附件 1

「健康城市從員工健康做起 2.0-練就職場與生活『T 型支撐』的完美平衡術」－健康好生活第四期主題講座

「如何找出自我的價值感~媽媽自我的內心對話」

講座：洪仲清老師

講座簡介：國立台灣大學心理系、心理所臨床組畢業，領有臨床心理師合格證書；曾任心理治療所所長、台北市立聯合醫院臨床心理師。

在臉書經營「洪仲清臨床心理師」的臉書粉絲專頁，擁有 34 萬粉絲的高人氣臨床心理師。著有「相信自己是夠好的媽媽」、「靜下心去愛」、「你的存在本身就是美好」等等暢銷書籍。

課程內容簡介：

一、 不論是您個人、或是配偶，抑或是您的家庭，都會有一人是擔任母親的角色。但您知道她在母親這個角色中，可能會面臨到的問題、沮喪與壓力有哪些？當她遇到這些情況時，自己（或旁人）要如何幫助她找回自我，面對前方的難關。

二、 許多女性會在伴侶、孩子的笑容中尋找對自我的肯定，但這與自我價值感認同並不相同，自我價值感不該綁在他人身上，透過課程妳會更認識自己、找回自我價值。

課程時間 109 年 9 月 8 日（二）	地點 臺南市政府永華市政中心 1 樓東哲廳
課程時間	
13:20-13:40	報到
13:40-16:10	課程
16:10	賦歸