

心動全台灣目標

透過三大核心，協助家長、老師
理解孩子的情緒與行為，改善親子互動。

專家到你家：教養技巧與支持帶入家庭
長期陪跑：分階段多面向照護者教養課程
孕育種子未來成為大樹

家長或老師面臨困境

生活品質差、壓力大，情緒難以調整
情緒低落、無法正向陪伴
孩子在校與同學常有衝突問題
部分區域實體相關專業資源，取得較不易

心動全台灣提供內容

影音課程

專家在家陪學，全年親子課程無限看

直播課程

每年至少12場，由資深兒童精神科醫師
與心理師及其他專家擔任講師

共學社群

尋求建議、分享經驗和獲取支持平台

評估檢測

APP長期追蹤評估與照護

線上專家互動直播課程

01.23 五
12:00-13:00
張品豐 臨床心理師

一起玩，也一起吵：解析孩子
在團體生活中的處境與生存策略

01.29 四
20:00-21:00
吳家碩 臨床心理師

睡前關機術：
給疲憊大人的放鬆減壓與好眠秘訣

03.27 五
20:00-21:00
蕭亦伶 醫師

青少年 ADHD 的教養難題
醫師來解答

04.24 五
12:00-13:00
朱怡敏 臨床心理師

從天天提醒到孩子自動自發：
教你用行為治療養成好習慣

05.21 四
12:00-13:00
林佩怡 臨床心理師

破解孩子3C成癮的困境，
家長必學的有效對策

06.26 五
12:00-13:00
吳家碩 臨床心理師

睡不好影響學習與情緒：
提升孩子睡眠品質的關鍵技巧

07.23 四
20:00-21:00
李筱華 臨床心理師

從行為變化到情緒困擾
家長如何早期識別青少年遭受霸凌

08.20 四
20:00-21:00
李筱華 臨床心理師

協助孩子面對霸凌
家長在支持、通報與介入中的角色

09.18 五
20:00-21:00
林奕宏 醫師

網路成癮與情緒、注意力的關聯
看見孩子背後沒說出口的需求

10.16 五
20:00-21:00
林奕宏 醫師

從網路足跡到心理傷害 家長如何
協助孩子面對數位世界的風險

11.27 五
20:00-21:00
陳銘宏 醫師

情緒勒索？冷漠封閉？還是求助訊號？
看懂青少年的溝通方式

12.18 五
20:00-21:00
周淑君 臨床心理師

親子溝通困境與世代差距
如何在衝突中保持冷靜、有效對話

基礎數位課程



課程皆由**醫師、心理師及其他專業人員**授課
讓您隨時隨地都可以透過專業師資
更了解教養方法
錯過直播課程可透過**錄影檔回放補課**

