

專注於愛親子共學工作坊

NURTURING FOCUS ON DAILY LIFE

1Round 4 times

2026/1/25(週日) 親子按摩、呼吸法

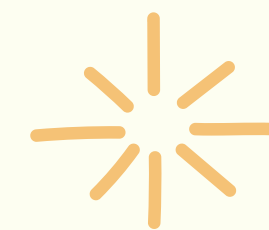
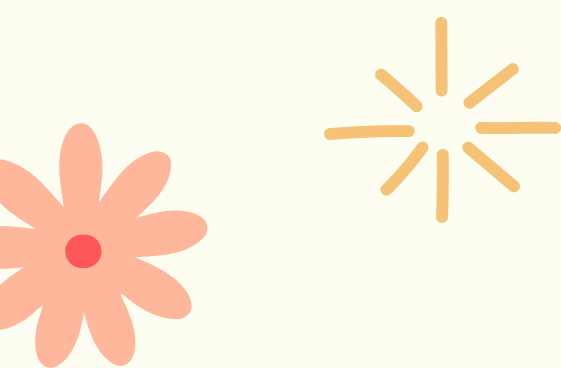
2026/2/22(週日) 共約、大地遊戲、趣味美勞

2026/3/08(週日) 課程內容待定

2026/4/18(週六) 烘焙活動 B1烘焙空間

地點：新北市新店區三民路151號

新店行道會卓越三民堂 四樓



專注於愛

親子共學工作坊

NURTURING FOCUS ON DAILY LIFE

Round 1-2

愛心+開花呼吸

建立親子愛之約

葉片尋石大地遊戲

彩虹石頭畫

時間：2026/2/22(週日) 2:00-4:30

地點：新北市新店區三民路151號

新店行道會卓越三民堂 四樓



*Round 1-2

Welcome~14:00-14:15

愛心+開花呼吸 14:15-14:30

建立親子愛之約 14:30-15:00

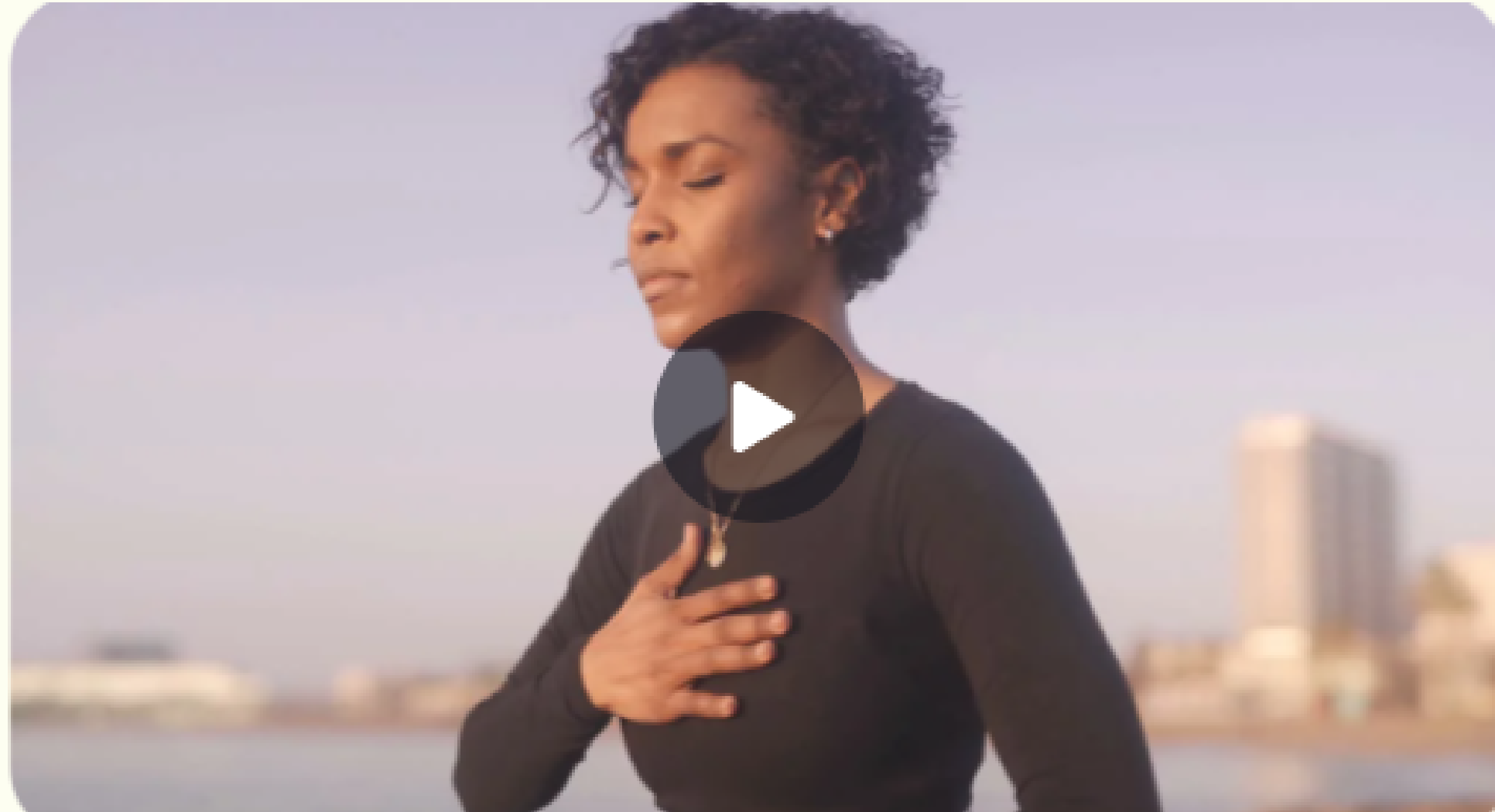
葉片尋石大地遊戲 15:00-16:00

彩虹石頭畫 16:00-16:20

Feedback



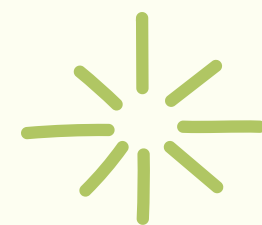
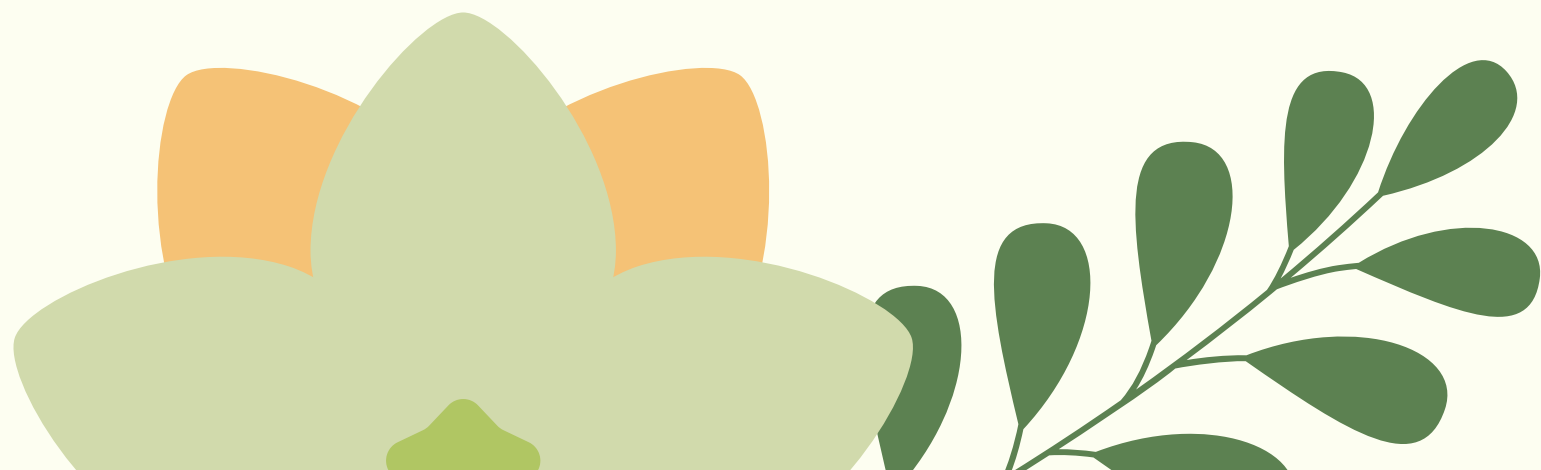
*關於呼吸的重要性



牢關內觀紀錄片



