

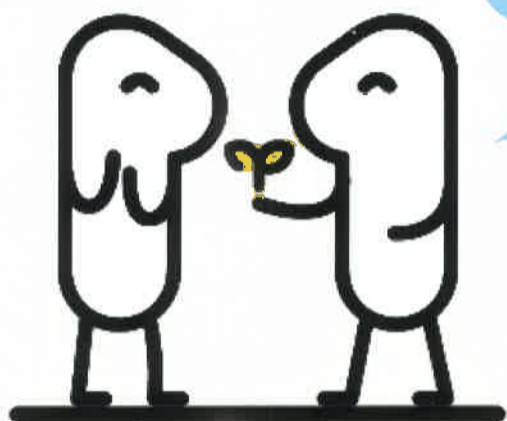


練習靜觀 好處多!

功課多，考試近...
您有壓力嗎？

有呀！不過我有練習靜觀，
讓我的心稍稍穩定下來！

Hello
心靈樽！



證書



筆記簿



貼紙



獎牌



印章



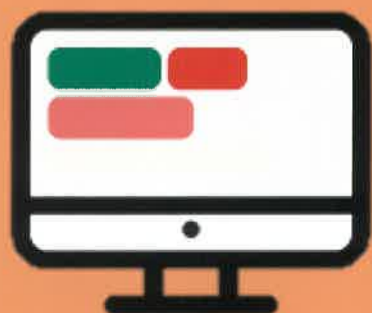
練習獎勵



加油!



鼓勵您練習 獎勵您禮物



練習方法



使用帳號登入網站
很多有趣練習等緊您

賽馬會校園靜觀計劃
www.jcschoolmindfulness.org

*可設定為「我的最愛」以持續登入