



停課期間學校支援計劃

(三) 讓我們一起學習「斷、捨、離」

- 活動主旨：✔親子關係 ✔多元智能：自省 ✔正面價值：感恩

停課期間，孩子除了幫忙做家務及消毒家居外，還正好時機讓學習「斷、捨、離」。所謂「斷、捨、離」，即「斷絕不需要的東西；捨去多餘的事物；脫離對物品的執着」。這不僅是一種生活態度，更是一種思想和情緒整理的練習。

家長們可邀請孩子整理他的個人物品或玩具。在過程中，孩子需要：

1. 思考自己不再需要、不再適合自己，或甚多餘的東西，從中學習自我反省。
2. 學習「分離」與「感恩」，與舊物「道別」時，家長們可以陪同孩子一起感恩和懷念與這些物品或玩具的快樂時光，並好好答謝它們陪伴他們成長。
3. 除了把物品或玩具棄掉外，還可挑選一些不再玩的玩具或物品送給有需要的小朋友，強化與人分享與幫助他人的概念。

完成後，可以拍照紀錄，於復課後可帶與學校社工分享，可獲小禮物以示鼓勵。

