

## 2023【當下的禮物】

### 兒童大腦開發與幸福工作坊（台北親子場）

如果要送給孩子一份一輩子帶得著走的禮物、終身受用的禮物，您會送他什麼呢？

**\*活在當下，就是一份終身受用的禮物\***

**【當下的禮物】**兒童大腦開發與幸福課程，是由英國三位資深神經科學家、兒童教育家及正念教師共同開發的課程，以說故事、玩遊戲、認識大腦等生動活潑的方式教學，引導孩子以體驗的方式來學習正念，以培育孩子的專注力及情緒調節能力，促進孩子與自我及人我良好的關係品質，提升學習及生活幸福感。

此次六小時的工作坊，由受過**【當下的禮物】**師資培訓的雙師共同教學，帶領親子體驗『活在當下』的七大主題—此時此地、專注力、選擇、連結力、身體、心智及觀照變化，每個主題藉由故事及體驗活動與正念練習培育正念，讓親子練習將這些能力應用於日常生活之中，讓親子練習幸福過生活。

#### **【師資介紹】**

##### **林立仁 博士**

學歷：輔仁大學中國文學系博士

現職：明志科技大學通識教育中心人文社會組副教授、明志科技大學正念靜觀中心主任

專長：資深正念教師，多年來深耕校園，為許多教師和學生推廣正念教育  
專業資歷：

- 1)正念認知療法教師(英國牛津正念中心 M1-M4 與團督完訓)
- 2)正念認知生活教師(英國牛津正念中心 MBCT-L 教師完訓)
- 3)正念助人學會認證正念助人專業講師(MBHP Instructor)
- 4)正念助人學會 MBHP 專訓教師
- 5)英國【青少年正念.b 課程】合格師資
- 6)英國【當下的禮物】兒童正念課程教師
- 7)英國【活在當下】成人正念課程教師

##### **邱怡欣 博士**

學歷：美國紐約聖約翰大學臨床心理學博士

現職：玄奘大學應用心理學系專任助理教授 / 臨床心理師

專長：資深臨床心理師，多年來在醫院、診所、治療所、各級學校、社區機構、矯治機構等場域積極推廣兒童與成人的心理健康和正念教育

專業資歷：

- 1)正念認知療法教師(英國牛津正念中心 M1-M4 與團督完訓)
- 2)正念認知生活教師(英國牛津正念中心 MBCT-L 教師完訓)
- 3)喧囂世界的靜觀法教師(英國牛津正念中心 M-FP 完訓)
- 4)正念助人學會認證正念助人專業講師(MBHP Instructor)
- 5)正念助人學會 MBHP 專訓教師
- 6)澳洲【正念自我照顧】課程教師
- 7)英國【青少年正念.b 課程】與【兒童正念 paws b 課程】合格師資
- 8)英國【當下的禮物】兒童正念課程教師
- 9)英國【活在當下】成人正念課程教師

【日期】2023 年 7 月 1 日星期六

【時間】上午 9:00-下午 04:00，共六小時

【地點】台北市聖道明傳道中心(台北市中山區吉林路 378 號)

交通指引：

<https://dominican.catholic.org.tw/%E4%BA%A4%E9%80%9A%E8%B3%87%E8%A8%8A/>

【對象】國小二至五年級學生與家長，邀請 10-12 組親子(一位家長+一位兒童)

【人數】總人數 20-24 人

【費用】

一般價：新台幣 2,500 元 / 每人

首航早鳥(6/10 前報名) / 正念助人學會會員優惠：新台幣 1,800 元 / 每人

\*\*費用含教材、中午素食便當、茶點、保險等。

【報名須知】

1. 即日起開放報名至 6/15 截止。秘書處於 6/16 統一審核資料，並在 6/16 以 Email 發送繳費通知。
2. 本課程名額有限，越早報名者，錄取機會越大。若較晚提交報名表，有可能依序列入候補名單。
3. 請確認您的 Email 信箱可以正常收信，6/16 收到繳費通知後，必須在三日內(6/19 午夜前)完成轉帳或匯款，並將報名者姓名、匯款日期時間、帳戶後四碼，於 6/19 午夜前以 Email 或 line 告知秘書處，待秘書處回覆確認後，方代表報名成功。
4. 若超過三日後才匯款，有可能失去錄取資格，您的資格將以下一位候補者遞補。

5. 若您報名成功，秘書處將邀您加入『當下的禮物工作坊(台北場)』Line 群組，以利後續聯絡、聯絡保險事宜、發送通知等。(本工作坊群組為暫時設置，活動完成辦理一個月後將行關閉。)
6. 發票將於活動後一個月內統一處理，若逾時未收到，請盡快與秘書處聯繫。
7. 若繳費後因故無法參加，可於 6 月 25 日(含)前擇一方式處理，6 月 25 日(含)後恕不辦理退費。
  - (1)不申請退費。將親子名額轉讓親友，請於 2023 年 6 月 25 日(含)前完成名額轉讓，並通知秘書處。
  - (2)申請退費，但需扣除 50%行政手續費，秘書處於活動結束後一個月內退款。
8. 若因特殊事由(如：疫情、天災等)或招生不足，主辦單位將另訂活動日期，並公告於「正念助人學會」Facebook 粉絲專業和官網。

### 【注意事項】

1. 請家長勾選同意本人子女參加本活動。
2. 響應節能省碳，活動期間請自備環保杯與環保餐具。
3. 本會將於活動前 3 天統一以 Email 寄出行前通知，並同時於 Line 群組公告，屆時敬請留意相關資訊。

### 【主辦單位】社團法人正念助人學會

EMAIL：mbha0701@gmail.com

TEL：05-3628515

LINE ID：0980356545

FB 粉絲專業：<https://www.facebook.com/MBHA2015/>

學會官網：[http://www.mbha.org.tw/index\\_tw.php](http://www.mbha.org.tw/index_tw.php)