

國立新竹女子高級中學113學年度第二學期親職教育講座邀請函

你是否也有這種感覺？科技越發達，焦慮感越濃厚？越是沉浸投入其中卻越是感到孤獨？在這個「滑世代」，在無數的屏幕中滑動，卻很少有時間停下來思考自己的情感；科技日新月異使虛擬世界逐漸豐富、現實世界卻逐漸限縮，來自社群無形的壓力和焦慮，究竟是如何影響我們與青少年生活風格、在成長路上佈滿情緒波動和不確定感。

讓我們透過「失控的焦慮世代」閱讀與討論理解時代浪潮如何形塑孩子的階段性挑戰，藉由「青少年情緒智慧的成長」講座探詢策略以陪伴孩子度過情緒波動，找到保持內心的平靜與力量的策略。

親職教育講座

青少年情緒智慧的成長之路

日期：114年05月13日(二)

時間：09:00—12:00

地點：本校 行政大樓二樓會議室

報名時間：即日起，至114年05月07日 17時止

報名網址

<https://www.beclass.com/rid=294fe6667aeb82aba3e1>

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！

講師：陳志恆 諮商心理師

國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士

美國NLP大學認證高階訓練師

台灣神經語言程式學會(TBNLP) 副理事長

2018~2024年博客來百大暢銷書作家，著有《受傷的孩子和壞掉的大人》、《正向聚焦》、《脫癮而出不迷網》等教養書。

新竹
女中

家長讀書會邀請函 | 第48期

本期讀書會主題為：《失控的焦慮世代》

◆帶領講師：涂冠如諮商心理師。

◆參加對象：本校學生家長40名，以在校學生家長優先，名額有餘開放社區家長。

◆報名方式：採網路報名，網址：<https://www.beclass.com/rid=294fe6667aeb82aba3e1>

◆報名截止時間：114年03月31日17:00止（截止後仍接受報名，但不協助書籍代購）

◆讀書會地點：新竹女中行政大樓二樓會議室

◆連絡電話：5456611#1601 王儷蓁小姐

歡迎各位家長參與，期待與您相遇在竹女讀書會！

讀書會時間表

	日期	時間	內容主題	備註
一	04/17 (四)	0900-1210	Chapter 1-5	帶領人： 涂冠如 諮商心理師
二	04/24 (四)	0900-1210	Chapter 6-12	

※書籍資訊：《失控的焦慮世代：手機餵養的世代，如何面對心理疾病的瘟疫》，

出版社：英屬蓋曼群島商網路與書，2024/11。定價：480元，代購360元。

※代購書籍的家長請務必於04/17讀書會當天前來取書繳款。

※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！

