



# 天母國小父母成長班

# NO. 60

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。

### 課程表

	日期	講題	講師	上課地點	簡介
1	03/10(三)	開心60相見歡一期初茶會	全體學員	志辦二	60期，30歲生日快樂！
2	03/17(三)	卡內基訓練：慢養 —給孩子一個好性格	林雅雯老師	視聽中心	慢養不代表放任，是適時給孩子學會自己做決定，學習替自己的決定負責
3	03/24(三)	放鬆身心的腦瑜伽 I —禪繞畫·束口袋	李少琦老師	志辦二	邀您一同沉浸在一次一筆畫的專注中，一起來體驗禪繞的樂趣與美妙哦！
4	03/31(三)	放鬆身心的腦瑜伽 II —禪繞畫·T恤	李少琦老師	志辦二	用禪繞畫來開發自己的藝術能量，透過繪畫來認識自己、開發自己潛力
5	04/07(三)	從中醫觀點談 過敏防治及轉骨	張絜閔老師	視聽中心	青春期把體質調理好，不但能改善過敏、長高，往後二、三十年也可以少生病
6	04/14(三)	幫助小孩快樂成功 —正念覺察心靈教育	張世傑老師	視聽中心	喚醒孩子的五大能力：主動學習、內省品格、情緒調適、突破行動、自我反省
7	04/21(三)	追劇是什麼病！ —談戲劇的心理學	陳莉芹老師	視聽中心	偶像劇有什麼魅力，可以讓人日以繼夜的沈浸在劇情中呢？
8	04/27(二)	樂活一日遊—宜蘭	全體學員		
9	05/05(三)	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	陳品皓老師	視聽中心	你家有「害怕失敗」所以「不願嘗試」的孩子嗎？
10	05/12(三)	一塊親膚的肥皂 —中性膚皂 DIY	陳芷芸老師	志辦二	製作專屬於自己、最適合自己肌膚的多功能香皂，徹底寵愛自己與所愛的人！
11	05/19(三)	不讓疤痕變深膏 —淡疤止癢膏 DIY	陳芷芸老師	志辦二	相見恨晚的必備神器，淡疤消腫、提神醒腦、消暑氣
12	05/26(三)	要優雅也要率性 I —編織·輕旅草帽	辜千倚老師	志辦二	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！
13	06/02(三)	要優雅也要率性 II —編織·輕旅草帽	辜千倚老師	志辦二	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！
14	06/09(三)	跟著節奏搖擺 —流行MV熱舞	警 警老師	韻律教室 (一)	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
15	06/15(二)	溫馨期末聚餐	全體學員		

### 免費課程

\* 4/14 張世傑老師【幫助小孩快樂成功—正念察覺心靈教育】 誠摯邀請家長踴躍參與

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：110.03.10 ~ 110.06.15

上課期間：上午 09:30 ~ 11:30

上課地點：視聽中心（學生活動中心 1F） 手作課程：志辦二（學生活動中心 1F）、韻律教室（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：1000 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



## 臺北市士林區天母國民小學 第60期 父母成長班 報名表

姓名				子女姓名班別		
手機				<input type="checkbox"/> 全期生	<input type="checkbox"/> 單堂日期：	
繳費	請於第一次上課現場繳費			<input type="checkbox"/> 精選五堂日期：		

請於 110 年 3 月 8 日前將本表交回輔導室 / 家長會辦公室