

兒盟學苑正念課程



許多實證研究指出，正念可有效增加專注力。由老師帶領孩子和家長透過練習，例如：呼吸法、身體掃描，練習靜心與專注力，覺察自己的情緒，排解身心壓力，透過體驗，讓孩子與家長初步認識正念，進而透過慢慢的練習經驗中，持續發酵於未來的日常生活當中。



06/10(六)09:00-12:00 照顧者的自我照護~正念教養體驗

課程講師：林麗玲老師 (MBPS正念教養系統創建者、3L幸福關係創建者等)



家中有孩子之照顧者



07/15(六)09:00-12:00 【給小孩最棒的生命禮物】~覺察與愛的正念教養法



10/15(日)09:30-15:30 親職增能 - 找回專注力：親子正念！

課程講師：張世傑老師台灣正念發展協會理事、TED正念教育演講者等)



7/15(六)家中有孩子之照顧者

10/15(日)小一到小六孩子和家長



08/26(六)14:00-17:00 青少年正念

課程講師：蔡慧敏老師(英國MISP正念校園計畫合格講師、MISP青少年正念課程 .b合格師等)



七到九年級學生

更多課程與報名資訊



1.課程地點：兒福聯盟西湖服務中心(近捷運西湖站)

2.如有疑問請於周一至週五致電(02)27990333#553羅小姐

