

「和平•覺察」家庭活動系列

關於崇德家福軒

崇德家福軒成立於 1999 年，是全港首間家庭退修中心，為個人及家庭提供一個平和恬靜、貼近大自然的翠綠環境，配以適切的活動，促進個人與家庭的反思與成長，建立和諧家庭生活。現誠邀有興趣伙伴攜手合作，藉著多元化的和平覺察活動(如：靜觀/五感體驗活動)，培養參加者內在的寧靜與自我接納，從而提升情緒健康，促進親子關係。



家長小組/工作坊



「覺察·教養」家長小組

透過呼吸練習、藝術創作(禪繞畫、乾粉彩畫、粘土等)及五感體驗活動(如：靜觀進食、步行)等，讓參加者覺知自己的情緒和感受，調整與子女相處的態度，促進親子溝通與互動。

對象：家長

人數：15 人或以下

時間：每節 1.5-2 小時，共 4 節

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$3200/4 節

「尋回平靜之旅」家長體驗營

離開繁華鬧市，在安靜自然的環境裡，透過呼吸練習、靜觀小食製作、進食和步行等，體驗和感受專注，把內在的寧靜與自我接納帶回家，與家人好好相處。

對象：家長

人數：15 人或以下

時間：上午 10 時 - 下午 2 小時(4 小時)

地點：崇德家福軒

費用：\$2250 (含午膳，不含車費)



幼兒小組

「和平小種子」幼兒小組

透過呼吸練習和五感體驗活動(如：靜聽聲音、靜觀進食、步行、視覺和觸覺練習等)，提升幼兒自我覺察的能力，培養專注力和創造力，學習穩定情緒的方法。

對象：3 至 6 歲幼兒

人數：每組 4-6 人

時間：每組每節 30 分鐘，共 4 節

地點：貴機構

費用：\$2400/4 節/1-2 組；\$3360/4 節/3-4 組



親子工作坊

「動身體，樂溝通」親子工作坊

遊戲是與孩子溝通和促進親子關係的良方。讓我們一起，透過親子律動遊戲，促進親子關係。

對象：3 至 6 歲幼兒及家長

人數：20 人或以下

時間：1 小時

地點：貴機構 / 崇德家福軒

費用：\$1000



「自然•輕觸之旅」親子體驗日

大自然蘊藏著豐富的智慧與寶藏。透過五種感覺與大自然接觸，有助提升自我覺察和反思的能力，培養活在當下的心。活動以遊戲形式進行，包括(靜觀練習、小食製作、藝術創作等)

對象：3 至 6 歲幼兒及家長

人數：20 人或以下

時間：4 小時 (包括午膳)

地點：崇德家福軒

費用：\$150/位 (含午膳，不含車費)

有關活動的內容、節數或時間可因應服務使用者的需要而作出調整。

歡迎查詢



電話：2650 6762 (盧姑娘) 傳真：2638 9889 電郵：zwh@hkfws.org.hk

地址：新界大埔大埔公路 4010 地段下黃宜坳村