



「一網情深：青少年的網路使用與情緒風暴」

親愛的家長，您好！

網路在青少年的生活中幾乎無所不在，它帶來便利、娛樂與社交連結，但同時也可能成為壓力與情緒困擾的來源。當孩子一頭栽進網路世界，我們是否知道他們在螢幕的裡外正經歷著什麼？

今年輔導室特別邀請光合心理諮商所 蘇俊誠心理師 帶來專題講座「一網情深：青少年的網路使用與情緒風暴」。讓我們一起理解網路對青少年的影響，學習如何正確理解並預防網路濫用與成癮，陪伴孩子面對數位生活中的情緒起伏，找到更健康自在的互動與使用方式。

講座資訊

日期：114.10.08 (三) 09:00-12:00

地點：新竹女中行政大樓二樓會議室

報名網址：<https://reurl.cc/Z9vblA>

備註：報名請填家長個人Gmail帳號，作為講座行前通知，或改為線上講座時可加入Meet會議室，講座通知將於活動前二日寄出！

報名截止時間：114/10/01下午17:00截止

講師：蘇俊誠諮商心理師

簡歷：

光合心理諮商所/光合創傷復原中心 所長  
臺灣兒少權心會 理事  
清華大學心諮系兼任講師  
北美及臺灣阿德勒學會成癮預防諮詢認證

新竹女中家長讀書會邀請函 第49期



親愛的家長朋友：您好！

當「爸爸」或「媽媽」已經很久了，現在的您是否願意撥出時間、空間當「自己」？藉著閱讀，從中結識新夥伴、聽聽新觀念或是分享生活經驗，相信會有不同的收穫與成長，在此，熱情邀請您加入新竹女中第49期家長讀書會。誠摯地邀請您和我們一起聊書也療心！

本期讀書會主題為：《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感》

『孩子進入青春期後，情緒常常來得又快又急，父母往往手足無措：要安撫？要說理？還是乾脆不理？更困難的是，過程中我們自己的情緒也常被捲入其中，難以安頓，往往帶著善意與關懷，卻讓互動關係更添緊張摩擦。』

輔導室今年邀請長年和青少年及家長合作的誠誠心理師，帶領家長共讀《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感》。

除了閱讀與交流，在過程中也由心理師引導，陪伴家長一起進行各種練習，讓情緒風暴來襲時，我們更能安穩彼此的心。

- ★ 帶領講師：蘇俊誠諮商心理師。
- ★ 參加對象：本校學生家長 40 名，以在校學生家長優先，有剩餘名額開放社區家長。
- ★ 讀書會人數限制說明：  
為使參與讀書會的家長們能有更多深度互動、心靈分享的時間，讓學習從大腦、走向內心、帶入生活，因此做了人數限制，請多多包涵，並把握報名機會喔！
- ★ 報名方式：採網路報名，網址：<https://reurl.cc/KQdKgj> (可上竹女網站首頁連結)
- ★ 報名截止時間：114 年 10 月 13 日 17:00 止 (截止後仍接受報名，但不協助書籍代購)
- ★ 連絡電話：5456611#1601 王小姐
- ★ 上課地點：新竹女中行政大樓二樓會議室



歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會!

時間表課程

次數	日期	時間	內容主題	備註
一	114/11/04 (二)	0900-1030	認識情緒的本質與意義 轉化情緒觸發反應的五步驟	帶領人： 蘇俊誠諮商心理師
		1040-1210		
二	114/12/02 (二)	0900-1030	各種情境 (親子、伴侶、團隊) 中的情緒觸發與安頓	
		1040-1210		



※書籍資訊：《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感》，出版社：馬可孛羅。  
定價：430 元，代購 000 元。

※代購書籍的家長請務必於 11/04 讀書會當天前來取書繳款，感謝您的配合。

※備註：報名請填家長個人 Gmail 帳號，作為講座行前通知，講座通知將於活動前二日寄出！