

- 從心著「首」



## 從心著「首」

生命教育與正向教育實踐社群

日期: 2021年11月30日 (二)

時間: 14:30-15:30

形式: 網上Zoom平台

語言: 廣東話



這裡註冊

解決人的問題要從心著手，因為「一切唯心造」，大部份人所謂的煩惱和壓力，其實都是自己製造出來的，只要覺察自己有情緒生起時，立刻暫停用腦胡思亂想，然後用心感受當下的呼吸，心便能夠安定下來。道理雖然簡單，但必須透過持續練習才能做到。

在本次研討會中，我們將與常霖法師對談，與來賓分享視頻與靜觀練習的方法，並且介紹靜觀綠洲、靜觀恩情攝影集和「停一停，心呼吸」手機應用程式。

《靜觀綠洲: 予君~言心》和《靜觀恩情攝影集》皆由心而生，因感恩而實存。心願大家一同「停一停，心呼吸」，實踐生命的平衡放鬆，活出生命的真義。

### 主講人



常霖法師



郭懿德女士

特殊教育與輔導學系二級高級講師  
香港教育大學

歡迎各位同學及同事！

查詢: 王小姐

☎ 2948-8830 ✉ wangz@eduhk.hk