

關係的地圖

家庭系統思維下的教養力量

家庭關係就像一張看不見的網
牽一髮動全身
當孩子進入青春期的
情緒起伏、親子拉扯、
伴侶關係也跟著受影響。
但其實，這一切背後都有
「系統的動力」在作用。

從家庭系統看親子與伴侶關係： 轉化焦慮，建立連結

本系列課程邀請您運用「家庭系統理論」，
從自我覺察開始，理解衝突與焦慮的根源，
走出情緒三角，提升自我分化，
成為孩子成長過程中最穩定、最有力量的支持者。

參加對象為：高中職以下的家長



系列三場主題

第一場 | 焦慮的連鎖效應:看見家庭中的情緒擴散

認識家庭系統的核心概念
家庭成員的情緒如何彼此影響
青少年的情緒困擾是否反映父母的壓力?
親職焦慮如何轉化為正向的支持

第二場 | 三角關係的隱形角力:孩子的行為,是誰的情緒出口?

三角關係的成因與作用(父母-孩子-外部)
「孩子成為傳聲筒」的家庭樣貌
從拉鋸中退一步,重建成人關係的穩定性
真正的「支持系統」如何建立

第三場 | 自我分化與家庭系統思維:做孩子情緒的穩定器

什麼是「自我分化」?為何它是成熟教養的關鍵?
衝突中的自我覺察與界線建立
提升父母情緒韌性與調節力
讓伴侶關係成為青少年情緒安全的基地

指導單位：教育部
主辦單位：嘉義市政府
承辦單位：嘉義市家庭教育中心
合作單位：嘉義市興華高級中學

活動地點：
興華中學仁愛樓2樓行動教室(二)
(地址:嘉義市東區林森東路239號)

報名網址

