廣告

9月份強打主題

115年利用資訊科技數位學習

「從伴侶到家長」

嬰幼兒時期的關係轉換與情感維繫

陪伴新手家長面對從兩人世界進入育兒生活的角色轉變，理解睡眠不足、家務分工、育兒觀念差異與期待落差所帶來的關係挑戰。本單元將學習在忙碌的育兒日常中維繫婚姻情感，透過愛的表達、專屬相處時光與親密互動技巧，持續為關係加溫，同時掌握有效溝通與衝突管理技巧，避免情緒累積，從爭執走向合作，攜手建立穩定且有愛的家庭關係。



9/1(三)上午10：00首播



講師｜洪婉紋老師／
國立空中大學兼任講師、
教育部家庭教育專業人員

01 第1集內容：「身分重組」
告別二人世界，
迎接三人行的心理準備

02 第2集內容：「隊友攻略」
不再只有浪漫
而是要談一場務實的合作

03 第3集內容：
當疲憊遇上哭鬧，
如何「說話」而不「吵架」

04 第4集內容：「教養共識」
兩家人的結合，
如何走出「我們家」的路

05 第5集內容：「親密修復」
在尿布與奶瓶之間，
找回消失的愛情

06 第6集內容：「自我關懷」
愛孩子前，
先學會如何愛自己(與彼此)

影片連結網址
https://youtube.com/playlist?list=PLRBkrf0uXzU9-KdfE-aYb-2vhHHx1Sz0y1&si=CuzAQUZ4F9nR-lj7
或掃描 QR-CODE

承辦單位：基隆市家庭教育中心