

友善職場親職講座

「三明治世代—夾在中間的愁苦與歡笑」

一、講座：葉邦彥諮商心理師

二、講座簡介：葉邦彥諮商心理師，中國文化大學心理輔導研究所碩士，現任臺南市諮商心理師公會理事，長年投入兒童、青少年與家庭心理輔導。專長涵蓋遊戲治療、青少年諮商、親子會談及心理創傷支持，陪伴眾多家庭走過挑戰。他相信，每個人都值得被理解與看重——允許自己慢下來、前行、表達，也自在成為自己。

三、課程內容簡介：上有父母期待，下有孩子需求，三明治世代常像被「加壓烤箱」夾心，愁與笑全都自己扛？本次講座將帶你看見真實處境，學習壓力調適的方法，並掌握與父母長輩、子女溝通的技巧，幫助你在家庭與職場間找到更順暢的平衡。

四、課程時間：114 年 9 月 17 日（三）下午 2 時至 5 時

五、課程報名人數：80 人

六、課程地點：臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳

時間	課程內容
13:40-14:00	報到及業務宣導
14:00-14:10	長官致詞
14:10-17:00	課程
17:00	賦歸