

喜悅 正念 唱歌 音樂教室 視像教學計劃



正念唱歌是正念修習的一種，透過一邊覺察呼吸，一邊唱歌的方式，讓蘊含智慧的歌曲灌溉心田。

「喜悅・正念・唱歌」音樂教室視像教學計劃共有十節，每節約十分鐘。在每節視頻中，臨床心理學家Jenny以簡單有趣的方式教唱一首一行禪師的正念歌曲，並融入正念呼吸與正念步行練習，在輕鬆自在的氛圍中，培養我們內心平靜、安定和理解的力量。

計劃針對兒童的年齡特點進行設計，亦同樣適合青少年、成人或長者觀看與學習。

計劃開放予學校、教育及社會服務機構、企業作非牟利教學及活動使用，費用全免。申請機構僅需將使用視像教學的經驗及意見予以回饋，並提供圖片/教學錄影片段予本計劃的面書和網頁展示，以令更多團體了解是項計劃及成效，讓更多人因此而獲益。



導師：
陳燕妮女士

註冊臨床心理學家
呼吸微笑身心正念中心

十首正念歌曲如下：

- 第一節：入，出，深，慢 In, out, deep, slow
- 第二節：吸進來，呼出去 Breathing in, breathing out
- 第三節：我已到了，到了家了 I have arrived, I am home
- 第四節：大自然之歌 The nature song
- 第五節：滿心感恩 In gratitude

- 第六節：我愛玫瑰 I like the roses
- 第七節：親愛的朋友 Dear friends
- 第八節：我們都是一棵樹的葉 The leaves of one tree
- 第九節：坐在我身旁 Come and sit
- 第十節：無來處，無去處 No coming, no going

計劃詳情及報名



www.breathesmile.org/joyfulmindfulsinging

主辦機構



支持機構



查詢

- ☎ 3616 0926
- ✉ joyfulmindfulsinging@gmail.com
- 📱 joyfulmindfulsinging