

主辦機構：

捐助機構：



2023

24

四

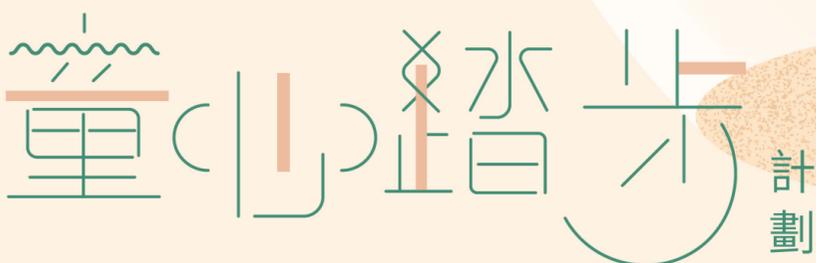
08

# 看見自己 看見孩子

## 孩子說：

「我的心好像穿了一個洞，已經再放不下任何開心的事情……」

賽馬會



計劃

## 研究發佈暨專業分享會

**家長** 每天努力地照顧孩子，日復日、年復年，不自覺地遺忘了自己。她們習慣性地忽略自己、忽略情緒，造成了一個又一個的計時炸彈。

**孩子** 面對父母的爭吵，卻不懂得表達內心的傷痛和恐懼，把所有的情緒都埋在內心深處，直到裝不下時，所有情緒像火山爆發般湧出來。

當看見自己的傷痕時，我們才有能力看得見孩子的傷痛；當滿足自己的需要後，我們才有空間去滿足孩子的需要。

## 媽媽說：

「在靜下來呼吸的瞬間，我才感受到自己確確切切的生活着……」



九龍灣零碳天地

### 時間

- 下午 1:30 – 2:30

「看見自己·看見孩子」展覽

- 下午 2:30 – 5:00

賽馬會童心踏步計劃 研究發佈暨專業分享會

### 內容

- 「看見自己·看見孩子」展覽

- 賽馬會童心踏步計劃 研究發佈

香港大學行為健康教研中心講師/ 研究員 溫浩然博士

- 給家長及孩子的禮物 - 靜觀自我關懷應用 專業分享

香港大學行為健康教研中心名譽講師 梁錦堂博士

資深生命教育及靜觀導師

### 備註

參加者可獲得本計劃之研究報告及實務手冊各一本

如有查詢，歡迎致電 3153-5712

### 報名

<https://forms.gle/sC81y386dFNrNxZ96>

