

3.10 (三) 9:30 ~ 11:30

## 開心相見歡 一期初茶會

對象 | 全體學員

3.17 (三) 9:30 ~ 11:30

## 卡內基訓練：慢養 給孩子一個好性格

所謂「慢養」並不代表放任，而是適時給孩子學習的機會；學會自己做決定，然後替自己的決定負責，在學習中成長。

講師 | 林雅雯老師 (幼龍企業管理顧問股份有限公司資深經理 / 卡內基訓練 R 多種課程資深講師)  
上課地點 | 視聽中心 (學生活動中心 1F)



3.24+3I (三) 9:00 ~ 11:30

## 放鬆身心的腦瑜伽 —禪繞畫~東口袋·T恤

一次只要一小格，一次只要一筆畫，慢慢畫更容易沉澱心靈，慢慢畫更是專注的練習，為自己開啟一場用畫畫照顧自己的心靈旅程吧！

講師 | 李少琦老師 (好心藝 Hero Arts 教師 / 亞洲中文禪繞認證教師)  
上課地點 | 志辦二 (學生活動中心 1F)



材料費約 150 元，限 20 人

4.7 (三) 9:30 ~ 11:30

## 從中醫觀點談 過敏防治及轉骨

轉大人不是只有長高而已，青春期把體質調理好，不再虛弱青白發冷，不但能改善過敏狀況，往後二、三十年也可以少生病。

講師 | 張黎閔醫師 (馬偕紀念醫院中醫部內婦兒科專任醫師)  
上課地點 | 視聽中心 (學生活動中心 1F)



【第60期課程】

# 天母國小 父母成長班

學習做父母是一輩子的課題  
在愛孩子之前，先愛自己  
在培養孩子之前，先培養自己

主辦單位 | 天母國小父母成長班  
輔導單位 | 天母國小輔導室  
上課期間 | 110.3.10 ~ 110.6.15  
上課地點 | 視聽中心 (學生活動中心 1F)  
講座上課期間 | 上午 9:30 ~ 11:30  
手作課程 | 志辦二 (學生活動中心 1F)  
手作上課期間 | 上午 9:00 ~ 11:30  
身體律動 | 韻律教室一 (學生活動中心 3F)  
費用 | 1. 新生全期：2,000 元  
舊生全期：1,800 元  
全勤獎金：300 元  
2. 精選五堂上課：1,000 元  
3. 單堂上課：250 元/堂  
連絡人 | 班長 | 辜小姐 0938-520466  
家長會 | 02-2872-3336 轉 9801



### 課程免費

4.14 (三) 張世傑 老師  
幫助小孩快樂成功  
誠摯邀請家長踴躍參與

4.14 (三) 9:30 ~ 11:30

## 幫助小孩快樂成功 —正念覺察心靈教育

喚醒了孩子最需要的五大能力：  
主動學習力、內省品格力、情緒調適力、突破行動力、自我反省力。

講師 | 張世傑老師 (目前擔任台北市和平實驗國小專案教師)  
上課地點 | 視聽中心 (學生活動中心 1F)

4.21 (三) 9:30 ~ 11:30

## 追劇是什麼病！ —談戲劇的心理學

偶像劇有什麼魅力，可以讓人日以繼夜的沈浸在劇情中呢？  
以科學的角度與心理諮商的臨床經驗，分享關係中常見的幻想與真實樣貌。

講師 | 陳莉芹老師 (市立台北教育大學心理與諮商學系碩士)  
上課地點 | 視聽中心 (學生活動中心 1F)



5.5 (三) 9:30 ~ 11:30

## 心理韌性 —顛覆起跑點迷思，教出有 耐挫力、熱情與目的感的孩子

你家有「害怕失敗」所以「不願嘗試」的孩子嗎？

講師 | 陳品皓老師 (臨床心理師，米露谷心理治療所執行長)  
上課地點 | 視聽中心 (學生活動中心 1F)

5.12 (三) 9:00 ~ 11:30

## 一塊親膚的肥皂 —平安皂DIY

材料費約 350 元，限 20 人

添加艾草、香茅、芙蓉、抹草四種藥草，自古相傳皆具淨化驅邪、安定凝神的能量

講師 | 陳芷芸老師 (手作達人)  
上課地點 | 志辦二 (學生活動中心 1F)

5.19 (三) 9:00 ~ 11:30

## 不讓疤痕變深 —淡疤止癢膏DIY

材料費約 250 元，限 20 人

痘疤痕、粉刺、超粗大毛孔...眾多春風吹又生的膚況煩惱，讓妳總是要靠美肌 App 才能找回一點自信嗎？

講師 | 陳芷芸老師 (手作達人)  
上課地點 | 志辦二 (學生活動中心 1F)

5.26+6.2 (三) 9:00 ~ 11:30

## 要優雅也要率性 —編織·輕旅草帽

材料費約 600 元，限 20 人

夏日正是親子出遊的好時節，就以親手編織草帽，帶來清爽涼意吧！

講師 | 辜千倚老師 (手作達人)  
上課地點 | 志辦二 (學生活動中心 1F)



※ 圖片僅供參考

6.9 (三) 9:30 ~ 11:30

## 跟著節奏搖擺 —流行MV熱舞

將 MV 舞曲的動作進行仔細的拆解，轉換成生動有趣的精彩教學。

講師 | 警警老師 (舞者、演員)  
上課地點 | 韻律教室 (學生活動中心 3F)

6.15 (二) 11:00 ~ 15:30

## 溫馨期末聚餐

對象 | 全體學員