

親見子力自由立占

—憂鬱情緒青少年之家長親聯團體—

給擔憂孩子的您

讓疲憊的心可以暫時在此休息

提升陪伴的能量，尋找到「心」的出口



與青少年之家庭所接觸的經驗中發現，家中一旦有孩子罹患了憂鬱症或其他情緒的疾病，往往也使得家人陷於困惑、焦慮、失落、無助與無望的心理壓力。

憂鬱症的感染性並非藉著細菌散播，而是透過與憂鬱症有關的溝通模式所造成，而家庭的支持與家人的態度，亦影響了少年的憂鬱狀況的復原與改善。

希望藉由Satir家族治療溝通模式、復原力觀點、認識青少年相關情緒障礙等，增進家長了解青少年心理健康及溝通互動技巧，學習如何因應孩子們所面臨的情緒與壓力困擾，進一步改善親子關係，讓家長們重新看待詮釋自己與孩子的問題。並提供多元的紓壓方法，讓家長在此能夠暫時放下累積許久的壓力，打造團體成員相互支持的氣氛，讓家長感受到支持的力量，提升家庭生活的品質與功能。

時間	課程內容	講師	地點
10月21日(六) 0830-1730 共8小時	1. 學習如何有效與孩子溝通與陪伴技巧。 2. 身心自我照顧-身體紓壓放鬆練習。 3. SATIR 家庭雕塑與演練。	張志豪 心理諮商師 實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授	敦安基金會 台北市中正區 羅斯福路一段 36號4樓 捷運中正紀念堂站 2號出口
10月28日(六) 1330-1630 共3小時	1. 認識青少年憂鬱症及常見相關情緒障礙(焦慮症、強迫、亞斯、過動等)。 2. 孩子生病前後行為的差異及正確的用藥觀念。	劉鴻徽 精神科醫師 夏凱納生活診所院長	
10月28日(六) 1630-1730 共1小時	大台北地區-青少年心理健康資源介紹與運用	游川杰 台北市衛生局 社區心理衛生中心執行秘書	

A stylized illustration of a man and a woman looking up at a red balloon. The man, on the left, has dark hair and is wearing an orange shirt. The woman, on the right, has reddish hair and is wearing a pink dress. They are both looking up at a large red balloon that is floating above them. The balloon is tied with a string. The background is a plain, light yellow color.

連絡人：林宜萱社工師 02-3393-2225#13

