

# 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

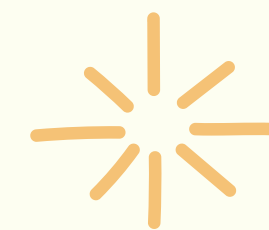
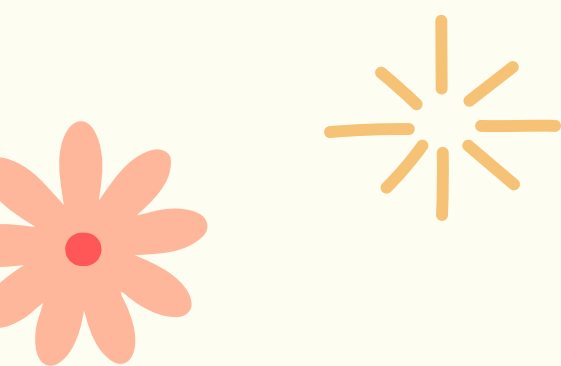
2026/2/22(週日) 共約、大地遊戲、趣味美勞

2026/3/08(週日) 相互依存、五感五觸、身體呼吸

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 1-3

相互依存緞帶網  
愛之語尋寶遊戲  
五官五感五觸  
一的力量

時間：2026/3/8(週日) 2:00-4:30

地點：新北市新店區三民路151號

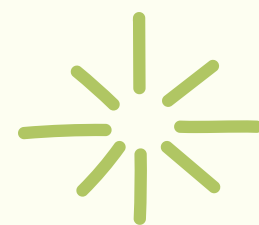
新店行道會卓越三民堂 四樓





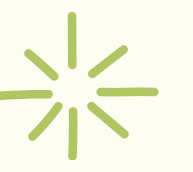
# 專注於愛

情緒教育See Learning教材編輯  
完成四次的活動，並給予回饋  
每次活動製作專注小玩具  
拍攝專屬於我們社會的短視頻





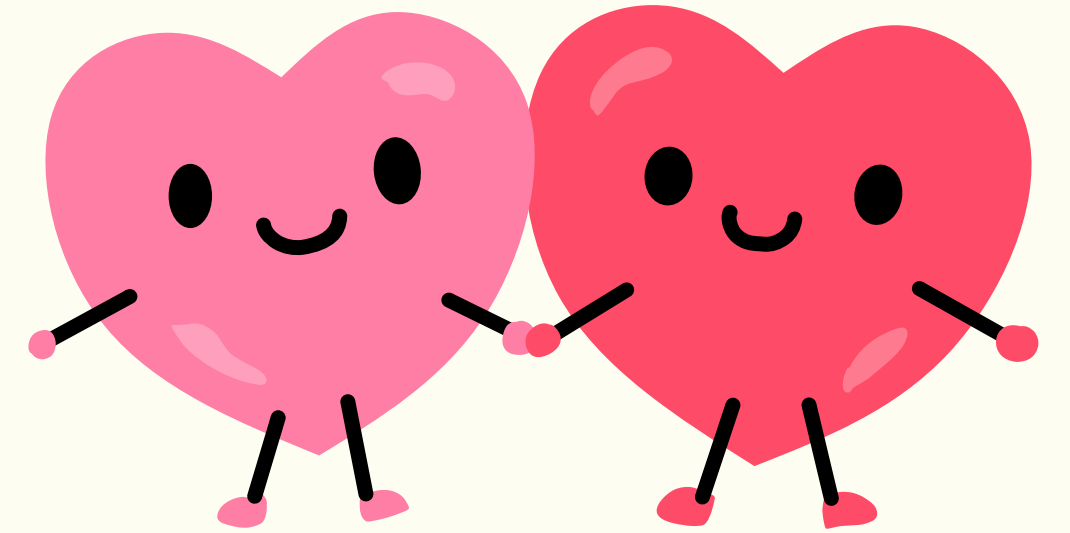
# 找回生命內在力量



## WHAT IS MINDFULNESS?

詩篇 131:2 (CCB)

