

## 紅瓦厝國小親職教育講座通知單

親愛的家長您好：

您知道嗎？疫情低氣壓盤旋，暴躁、憂鬱也常隨著叢生。究竟情緒和壓力之間有何關聯？為什麼我們壓力大就想吃東西呢？更重要的是，吃對食物，不只照顧有形的身體，連無形的情緒也能撥開陰霾，不管大人或小孩都是。這次親職講座我們邀請到蔡郁君營養師來跟我們聊聊「品嚐解壓吃出好心情」，陪您和家人一起度過這段非常時期。

期待您的熱情參與！！

紅瓦厝國小輔導室 敬上

\*講座時間：111年5月20日(星期五)晚上7:00~9:00

\*講座地點：紅瓦厝國小 2F 視聽教室

\*講座內容：情緒教育知多少—品嚐解壓吃出好心情

\*講 師：蔡郁君老師

學歷：高雄師範大學教育系生命教育班碩士、嘉義大學食品科學系

經歷：阮綜合醫院營養師

※本次活動因應防疫，限80名已打完三劑疫苗家長參加(小孩恕不得參加，參加家長在本校小孩皆可得榮譽點數5點)，將於5/4(三)晚上8點開放報名，線上報名名額為90名，並以報名先後順序錄取，額滿截止，80名正取，10名備取，錄取名單座位編號將個別通知貴子弟，正取者請務必準時出席並遵守防疫規定，若不克參加請盡速聯絡輔導室，以安排候補，備取者以接到通知電話才需參加。

※本次沒有線上直播。

※報名連結 <https://forms.gle/nLjh7ZTvCnPEzL5Y8>

或掃右邊QR code

