盟基金會臺北市信義親子館、家庭教育中



心、衛生福利部心理健康司、財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會附設心理諮商所、臺北市臨床心理師公會、社團法人臺灣醫療健康諮商心理學會、臺灣阿德勒心理學會、社團法人臺北市觀音線心理暨社會關懷協會臺北市東區單親家庭服務中心、高雄市諮商心理師公會、社團法人臺北市觀音線心理暨社會關懷協會、社團法人宜蘭縣諮商心理師公會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、社團法人台南市諮商心理師公會、社團法人屏東縣家庭關懷暨心理健康促進協會、中華團體心理治療學會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、社團法人高雄市臨床心理師公會、新北市幼教從業人員職業工會、全國幼教產業工會、臺北市幼教從業人員職業工會、社團法人臺北市保母成長促進會臺北市松山區居家托育服務中心、花蓮縣保母服務職業工會、社團法人台北市保母協會、社團法人臺北市保母成長促進會、臺北市政府社會局委託社團法人臺北市保母成長促進會經營管理臺北市吳興社區公共托育家園、社團法人臺北市保母成長促進會臺北市南港區居家托育服務中心、社團法人中華熊媽媽保母公益協進會、社團法人中華民國保母策進會

副本：



裝

訂

線



父母也需要**被照顧**

在忙碌育兒中
找回內在安定力量



伴旅心理治療所所長

曾心怡 臨床心理師主講

3/14 六 14:00~16:00

這堂課可以學到什麼？

- ◆ 「我怎麼了？」父母自我覺察，讀懂身心過載訊號
- ◆ 鬆開自責與焦慮：不夠好，是教養真正的起點
- ◆ 當愛開始疲累：留白與界線，充電才能再出發
- ◆ 關係從自己開始：自己—親子—伴侶的共好心法



掃描QRcode，免費報名參加

演講時間：2026.3.14(六) 14:00-16:00

直播平臺：YouTube直播

※需報名，活動前2天簡訊/E-mail收看連結