



H.K.T.A. TANG HIN MEMORIAL SECONDARY SCHOOL

香港道教聯合會鄧顯紀念中學

URL 網址: <http://www.tanghin.edu.hk>

Choi Yuen Estate, Sheung Shui, N.T. 新界上水彩園邨

Tel.: 26726820 Fax: 26720711 Email: school@tanghin.edu.hk

暑假家長通告 2021

實踐「斷捨離」- 齊創繽紛暑假

學年即將完結，相信家長們正在思考如何讓子女過一個有意義的暑假。本學年因疫情關係，課外活動的選擇不多，但若然讓子女整天待在家中，大家又會擔心他們可能沉迷網絡世界及電子遊戲活動。因此，本會將向各位家長介紹近年流行的「斷捨離」概念，給每個家庭一些具體建議，共創豐富繽紛的暑假。

「斷捨離」一詞源自日本，意思是「斷絕不需要的東西、捨去多餘的物品和脫離對物品的執著」。我們可藉著整理和捨棄物品，思考「人生的焦點」，並體驗因收拾過後使生活環境變得舒適而帶來的愉悅。是故「斷捨離」不只單純地棄丟東西，更重要的是洗滌心靈，消除雜念，明確人生目標，讓我們變得更主動積極及心存感恩。

如何與子女在暑假裡實踐「斷捨離」？

1. 規劃時間：討論並制定收拾的期限，如：一至兩星期
2. 目標清晰：只留下自己需要的物品
3. 自行負責：每人負責自己的收拾範圍並互相尊重
4. 購物前互相提醒：減少購買不需要的物品
5. 享受家庭生活：多了的空間可進行家庭樂活動，如桌上遊戲、伸展運動等
6. 分享行動：將捨棄但有用的物品送到非牟利機構¹，與有需要的人分享

實踐期間，家人可互相鼓勵及支持，加強動力；遇上難以取捨的物品時，可給予建設性意見，同時尊重對方的決定。大家更可善用騰出來的空間，做一些對身心靈有益的活動，既可充實暑假，又可增進親子關係。

最後，暑假期間，本校學校社工會繼續為學生提供協助，如有任何需要，歡迎賜電 2715-9558 與社工黃寶玲姑娘及李曉晴姑娘聯絡。謹祝各位家長及貴子弟能享受一個愉快而充實的假期。

香港基督教女青年會
學校社工

二零二一年七月九日

2021-CSU-057-學校社工暑假家長通告_實踐「斷捨離」- 齊創繽紛暑假

¹ 詳情可參考社會福利署網頁-社區資源(實物援助)大埔及北區

https://www.swd.gov.hk/tc/index/site_district/page_taiipoandno/sub_tpnothercr/