



# 團體招募

## 幼兒家長正念親職團體

育兒路上我們面臨多重的壓力和挑戰，  
要兼顧工作與家庭和多重角色，  
承擔各方期待的同時其實也想滿足自己的渴望，  
也許有時讓您感到無力或挫折。



學習正念是給自己緩和調節增加正能量的好方法，  
成為正念父母，將是給自己和孩子終身受用的好禮物，  
育兒也會是生活的新奇美好，而非沉重負擔，  
邀請您給自己一個機會來學習與嘗試吧！

### 【團體資訊】

- 團體日期：12/20、12/27、1/3、1/10、1/17、1/24
- 時間：每週六 09:00-11:00  
第一次 (12/20) 及最後一次 (1/24) 時間為 09:00-11:30
- 帶領者：陳怡真 諮商心理師
- 地點：台北市中崙諮詢中心（忠孝新生3號出口步行3分鐘）
- 招募對象：目前育有2-6歲學齡前幼兒，  
想增進親子關係、學習正念親職教養之家長
- 人數：預計8-10位

### 報名連結與詳情



### 【注意事項】

本團體為碩士論文研究，  
研究會在取得參與者同意之情況下進行，詳情請見報名連結！