

# 儿童正念

正念是使用觉察的方法感受当下、经验当下、欣赏当下和活在当下。通过培育正念，我们帮助学生关注自己身、心、灵的状态与平衡。正念让我们体会到愉悦与平静、帮助我们面对压力和挑战、培养我们对自己和他人的善念，让我们成为更幸福、自信、开放的人。

## 授课教师介绍：

蔡老师曾参加针对孩子的正念培训课程，并具有多年禅修经验。她享受正念带给她的正面影响，也希望身边的人也能从中获益。

## 基本信息概述

年级	P3-P4
师资	蔡老师，柏朗思老师
课程总数	每周1次课；第1学期共计11次课
授课语言	中文和英文
教学场地	红棉楼舞蹈室，K406
授课时间	周二，下午3:45—4:45

## 课程概述

报名要求：	所有学生都可以参加。
互动和评估：	学生会体验各种修习正念的方法，例如呼吸、静坐和瑜伽。
探索和发展：	学生会探索不同的工具与策略去修习正念。
提升和展示：	学生会提高自我觉察、自我调整和压力管理的能力。
家校互动：	学生会与家长分享正念的经验与培育正念的方法。
其他：	学生需要穿着运动服。

