

「讓心靈抖 一抖」- 第 8 期「靜觀初探」(活動篇) 推出啦！

當你說要陪伴孩子的時候，是否放下手機便行了？你的心神是否全心全意專注於孩子身上？學習騰出空間，專注於此時此刻，與孩子一同進行靜觀練習吧！

按連結可瀏覽第 8 期內容：

https://drive.google.com/file/d/1YIK2Em_BLPe5ZEx0Idu07w1yDcMKNmQC/view

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/z2CtZJpwN8L7DxKP8>

「讓心靈抖 一抖」第二輪特別獎勵計劃

- 填寫第五至第八期當中 2 份問卷，即自動參加抽獎。
- 每名得獎者將會獲得「親子活動套裝」1 份 (名額 10 名) (禮物款式隨機送出)。
- 填寫 2 份以上的問卷，將會額外獲得一份神秘禮物。
- 問卷填寫的截止日期為 8 月 30 日，得獎者將於 9 月初由專人通知領獎方式。

「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。