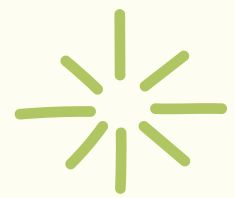
我的心靈平靜安穩，如同母親身邊斷奶的孩子，我的心靈如同斷奶的孩子。



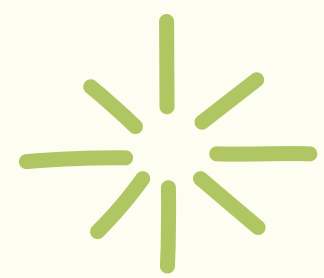
箴言 14:30

心中安靜是肉體的生命；  
嫉妒是骨中的朽爛。





# 四次共學工作坊



費用全免



小班制



社群內實務關懷



鼓勵取得證照



# \*Round 1-3

Welcome~14:00-14:15

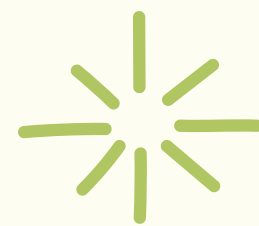
相互依存緞帶網 14:15-14:30

愛之語尋寶遊戲 14:30-15:00

五官五感五觸 15:00-16:00

一的力量 16:00-16:20

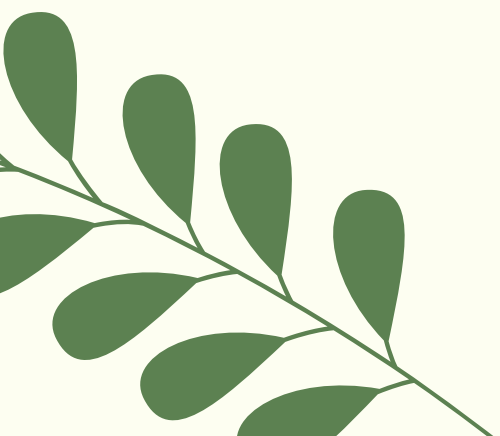
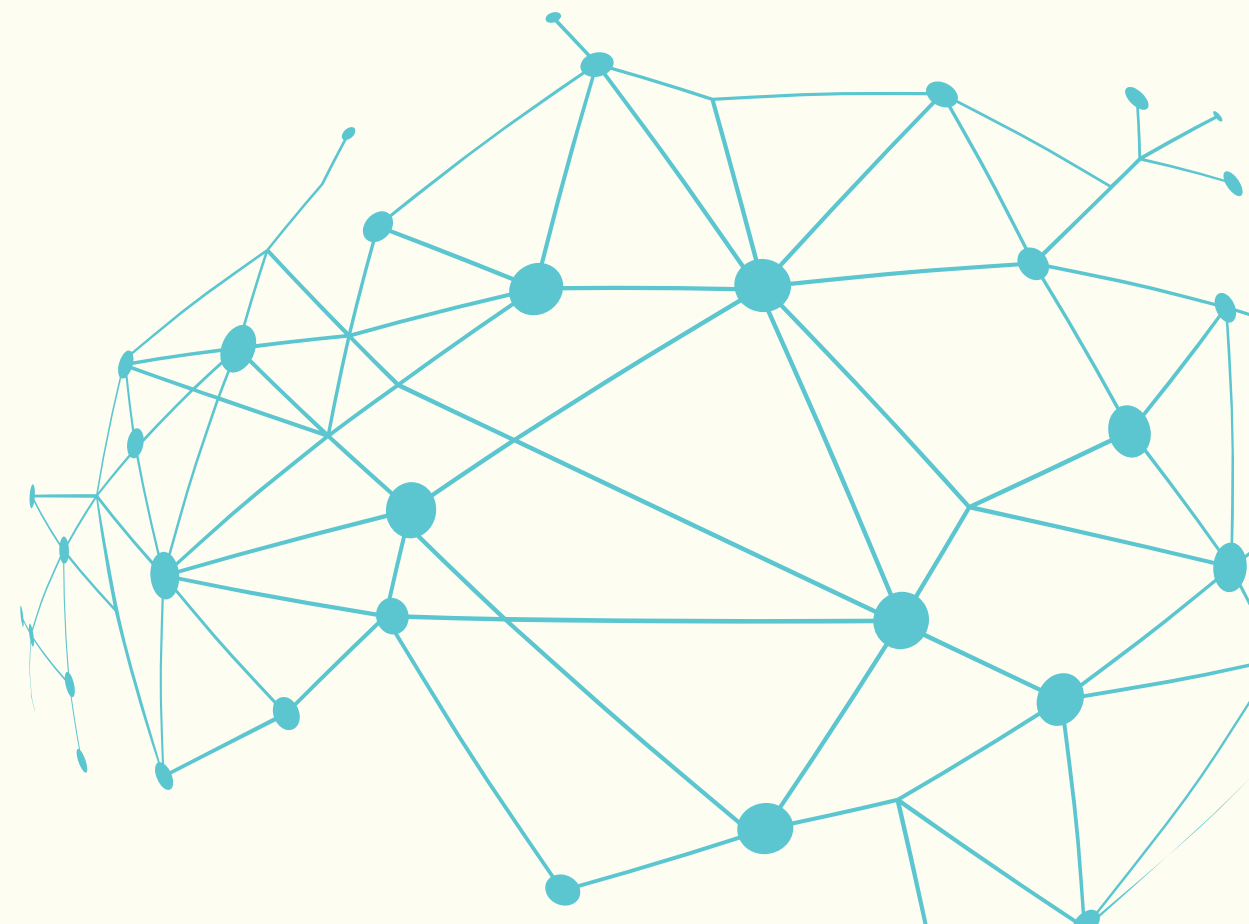
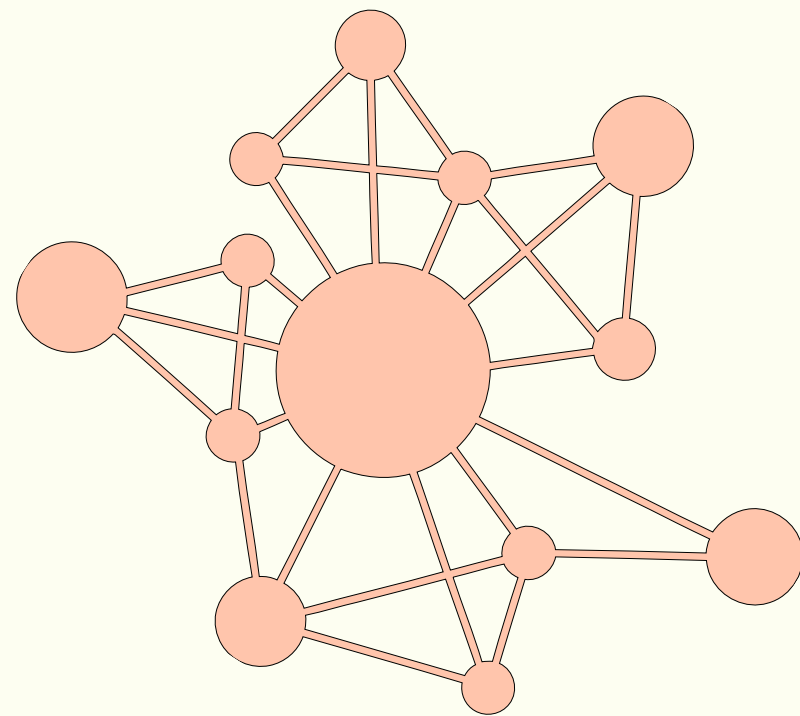
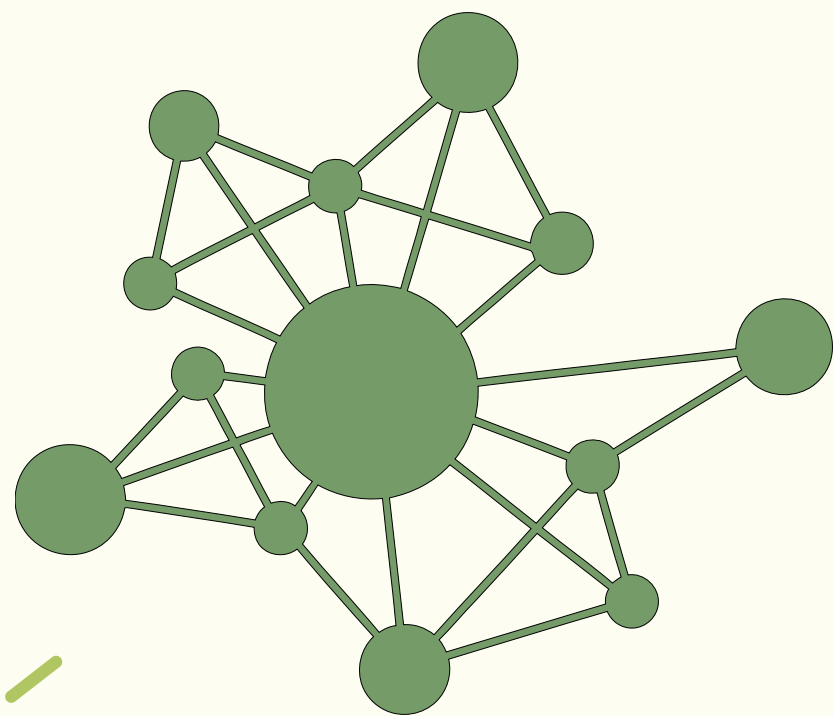
Feedback



