

本季活動為**實體課程**，名額有限，請務必先預留您的時間再報名喔！

樂活家庭

~ 婚姻、家庭、性別與尊重 ~

免費講座(每月**第3個**週六舉辦)



日期/ 地點	時間	主 題	內 容	講 師
10/17 家庭教育 中心	10:00- 12:00	《i 動人生》 健康運動的 樂活家庭	如何動得安全、快樂又健康？一場結合運動認知與情緒調節的健康體適能課程來囉！ 事先報名並實際出席課程即贈瑜珈小球1顆，運用小球進行溫和的全身伸展與肌力活動，從身體認知、提升肌力到預防老化，非常歡迎與家中的長輩一同參加！	謝從華/Polinna iPARTY 體適能學院院長、創辦人
11/21 國語日報 社	10:00- 12:00	【微論壇】 AI 不能回答的事：家有煩人的兒童/青少年怎麼辦	當數位時代的教養問題遇上 SEL (社會情緒學習)，會擦出什麼樣的火花？ 在 AI 的時代，親子教養是否可以問 AI 呢？問 AI 會得到什麼答案呢？ 本次講座我們細細剖析面對兒童/青少年的教養，父母可以怎麼輕鬆處理，以及如何陪伴兒童/青少年健康快樂長大！	主講人： 陳坤虎 輔仁大學臨床心理系教授 訪談人： 劉容襄 財團法人臺北市保羅教育文教基金會執行長
12/19 家庭教育 中心	10:00- 12:00	《心靈調色盤》 用 SEL 陪伴孩子，用粉彩療癒自己	親子互動中，如何讓大人不心累、小孩不崩潰？一堂結合粉彩手作舒壓活動的家庭 SEL (社會情緒學習) 的實踐術！ 加入課程，您將獲得： 1、自己設計的粉彩書籤 2、SEL-我的目標紀錄單 (本場結合台北 e 大製作數位教材，將進行課程錄影，建議成人參加)	張琬婷 專輔教師/ 美國 SoulCollage® 心靈拼貼指導員/ 日本和諧粉彩 Pastel Nagomi Art® 正指導師

♥性別友善

本活動歡迎所有家庭／伴侶／民眾參與

育兒友善



為中心內部行政需要，活動將進行拍照等活動紀錄，作為成果紀錄、推廣之用，

報名參加之學員即表示同意上開相關課程紀錄。



臺北市家庭教育中心

Taipei City Family Education Center

【報名】請至中心網站

<https://family.gov.taipei/>

電話：(02)2541-9690 轉 612



地址：臺北市中正區仁愛路一段17號6樓

婚育要把握攜手擁幸福，愛無分性別兒女皆是寶