

發行單位:高雄市立海青高級工商職業學校

校址:高雄市左營區左營大路1號

電話:(07)5819155

發行人: 校長 黃珮玉

編製: 輔導室

網址:<http://www.hcvs.kh.edu.tw/>

高雄市政府教育局家庭教育中心

PRO 家長 工作坊

★ 報名連結 →

歡迎對本活動有興趣者踴躍報名，
家中育有青少年子女之家長優先錄取。



🕒 時間: 7/13、7/20(星期日)及10/25、11/1(星期六)上午10:00-12:00

📍 地點: 家庭教育中心會議室 (新興區民生一路321號4樓)

👤 講師: 雞湯來了家庭教育團隊

7/13
星期日

點燃孩子的內在動力:
談「正向聚焦」

7/20
星期日

情緒好朋友: 陪伴
暴走情緒的3種方法

10/25
星期六

守護網絡青春: 識別
和應對數位交友風險

11/1
星期六

解碼青少年的情愛語言:
有效溝通與支持



手機裡的秘密： 認識數位世代的 性別經驗與網路風險



孩子愛上網，真的安全嗎？網路不設限，安全要設防！
陪孩子一起上網，教會孩子辨識風險，傾聽與信任，是最強的防護網！
一起來學習網路防身術、破解陷阱，共同守護孩子的青春不迷航！

講師 王紫菡 秘書長
(社團法人高雄市女性權益促進會)

報名連結

時間 114年7月27日 (星期日)
上午9:30-11:30

地點 家庭教育中心4樓會議室
(新興區民生一路321號)





父母減壓與教養增能二日工作坊



師資介紹-林麗玲(Lillian Lin)

簡介

現為：

MBPS正念教養系統 創建者

3L幸福關係 創建者

輔仁大學兒童與家庭學系+全人教育中心講師

實踐大學社會工作學系講師

各幼兒少、家庭和教育機構特聘臨床工作督導

30幾年來透過遊戲治療、動態表達性療法，從事幼兒、兒童、青少年與家庭等諮詢輔導工作，目前整合正念療法于幼兒少成長、親子關係、教養教育及幼兒少家庭專業人員訓練中，長期關注個人、家庭與企業幸福關係營造與發展，推動愛 (Love)、歡笑 (Laugh)、生命力 (Life) 的3L幸福關係。



主辦單位：高雄市政府教育局、家庭教育中心

參加對象：學生家長或學生實際照顧者、隔代教養者、
(預計15人)

辦理時間：114年8月9日至8月10日09:00-16:00 (共4場次, 2日)

辦理地點：高雄市和平一路290號6樓(近文化中心站3號出口)

報名連結：<https://forms.gle/XFDRwaXZNNfxVFws5>

QR碼報名：



課程方式：

*主題探討、體驗和反思

*實作練習

*問題互動討論

114/08/09第一天：練習關照自己的身心，緩解教養壓力

114/08/09第二天：把教養衝動變行動，打造幸福家庭



教養是生命影響生命的歷程，你如何過日子？你如何對待自己的身體？你如何處理自己的情緒？你如何做選擇？都深刻影響著孩子。就像搭飛機時，安全手冊提醒：當氧氣罩掉下來時，請先幫自己戴上氧氣罩，再幫小孩（身旁的人）戴上。父母在教養的路途上，真得要好好關照自己！因為你能給孩子最好的禮物就是「自己」，誠摯邀請你，用四堂課的時間，一起學習用正念滋養關照自己





114年身心障礙青年職涯探索暨職場體驗計畫

職向未來 青年成長探索營

企業參訪

就業前...

我適合什麼工作?
怎麼準備履歷與面試?
找工作要注意什麼呢?

工作的實際樣貌是什麼?

就業後...

我該如何處理好人際關係?
職場倫理是什麼?
什麼是好的工作態度呢?



掃描QR CODE網路報名!

- 報名日期 | 即日起至額滿為止
- 招生名額 | 每一梯次10名
- 報名方式 | 網路及紙本報名
- 營隊時間 | 第一梯次114/07/21~07/24
第二梯次114/08/11~08/14
- 營隊地點 | 高雄市苓雅區五福三路149-1號8樓804室
- 參加對象 | (一)高中、職或大專院校以上應屆畢(肄)業身心障礙學生
(二)由本市職業重建個管員評估，符合此成長營計畫目標之
高中、職或大專院校以上應屆畢(肄)業身心障礙民眾
- 洽詢電話 | 07-2815181 / 0986308902蔡老師
- 指導單位 | 勞動部勞動力發展署、高雄市政府勞工局
- 主辦單位 | 高雄市政府勞工局博愛職業技能訓練中心
- 承辦單位 |  社團法人台灣恩居無礙身心障礙者服務協會

營隊 免費參加!



台灣就業網
TaiwanJobs

本計畫由就業安定基金補助 廣告