

# 其他海报.....

## 電腦，心靈及行動的和諧

當一個念頭閃進你的腦海...

我應不應該欺負人呢?

欺負別人對嗎?

欺騙你的心靈，傾倒你的念頭

在你伸出雙手行動前 不如我們做對好朋友

做對好朋友

香港賽馬人文關懷教育 www.seehv.org

## 良好的健康

甚麼是良好的健康?

良好的健康就是身體、思想及心靈的平衡

身體上的健康

- 均衡的膳食與適當的運動
- 建立良好的習慣
- 正確及有口氣
- 足夠睡眠的時間

心靈上的健康

- 具備適當的忍耐力
- 善良的心及樂於施予
- 建立自律及慈善的精神

「健康是最大的禮物，心靈寧靜則是最大的財富」

www.seehv.org

## 恆常幫助 絕不傷害

1.

### 團結就是力量

2.

香港賽馬人文關懷教育 www.seehv.org

## 你的內在電腦

靜坐

把你和你的內在電腦連繫在一起

靜坐

帶來...

- 集中力
- 優異成績
- 喜樂
- Q&A 解決問題的能力
- 清晰的思維

香港賽馬人文關懷教育 www.seehv.org

