

## 充電時間 讓我們一起成長

本月主題：寧靜多一點

帶領人：甘繼開



愛你一輩子



## 寧靜多一點： 寧靜家庭：家人溝通沒距離

- 什麼是「愛你一輩子家庭」？
- 什麼是「寧靜家庭」？
- 如何做到「身健康、心寧靜、人平安」？
- 如何做到「家人溝通無距離」？



愛你一輩子

## 2008年全家盟召開記者會 提出「愛你一輩子家庭」

- 邀約所有的家庭，不論是核心家庭、三代家庭、單親家庭、隔代教養家庭、新移民的多文化家庭，或是繼親家庭，只要家中有孩子，共同來實踐「愛你一輩子」理念，成為「愛你一輩子家庭」。



# 什麼是愛你一輩子家庭？

猜猜看

- 理念？
- 行動？



愛你一輩子家庭



愛你一輩子

## 理念：愛你一輩子

愛

愛心回原點 愛你原來的模樣 讓你做自己

你

寧靜多一點 讓你身健康 心寧靜 人平安

一

意義多一點 讓你成為一個身心靈均衡的人

輩

背書少一點 讓你終身喜愛學習 靈活有創意

子

指揮少一點 讓你獨立思考 團隊合作 成為好公民

## 行動：支持並成就每一個家人



愛  
你  
一  
輩  
子

愛你一輩子 21世紀的教育觀 讓我們承諾替孩子找到屬於他頭上的一片天、腳下的一片地。



愛你一輩子

# 什麼是「寧靜家庭」？



[>>>連結A](#)



愛你一輩子

愛你一輩子守護萬世緣份  
<http://www.20187.org.tw/>

## 寧靜家庭

- 心寧靜 五步驟 [>>>連結B](#)
- 語親近 四句話
- 身恬境 三件事



愛你一輩子

## 身健康、心寧靜、人平安

- 身健康 有序有律的生活、運動
- 心寧靜 清洗內在寶石 [>>>連結C](#)
- 人平安 對家庭和家人的祈禱 [>>>連結D](#)



愛你一輩子

寧靜多一點：  
寧靜家庭：家人溝通沒距離



愛你一輩子

寧靜多一點：  
寧靜家庭：家人溝通沒距離

書寫與分享：

1. 今天課程中哪一段讓您印象最深刻？(具體內容)
2. 給您什麼啟示？如何應用在親子、夫妻、人際關係經營或個人學習成長上？



愛你一輩子