19:00 一千人聚集在一個
4. 4. 特殊的帳篷裡



✧ 複習 1/25 引導的三個關鍵卡片

呼吸卡



- 五指呼吸法 
- 開花呼吸法  身體手臂手掌展開如花開
- 愛心呼吸法  思考一句正念的話

上吸下呼





接地卡

選擇一個舒服的姿勢
或坐、或站、或靠牆，都可以
感受你的身體與外在物質的接觸

當你變換動作時，神經系統感受也不同
心情波動時，隨時練習安住當下



按摩卡

-  大腦開燈：印堂、神庭、上星、百會穴
-  八個八拍，額葉通頂葉
-  腕對推。心點揉。開掌邊。
-  腳心湧泉推10下。

✧ 共約

耶穌說：這是我為萬人所流的立約之血。

我把彩虹放在雲中，作為我跟大地立約的記號。



* 我們的約定+見證故事

2 / 28 前完成，分享到群組

說早安

睡前靜心
呼吸

人際互動

做家事

溝通

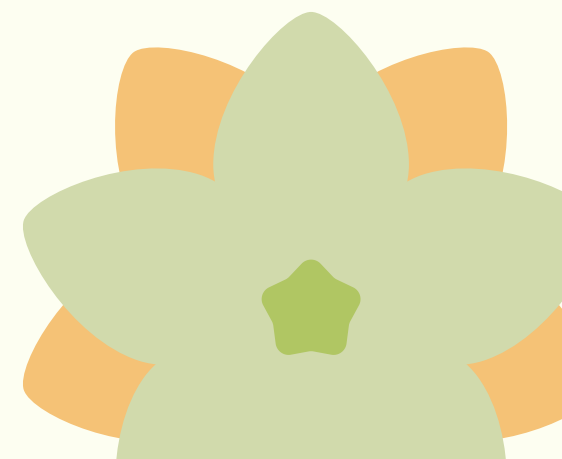
家庭時間



✧大地遊戲

擺放兩排共10片葉子，
撿拾4顆石頭藏在四片葉子
子底下。孩子跑去掀開葉
子，尋找石頭。回想人生
中，是否有許多隱藏的小
黑暗點，需要坦然的公開
在陽光下？

活動花絮



回饋

- 能專注活動並透過約定與孩子達成目標
- 呼吸練習幫助情緒穩定，在次感恩老師用心撥空陪伴孩子學習成長。
- 上過第一堂課，當這次課程一開始的呼吸時間，跟著老師步調完成時，發現這是讓心靜下來的好方法。還有大地遊戲，晨予還沒去的時候很期待，當知道是去公園更開心。😊 讓大家到戶外運動活動筋骨很好。謝謝老師😊

**愛的回饋是活動
持續下去的動力唷**