

免費

9、10月公益講座專區

講座地點：本中心2F社區教室現場開放免費參加，額滿為止。
預約講座報名請洽 (02) 2258-8886*131或至1F服務櫃檯登記。

正念生活

SEPTEMBER

講師 翁逸馨醫師

9/19

星期二

14:00-15:30

新北市立聯合醫院 諮商心理師

講座介紹：

正念不是正向的念頭，但卻可以安頓身心，一起來學習正念生活吧!



失眠藥不藥!?

SEPTEMBER

講師 段永章醫師

9/22

星期五

14:00-15:30

安興精神科診所院長

講座介紹：

失眠只能靠吃藥嗎?

睡眠醫學與精神專科醫師告訴你失眠正確用藥知識與不靠吃藥改善方式。



單車一日小旅行 宜蘭三星單車小旅行

SEPTEMBER

講師 李立忠

9/27

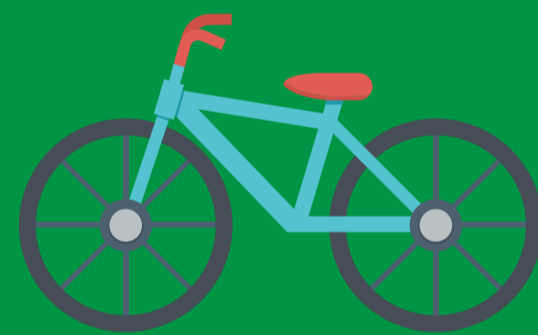
星期三

14:00-15:30

單車旅遊作家 筆名：茶花小屋

講座介紹：

介紹宜蘭三星單車小旅行自行車道之旅



心靈之美—閱讀文學家與書

充滿詩意的智慧生活—閱讀黃騰輝詩集《冬日歲月》

OCTOBER

講師 莫渝

10/21

星期六

14:00-15:30

苗栗聯合大學老師

枋橋藝文獎四屆評審委員

講座介紹：

1950年代，發表不少作品，是當時少數縱橫詩壇的台籍詩人。

《笠》詩刊於1964年創刊，著有《黃騰輝集》、《黃騰輝詩集》、《冬日歲月》等。



太極拳 · 健康 · 生活

OCTOBER

講師 謝尚軒

10/28

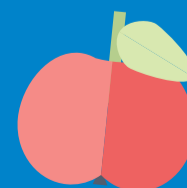
星期六

14:00-15:30

陳氏太極拳第十二代傳人

講座介紹：

讓我們來聊聊太極拳跟健康、生活有什麼關係!



新北市板橋國民運動中心

New Taipei City Banqiao Civil Sports Center