

## 臺北市青少年發展暨家庭教育中心新聞稿 請轉交文教記者

單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心

地址：臺北市中正區仁愛路1段17號

業務聯絡：臺北市青發家教中心家庭教育組 唐厚婷 助理研究員 02-23514078分機1611

新聞聯絡：臺北市青發家教中心綜合企劃組 張曉玲 臨僱管理員 02-23514078分機1716

**【發稿日期：113年3月4日】**

**【主題：臺北市青發家教中心「心閱讀家庭韌力健身房」線上課程】**

臺北市青少年發展暨家庭教育中心為陪伴家庭成長，培養並提升市民之家庭韌性與情緒韌力，與中華心理衛生協會合作辦理「心閱讀家庭韌力健身房」系列課程，於2024年3至11月期間，每月第2週和第4週的週五晚間7點至9點，以 Webex 會議室連線舉辦。（會議室連結：<https://reurl.cc/2zeY2a>）

韌性的養成就像體能肌力的訓練，需要持續並循序漸進的鍛練，本系列課程將分別從幼兒、兒童、青少年和家庭面向進行系列的課程，以持續的學習，增長我們的心理韌性，青發家教中心邀請您與我們一起共學共讀，營造韌性家庭。

臺北市青少年發展暨家庭教育中心3月至5月「心閱讀家庭韌力健身房」系列課程，主題包含「用療癒閱讀陪伴創傷的青少年」、「強化兒童期的自我認同與韌性」、「依附信任關係協助幼兒韌性發展」、「你應該知道的兒少精神醫療與諮商」、「青少年的情緒風暴」及「在繪本裡找到面對挫折的勇氣」，課程提供高中職以下教師研習時數及公務員終身學習時數申請，歡迎對心理韌性故事有興趣的教師、助人工作者、家長及一般社會大眾參加。（完全免費、免報名，課程時間點選會議室連結即可進入：<https://reurl.cc/2zeY2a>）



# 113年度第1期心閱讀家庭韌力健身房

免費線上課程(每月第2週和第4週辦理)

**0308** (五)晚上7:00-9:00

用療愈閱讀陪伴創傷的青少年

**0322** (五)晚上7:00-9:00

強化兒童期的自我認同與韌性

**0412** (五)晚上7:00-9:00

依附信任關係協助幼兒韌性發展

**0426** (五)晚上7:00-9:00

你應該知道的兒少精神醫療與諮商

**0510** (五)晚上7:00-9:00

青少年的情緒風暴

**0524** (五)晚上7:00-9:00

在繪本裡找到面對挫折的勇氣



更詳細的演講資訊  
至[心閱讀]網站

PS：此系列課程有申請高中職以下教師研習時數及公務人員終身教育時數



webex會議連結

會議號：2512 012 7998

密碼：mhat2024

輸入名字和信箱後  
使用"訪客身份"登入

\*不需報名  
直接加入會議室

主辦單位



中華心理衛生協會  
Mental Health Association in Taiwan



臺北市青少年發展  
暨家庭教育中心  
Taipei City Youth Development  
& Family Education Center



HUANG  
PACIFIC  
FOUNDATION  
國際德里基金會  
Huang Pacific Foundation

廣告

圖-青發家教中心「心閱讀家庭韌力健身房」免費線上課程