



放手

放下



LivingWell 好生活
主持:Amanda Hon



輕斷食減肥餐 + 5個簡易懶人運動速效全身瘦一星期激減13磅?

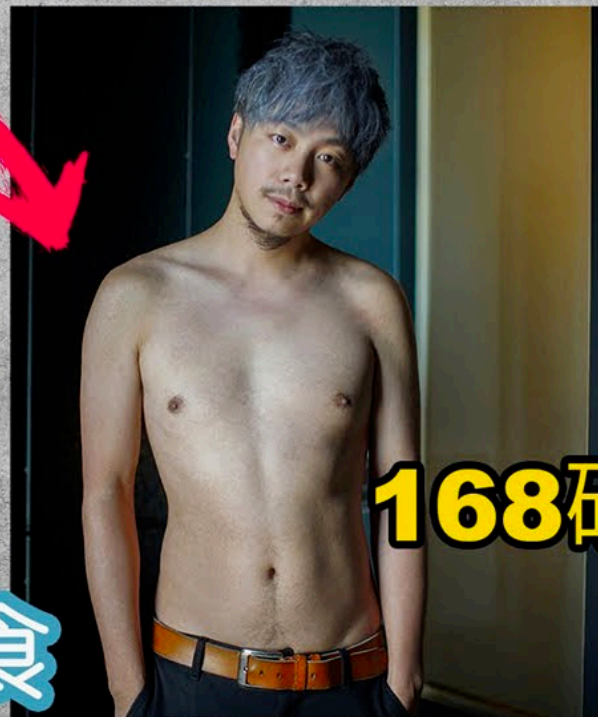
60天減20磅! 最輕鬆的減肥法!



191磅



茶療
輕斷食



168磅

超簡單 減20磅! 「茶療輕斷食」是最輕鬆的健康減肥法?

斷食減肥 身體變差？



01 健康

16:8 斷食

- 每日 16 小時
不進食

5:2 斷食

- 5 日正常飲食
- 2 日攝取平日
1/4 熱量

 那類人不宜？

斷食幾時唔食？

01
健康

1 **5 : 2 斷食法**
一周5天正常吃
兩天斷食日

2 **隔天斷食法**
一天正常吃
一天不吃有熱量食物

3 **改良式隔天斷食**
一天正常吃
一天攝取約500千卡

4 **16 : 8 斷食法**
一天16個小時不吃
8小時可進食





半日斷食減肥法 食譜大公開

規律、紀律、自律

自律

严于律己

自律的养成是一个长期的过程，不是一朝一夕的事情。

因此，要自律首先就得勇敢面对来自各方面的一次次对

自我的挑战，不要轻易地放纵自己，哪怕它只是一件微

不足道的事情。





今期短片推介 “Float”
真正的放手，不是放下别人，而是放下自己

https://youtu.be/IHAGuju_yKY

教育就是



你的每一次放手，
她的每一点进步。

教育就是



让孩子成为主角。

教育就是



陪伴，而不是陪着。

教育就是



让每个孩子，都用
他自己的方式发光。

還給孩子幸福童年 第一集

懂得放手
是大智慧

華山
秘笈

讓孩子自己負責任

子女便會
更加不負責任



4:51 / 5:07

<https://youtu.be/bSAy9ao0Ybc>

親子講座

虛
擬
的
遊
戲
與
現
實
的
生
活

歡迎各界人士參與！

日期：06/05/21 星期六

時間：早上10:00 至 中午12:00

ZOOM

<https://zoom.us/j/883440380>

Pass Code: 123987



- 孩子在虛擬的遊戲獲得歸屬感、滿足感而孩子在現實生活中呢？
- 如何讓孩子在虛擬的遊戲與現實生活中找到平衡？



多謝各位參加
希望給我們多
一點建議