

## 簡介

在生命的最初十年，孩子們擁有自然的精神能力，而這種“超能力”讓他們能夠去愛、寬容、有無限好奇心和玩。

今天在心理學中，這種與深層自我的聯繫，被認為是心理健康的必要條件。

在本工作坊中，我們將探索如何透過不同的方法，將這種培養10歲以下的學童自我與自然精神的聯繫，融入課堂活動和家庭。

打造幸福課堂 靜心系列課程

主題一

# 課室內的靜心活動

2019.04.17 WED. 13:30-17:00  
輔仁大學文開樓七樓LE703教室

## 課程 流程

- 13:30—14:00 靜心的簡介
- 14:00—16:30 課室內的靜心活動實作練習
- 16:30—17:00 交流分享

報名時間：2019.03.18 MON.—2019.04.10 WED.

報名人數：20人

報名方式：<https://goo.gl/7w8rfG>

(全國教師在職進修網課程代碼：2587591)

研習時數：全程參與者，採認3.5小時教師在職進修時數

報名QR CODE



## 報名 資訊



指導單位：教育部  
承辦單位：輔仁大學師資培育中心  
協辦單位：覺愛瑜珈村

f 活動詳情請搜尋  
"教師在職進修：輔大師培中心"

