

2020-2021「家長大學」講座

家長靜觀工作坊

9-1-2020(六) 上午10:00-11:30

主講嘉賓：李卓賢主任、伍珮璇姑娘

何嘉莉老師



# 講座內容：

---

1. 簡介靜觀目的
2. 靜觀練習
3. 孩子的靜觀課
4. 如何跟孩子一起靜觀
5. 學習好好照顧自己



# 講座流程

講座主持何嘉莉老師介紹講座嘉賓和流程

---



# 講座流程

## 梁校長為講座致歡迎詞及簡單分享



# 講座流程 伍珮璇姑娘介紹靜觀目的

---



# 講座流程 伍珮璇姑娘帶領家長一起進行靜觀練習



# 講座流程 家長在家進行靜觀練習的情況



# 講座流程 李卓賢主任介紹本校學生進行靜觀課情況



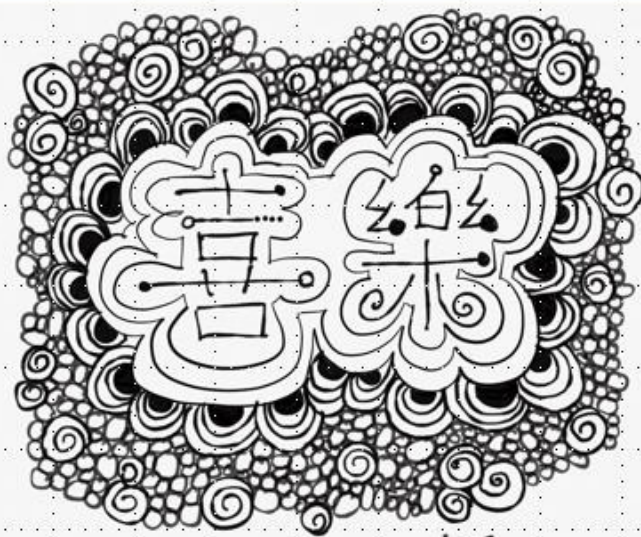


# 講座流程 何嘉莉老師介紹在家的親子靜觀活動

## 心靈瓶



## 禪繞畫



## 開機，關機

有時候，我們會覺得似乎精力過剩，你可以練習以「電源開關」的方式，控制不同的肌肉，從而管理自己的精力。

你可以練習：從腳趾開始，向腳掌收緊，然後放鬆。

腳趾收緊時，肩膀可以向耳朵靠近，然後和腳趾一起放鬆。

試試這樣做：躺在一張舒適的墊子，嘗試從腳趾開始，向腳掌收緊，然後放鬆。你可以從腳趾開始，向腳掌收緊，然後放鬆。你也可以從腳趾開始，向腳掌收緊，然後放鬆。

# 講座流程 何嘉莉老師介紹在家的親子靜觀活動

## 袋子裏有甚麼？

Mindfulness

靜觀



## 升降機

Mindfulness

靜觀



# 講座流程

何嘉莉老師分享家長可以如何照顧自己

---

---

好好照顧自己  
才有力

承載孩子的  
樂與憂

