

2020 年聖保祿醫院精神科〈夏季社區講座〉

高分父母養成術

孩子在各個年齡階段，需要不同的成長養分，為人父母都希望能夠提供孩子適當教育，培養良好能力、正向性格、與穩定的情緒，但也不希望造成孩子過大負擔。如何管教、互動才合適？某個階段的孩子適合什麼練習？要怎麼給予訓練？如何進行才會有效，又不會對孩子造成負面影響？其中的拿捏取捨，每每令人困惑。特別是當孩子出現情緒或行為問題，狀況又持續無法改善，父母大都會感到相當之壓力、手足無措。此外，許多父母的煩惱，也常源自於孩子之間出現手足相處問題，不知道怎麼做才能妥善處理衝突。除了教養孩子以外，父母本身能夠處理好自己的情緒，才有可能採用合適方法引導孩子，若知道如何與孩子進行良好溝通，則更可事半功倍、得心應手。

本次講座邀請到兒童、青少年心理學專家，鍾瑞倫臨床心理師。講座主題為：**高分父母養成術**。將介紹**幼兒到青少年階段**孩子養育、溝通之重要概念與技巧。講題包括**1. 如何養出好孩子**：介紹不同年齡層孩子需要練習的各種事情，以及如何從日常人際互動，培養孩子的情緒智商(EQ)。**2. 如何成為好父母**：淺談父母親自我照顧，以及與孩子溝通、教養方法的演練。**3. 來自父母的禮物-手足**：說明手足之間各種衝突情況的處理方式。邀請您參與本次講座，一同學習有效的親子互動與教養技巧，您會發現成為高分父母並不難，在培養孩子正向能力的同時，亦能維持良好親子關係。

- ◆ **講座對象**：有興趣了解相關知識的一般民眾、專業人士、及本院同仁。
- ◆ **講座日期**：109 年 8 月 29 日（星期六）上午 9:00-12:00。
- ◆ **講座地點**：聖保祿醫院 C 棟 7 樓日間照護中心（桃園市桃園區建新街 123 號，交通資訊請上網至 <http://www.sph.org.tw/about-hospital/hospital-transportation/> 查詢）。
- ◆ **講師介紹**：
 - **鍾瑞倫 臨床心理師**
 - ◇ **現職**：心園心理治療所臨床心理師。
 - ◇ **經歷**：林口長庚醫院兒童心智科臨床心理師、長庚科技大學四技護理系與幼保系兼任講師、特殊教育專業團隊服務。
 - ◇ **專長**：注意力缺失過動症治療、自閉症光譜疾患治療、兒童青少年社交情緒能力訓練、親子正向關係建立。

◆ 課程內容：

時間	主題
8:40-9:00	報到
9:00-9:10	開場、課程介紹
9:10-10:00	如何養出好孩子
10:00-10:50	如何成為好父母
10:50-11:00	休息時間
11:00-11:50	來自父母的禮物-手足
11:50-12:00	討論

- ◆ **上課費用：**課程費用每人 200 元。於 109 年 8 月 15 日前報名與繳費者，可享有早鳥優惠價 100 元，其後皆為原價收費。

◆ **報名方式：**下列方式二選一。

- 現場報名：於講座當日之前，親至本院 C 棟 7 樓日間照護中心繳交講座報名表並同時以現金繳費。
- E-mail 報名(不需使用報名表)：請先完成匯款後，使用手機將匯款證明拍照(或可掃描為電子檔案)，寄送至電子信箱 kevin10502@mail.sph.org.tw。郵件內容請告知報名者的姓名與連絡電話，以及當日前來參加講座者之人數及姓名，以利為您登記報名。

◆ **匯款帳號：**

- 銀行行名：國泰世華銀行桃園分行
- 戶名：沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人
- 帳號：034505038276
(附註：跨行轉帳手續費 15 元；匯款手續費 30 元；但個別銀行可能另有規定，請斟酌合適之繳費方式。)

- ◆ **講座洽詢電話：**(03)3613141 轉分機 7694，找陳心理師。此分機設有語音信箱，若需留言時，請告知姓名、聯絡電話等相關訊息。

2020 年聖保祿精神科<夏季社區講座>報名表
高分父母養成術

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
年 齡		教育程度	
工作單位		職 稱	
聯絡方式	電話（日）： （手機）：	電話（夜）： E-mail：	
對課程的 期待			
匯款收據影本 黏貼處			
備註	<p>◇ 本院精神科心理師將定期彙整報名資訊，並於每週五下班前以 e-mail 或電話通知報名成功。若您在寄送 e-mail 報名<u>一週後</u>仍未收到通知，請致電 (03)3613141 轉 7694 詢問。</p>		