



怡康全人發展中心
Centre for Holistic Health

費用全免
名額有限

不完美，也很美

Special Needs家長身心啟航小組

為什麼我那麼失敗教不好孩子？

為了孩子我不可以喊累…

我累就無力照顧孩子，但不理他他就
亂七八糟…面對這種情況我更累…

作為家長，會否常因為教養陷入自責、感到精疲力竭？
讓我們層層鬆開「完美父母」的枷鎖，扭轉觀念，讓自己可以與孩子一起走得更遠！

內容簡介

- ♥ 拆解家長常有「我應該…」、「我必須…」的想法
- ♥ 認清育兒期望
- ♥ 打破情緒與行為的惡性循環
- ♥ 了解自己的想法與行為模式，找出壓力的根源
- ♥ 卸下「完美父母」的枷鎖

名額有限，立即報名



日期：23/6/2026, 14/7, 21/7, 28/7, 4/8 (5個星期二)

時間：10:30-12:00

地點：怡康全人發展中心 Level 1/79 Mahoneys Rd,
Forest Hill VIC 3131

費用：免費

語言：廣東話

對象：有特殊學習需要的學童家長

導師：實習社工梁姑娘

