

Life Up 線上正念情感學習

為照顧學生在停課期間的情感學習需要，並促進學生的身心靈發展，本校參與了由「越己堂」舉辦的「LIFE UP 線上正念情感學習方案」。透過每日的聲音導航，帶領學生學習正念思考，讓他們覺察自己當下的情緒行為，學習管理情緒，轉化負面情感，再以飽滿的精神狀態繼續努力前行，堅持信念以跨越難關。

「LIFE UP 線上正念情感學習」內容如下：

- 整個活動分 3 星期進行，全部共 25 段聲帶。學生可在每日聆聽一段聲帶，然後進行正念活動。
- 每個練習約 15 分鐘，學生每天抽出約 15-20 分鐘的時間，讓自己在一個安靜的，不易被干擾的時間及空間去收聽這些錄音。
- 學生練習附有工作紙，可以先聽錄音，再做工作紙。
- 每個資料夾內均附有該靜心練習的參考資料，建議大家可以在聆聽聲帶後才閱讀，以鞏固所學。

學生請登入 google drive 進行

第一週：<https://drive.google.com/open?id=1Ew96xxmSacOeJECIZB35bWPEk4PsBnJ0>

第二週：https://drive.google.com/open?id=1C5rDaqt5efXd98tD_hQghZZ_JJT6pnX

第三週：<https://drive.google.com/open?id=1CH5I62M6otnZZbgiS9VCrkMwgbiY5xv6>

※所有聲帶及練習只供學習用途，請勿外傳或作商業用途。