2026 臺北市家庭教育中心

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
第四季	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

廣告