

111年度早期療育家長成長課程活動簡章

一週只需要兩小時，總共四堂線上課程，邀請與陪伴您學會與自己做朋友，學習覺察自己的身心反應與情緒狀態，並且在穩定的狀態下，更細膩的覺知自己與孩子的互動及相處。您願不願意一起試試看？

*主辦單位：馬偕紀念醫院早期療育評估中心

*團體時間：本課程共有兩個梯次，詳細開課梯次如下，一梯次共四堂課程，兩梯次課程內容相同，請勿重覆報名!

♣第一梯次(ADHD)家長時間為週二上午9:30至11:30【2022.12/6,13,20,27】

♣第二梯次(ADHD)家長時間為週二下午13:30至15:30【2022.12/6,13,20,27】

(開課前一週寄發上課連結網址)

*參與對象：疑似或確定注意力不足過動症(ADHD)兒童之家長

*分享者：許嘉琪職能治療師

*報名費用：免費

*課程報名方式BeClass網站輸入"111年度早期療育家長成長課程"搜尋即可線上填寫報名資料

*連絡方式02 25433535#3051、3068 黃昭惠管理師、陳亭涵管理師

*團體課程內容 (共四次，上下午梯次為相同課程，請勿重覆報名)

與自己的身心相遇	身心容納之窗、安全圈介紹 身體掃描，覺察身體經驗，覺察情緒經驗 課程討論
你爆炸了嗎—找到自己的「圓」	覺知內外、傾聽與設立界線 身體的覺知與呼吸定錨 互動傾聽小遊戲
情緒屬於我，但不是我	不評判的覺知、情緒覺察與調整 設定自己的暫停空間 情緒覺察小遊戲
整合與回顧、討論	呼吸練習、感官覺察練習 專注力練習遊戲

懇請配合事項：

這四次的課程，需要四次安靜的時間與空間好好坐下來互動與感受。所以在這裡有一個請求，若您報名這次課程，也請讓這成為一個承諾，能夠完整的參與，並且可以安坐，而非在行進過程，或是在車上，在工作的地點等等.....如果無法配合，那麼表示時機未到，我們未來還有機會相遇，但這次請將課程的機會留給其他可以全程配合的朋友。感謝您的體貼與諒解。