

父母減壓與教養增能二日工作坊



師資介紹-林麗玲(Lillian Lin)

簡介

現為：

MBPS正念教養系統 創建者

3L幸福關係 創建者

輔仁大學兒童與家庭學系+全人教育中心講師

實踐大學社會工作學系講師

各幼兒少、家庭和教育機構特聘臨床工作督導

30幾年來透過遊戲治療、動態表達性療法，從事幼兒、兒童、青少年與家庭等諮詢輔導工作，目前整合正念療法於幼兒少成長、親子關係、教養教育及幼兒少家庭專業人員訓練中，長期關注個人、家庭與企業幸福關係營造與發展，推動愛（Love）、歡笑（Laugh）、生命力（Life）的3L幸福關係。



主辦單位：高雄市政府教育局、家庭教育中心

參加對象：學生家長或學生實際照顧者、隔代教養者、
(預計15人)

辦理時間：114年8月9日至8月10日 09:00-16:00 (共4場次, 2日)

辦理地點：高雄市和平一路290號6樓(近文化中心站3號出口)

報名連結：<https://forms.gle/XFDRwaXZNNfxVFws5>

QR碼報名：



課程方式：

*主題探討、體驗和反思

*實作練習

*問題互動討論

114/08/09第一天：練習關照自己的身心，緩解教養壓力

114/08/09第二天：把教養衝動變行動，打造幸福家庭



教養是生命影響生命的歷程，你如何過日子？你如何對待自己的身體？你如何處理自己的情緒？你如何做選擇？都深刻影響著孩子。就像搭飛機時，安全手冊提醒：當氧氣罩掉下來時，請先幫自己戴上氧氣罩，再幫小孩（身旁的人）戴上。父母在教養的路途上，真得要好好關照自己！因為你能給孩子最好的禮物就是「自己」，誠摯邀請你，用四堂課的時間，一起學習用正念滋養關照自己