



## 慢活 正念 @ 幸福路

### 與孩子共創慢活正念的幸福生活

想起兒時，我們依稀會記得一些快樂的童年回憶，就算父母忙於工作，但那份單純的親情關係仍然牢牢感受著。但現今的孩子每日忙於學習，不斷被催谷訓練，父母每天關心或緊張的是功課練習是否完成，還有是未來更多的考試成績表現……等，無論成人和小孩都是在追趕忙碌中渡過，幸福快樂的生活不經不覺已漸漸溜走了。

此外，我們深信學習的意義在於孩子能親身品嚐學習的樂趣，而非透過拼命的競爭，無止境的追趕，到頭來只會更加抗拒學習，甚至轉化為一些事事計較或躁動的性情。

作為社工，我們非常關心這現象，近年以「慢活正念 @ 幸福路」為服務主題，提供一系列的大自然慢活體驗活動，親子平行工作坊，另類學習體驗，社區氛圍推廣等，務求讓區內家庭能以一平靜安穩的心去面對生活上種種的要求，從而感受以慢活正念帶來的真正幸福感。

剛過去的 12 月，我們便舉辦了綠化心靈家庭營，讓參加的家庭懷著感恩的心接觸大自然，從綠化中「留住片刻」親子攝影及「同聚一刻」親子彩繪活動中，家長及孩子們同心合力地完成作品及分享，盡顯親子間和諧共處，共享快樂時光的一刻！

未來的日子，我們又有「家禪戶繞慢活星期天」，讓參加的家庭休休息，慢活大自然，聽聽音樂呷呷茶，並一家人製作一張獨有的禪繞家庭照，享受珍貴的回憶。為自己家庭創造半個星期天簡樸生活及體驗，藉此重建家庭成員間彼此的關係，抗衡追趕輸贏文化，追求簡約幸福的生活。