# ✧ 相互依存



- 原SEL課程以「一個產品的誕生」為思考方向。今天改為一個家長的人生故事。
- 每個家長在紙條上對折四段，寫下影響生命的四個以上的事件。小組分享。
- 選一個人的故事，其他人扮演事件發生的關鍵人或事物，進行緞帶網遊戲。



# \* 相互依存

我是如何被教育長大的故事？

貪吃。

分數。

奶奶影響。

實習。

請家長將重要事件述說給孩子聽。

When?何時發生的？

Who?誰是你生命轉折中的重要他人？

Word?有哪句關鍵的話使你做決定？

Heart?當下你有什麼心情？



以弗所書 2:10 (CUNP-神)

我們原是他的工作，在基督耶穌裏造成的，為要叫我們行善，  
就是神所預備叫我們行的。

# \*活動時間

一組一位當主角（家長+孩子），其他人扮演他生命中的重要事件轉折角色。拿著緞帶，說出事件(最好演出情緒)，並且把緞帶交給主角握住。



重新感受回味後，你覺得...

# \*愛之語尋寶

**HAPPY** – 快樂的

**KIND** – 善良的、親切的

**BRAVE** – 勇敢的

**BRIGHT** – 聰明的、明亮的

**GOOD** – 好的、棒的

**GREAT** – 偉大的、很棒的

**STRONG** – 