主辦機構：和諧之家 HARMONY HOUSE

捐助機構：香港賽馬會慈善信託基金

2023

24/08 四

九龍灣零碳天地

「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……」

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……」

賽馬會 童心踏步計劃 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。

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