

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<br>家庭教育中心 | 10:00-12:00 | 《i 動人生》<br>健康運動的<br>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！<br>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<br>iPARTY 體適能學院院長、創辦人                                                   |
| 11/21<br>國語日報社  | 10:00-12:00 | 【微論壇】<br>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？<br>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？<br>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：<br>陳坤虎<br>輔仁大學臨床心理系教授<br>訪談人：<br>劉容襄<br>財團法人臺北市保羅教育文教基金會執行長                    |
| 12/19<br>家庭教育中心 | 10:00-12:00 | 《心靈調色盤》<br>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！<br>加入課程，您將獲得：<br>1、自己設計的粉彩書籤<br>2、SEL-我的目標紀錄單<br>(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<br>專輔教師/<br>美國 SoulCollage®<br>心靈拼貼指導員/<br>日本和諧粉彩<br>Pastel Nagomi Art®<br>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**

廣告