

# 疫轉心情



《來來擁抱烏雲先生》李懿筠

親愛的朋友，最近好嗎？

讓我介紹一下自己，我是V姐姐，我喜愛動也喜愛靜，喜愛笑，連口罩也掩蓋不了我的笑容。平日的工作是分享正念教育，分享如何幸福快樂的秘笈，平時喜歡看不同的繪本和故事。你們喜歡看繪本嗎？喜歡看故事嗎？我想分享一本自己好喜歡的繪本。

不知道你們有否試過無緣無故心情差？自己也找不到原因，就是沒精打采的。一開始故事的主角比爾早上起床就是壞心情，好像無人明白，說不出口，但做事總是不如意，打翻了早餐、出門又下雨、還差點遲到，他發現身後有烏雲跟隨他，如影隨形。比爾很害怕，嘗試趕走他或忽略他，但烏雲先生越變越大，張牙舞爪的，讓比爾既擔心又害怕，直到比爾施了些魔法，烏雲先生才有些變化。

你們有烏雲先生嗎？有否見過爸爸媽媽或朋友有烏雲先生？壞心情的時候烏雲先生又是甚麼樣子的呢？面對著烏雲先生來訪的時候，V姐姐也有自己的魔法，就是仔細聆聽一下烏雲先生想說什麼，如果他不想說什麼，也可以跟他問個好，陪伴一下烏雲先生，和他一起呼吸，甚至給他一個大擁抱。假若你們見到自己或家人朋友的烏雲先生出現，也可以聆聽他們，能夠用心聆聽內心感受，是一個很好的關懷。當我們知道原來壞心情也並不可怕，並可以和他好好相處的，我們便走在幸福快樂的路上了。


## 作者簡介

李懿筠(Vivien)正念生活實踐者及分享者、梅村2015正念學院正念導師培訓畢業生、香港中文大學專業進修學院兒童遊戲應用及基礎輔導文憑畢業生、英國Nottingham Trent University 共融教育文憑課程肄業。明愛堅道社區中心正念習修導師。





# 疫轉心情



## 1 兒童正念工作坊

CRG0964-2107

兒童正念培育，著重培養小朋友注意自己身體和情感的互動，在活動中體驗和了解自己的情緒，親近和接受自己的喜怒哀樂。

日期：24/7 (星期六)

時間：11:00am -12:30pm

對象：9-11兒童 ( 晴朗家庭半費 )

收費：\$150 ( 晴朗家庭半費 ) (名額10人)

活動導師：Vivien 李懿筠，梅村資深正念修習者

負責職員：朱慕芳姑娘、林燕珊姑娘

## 2 家長正念工作坊

CR1201-2107

正念修習活動，著重培養家長注意自己身體和情感的互動，在正念活動中，學習覺察接納和善待自己。

日期：24/7 (星期六)

時間：2:00pm -3:30pm

對象：家長

收費：\$100 ( 晴朗家庭半費 ) (名額16人)

活動導師：Vivien 李懿筠，梅村資深正念修習者

負責職員：朱慕芳姑娘、林燕珊姑娘

備註：另有週五早上正念小組，有興趣請聯絡負責職員了解。

## 3 親子正念工作坊

CR1202-2107

親子正念培養活動，著重家長和孩子的親近，注意身體和情感的表達，在活動中體驗互相的支持。

日期：24/7 (星期六)

時間：4:00pm -5:30pm


對象：9-11兒童及家長 ( 大小同價，晴朗家庭半費 )

收費：\$100 (名額16人)

負責職員：朱慕芳姑娘、林燕珊姑娘



# 疫轉心情



4

## Dance with me 親子舞動工作坊 CRG0960-2104

透過「形體音樂」遊戲及活動帶引父母和子女表達內心的情緒和訊息，識彼此在非語言的互動間，更了解對方。

日期：6/6、20/6、11/7、18/7、25/7、1/8、8/8及15/8 (逢星期日)

時間：2:00pm - 4:00pm

對象：小學生及其家長

收費：每人\$100(大小同價)(名額12人)

活動導師：舞蹈天使藝術總監及創辦人王廷琳先生

負責職員：林燕珊姑娘、林耀明先生

5

## 紓壓伸展課 CRG0220-2105

家長們作為家庭照顧者，面對疫情、經濟和家庭生活等等帶來的壓力，此課堂提供紓壓和情緒支援的平台，讓身體放鬆減壓。

日期：20/5、3/6、17/6、8/7及22/7 (逢星期四)

時間：9:00am - 11:00am

對象：家長

收費：\$100 (名額6人)

\*出席率達七成將獲退回\$100

負責職員：林燕珊姑娘

6

## 「繪本兒童教育」家長工作坊 CR1203-2107

運用繪本幫助小朋友認識、表達情緒；說故事技巧、如何發問引導孩子表達想法

日期：30/7及6/8 (星期五)

時間：10:00am - 12:00nn

對象：4至10歲兒童之家長

收費：\$100 (名額8人)

負責職員：林燕珊姑娘、梁明暉先生

有興趣參與以上活動  
歡迎與負責職員聯絡



# 疫轉心情

## 「正念十四日」

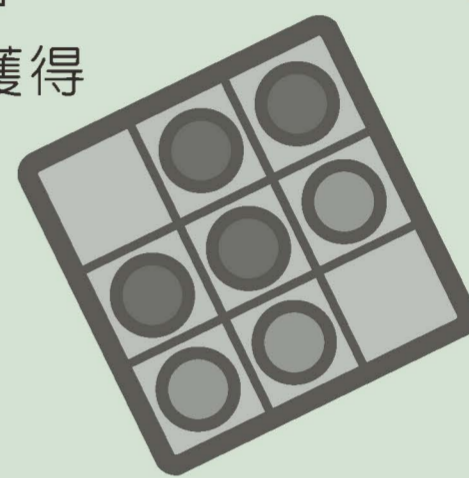
CR8861-2106

以正向心理學、正念的介入手法，連續十四天透過whatsapp發放正念修習的聲音檔，提升參加者對於情緒、身體狀況的覺察力。經歷十四日之旅並完成前後測問卷可獲超市現金券。邀請您在體驗後與別人分享這個「正念十四日之旅」，參與「轉發有禮過三關」，你和家人亦會獲邀請參與中心的活動，完成家庭挑戰的家庭可獲得一套獨一無二的「齊家過三關」桌遊套裝，讓家「變」親密。

日期：2021年6月起

對象：育有15歲以下子女之家長

負責職員：林燕珊姑娘



## 更多情緒與健康資訊網站

陪我講「Shall We Talk」

<https://shallwetalk.hk/zh/>



港講訴 Time to Heal

<https://www.timetoheal.org.hk/>



賽馬會思妍婦女精神健康計劃

Jockey Club Mental Wellness Project for Women

<https://www.jcwow.org/>



賽馬會心導遊計劃

Jockey Club Tour Heart Project

<https://www.jctourheart.org/>