強壯的、堅強的

**HELPFUL** – 樂於助人的

**HONEST** – 誠實的

**SAD** – 難過的

**BAD** – 糟糕的、心情不好的

**CRY** – 哭泣

**HURT** – 受傷、疼痛

**LONLEY** – 孤單的

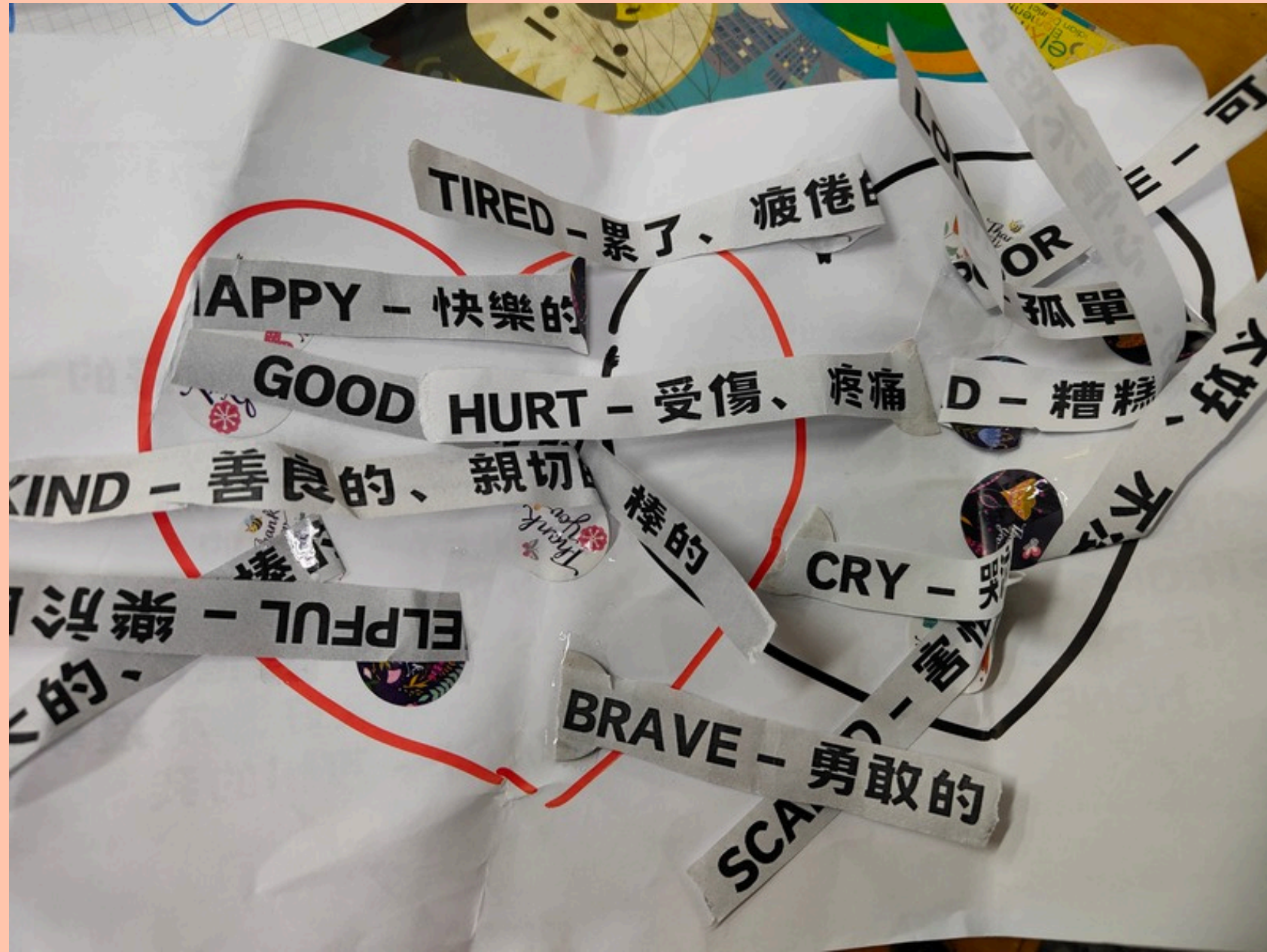
**SCARED** – 害怕的

**TIRED** – 累了、疲倦的

**NOT OKAY** – 不太好、不沒事

**POOR ME** – 可憐的我

# \* 愛之語尋寶



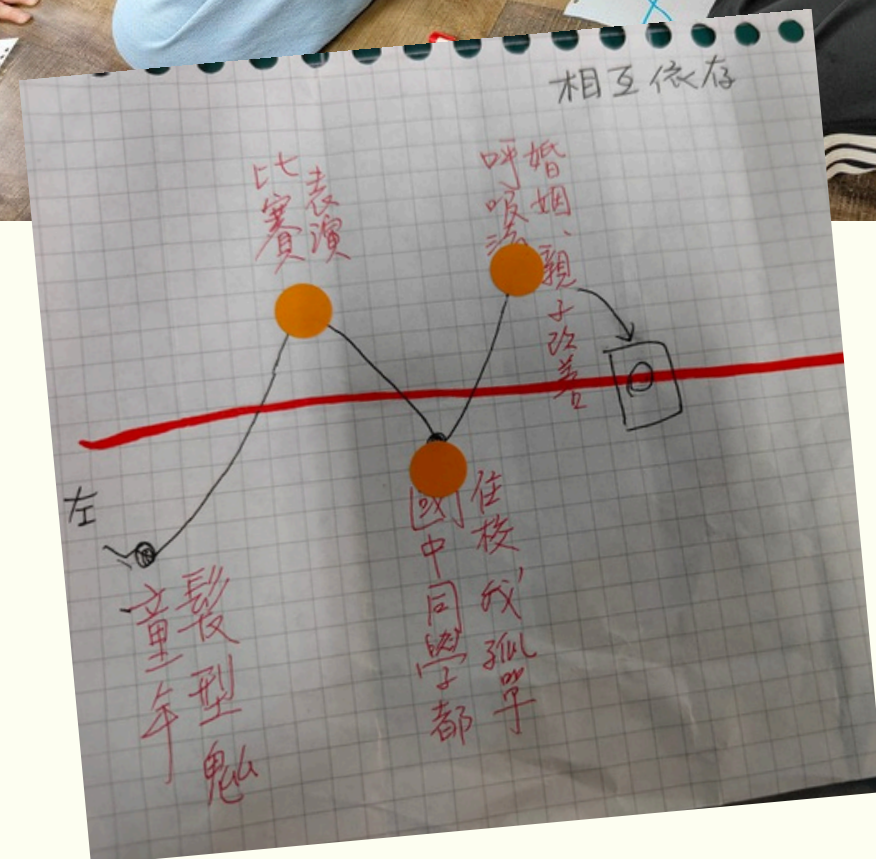
**同學們到活動場地各處搜尋這些讓人傷心、讓人愉快的情緒語詞。我們的內心經常是複雜的，同時擁有複雜的情緒。選擇安靜下來，覺察自己，是健康掌控情緒的關鍵。**



# \*人生故事分享



當家長分享了自己的人生故事，孩子們跟家長的關係，更深刻了。



# 回饋

藉由家長的經歷分享及角色扮演來讓孩子  
認識不同情緒的表達句，也藉此重新擁抱  
過去那個受傷的自己。

很釋放的活動

會自然回想過去生活的點滴

愛互相依存 感性大於理性分享 有觸動到我，謝謝香儀老師的用心。

