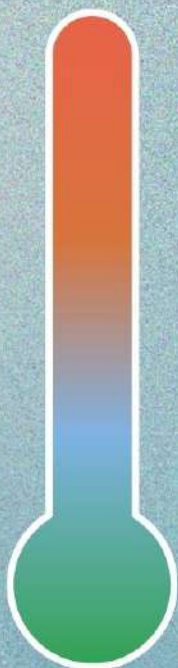


心靈調色盤

How are you feeling today?

Feelings Meter



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



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

時間：115年12月19日(週六)上午10-12時

地點：臺北市家庭教育中心(仁愛路一段17號6樓)

(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)



12/19樂活



臺北市家庭教育中心
Taipei City Family Education Center

洽詢電話
(02)2541-9690
轉612

廣告

數位教養
微論壇

數位時代VS情緒教育

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

課前導聆

生活家一筆
PODCAST



正向面對
孩子的不一樣



正向看待
自己的不一樣



訪談人：劉容襄博士
財團法人臺北市保羅教育
文教基金會執行長

課程
報名

洽詢電話
(02)2541-9690轉 612



2026/11/21(六)

上午 10:00-12:00

地點：國語日報五樓（臺北市中正區福州街2號）

《i動人生》 健康運動的樂活家庭



講師：
謝從華/Polinna
iPARTY體適能學院院長、
創辦人

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！

運用瑜珈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，歡迎與家中的長輩一同參加！

時間：115年10月17日(週六)上午10-12時
地點：臺北市家庭教育中心
(仁愛路一段17號6樓)



事先報名並實際出席課程
即贈瑜珈小球1顆。



洽詢電話
(02)2541-9690
轉612