

「讓心靈抖 一抖」- 第 7 期「靜觀初探」(親子篇) 推出啦！

「靜觀親職」意思便是指，家長需要學習 有意識地、不加批判地 覺察自己和孩子在此時此刻，雙方的身心狀態和需要。當有意識地「察覺」自己和孩子的情緒狀態和需要，便能夠「停一停、想一想」… …

按連結可瀏覽第 7 期內容:

<https://bit.ly/3x7zRnm>

閱畢後請協助填寫網上問卷給予意見，可點擊以下連結：

<https://forms.gle/8AB5hTZast6fwKFE8>

-----  
「讓心靈抖 一抖」第二輪特別獎勵計劃

- 參加者只需要填寫第五至第八期當中 2 份問卷，便將自動獲得抽獎機會。每名得獎者將會獲得「親子活動套裝」1 份。(名額 10 名)
- 而填寫 3 份或以上的問卷，將會獲得神秘禮物 1 份。

-----  
「讓心靈抖 一抖」系列 (共 8 期) 是為家長設立的心靈空間。

我們相信有快樂的父母，才有快樂的孩子。由照顧自己開始，學習與自己的身、心、靈對話，讓心靈有更大的空間，成為更有力量的父母。