

<<正念生活课>>

图书基本信息

书名：<<正念生活课>>

13位ISBN编号：9789881888044

10位ISBN编号：9881888042

出版时间：2010-11

出版时间：塔冷通心灵书舍

作者：张仕娟

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<正念生活课>>

### 内容概要

<http://mingkok.buddhistdoor.com/chs/news/d/15816>

陈维安认为，觉醒生活营所提倡的正念生活，不但可使学生建立自我认知、处理逆境，其实亦可以照顾老师的心灵；他亦提到西贡崇真中学老师张仕娟撰写的《正念生活课》，教其他老师如何在校内推行正念生活课程。

近年学界面对教育改革，无论是学校、老师、学生及家长，均面对不少压力，负责推广教育政策的高官当然亦不例外，程尚达觉得，其实每个人心中都有自己的牛、都有自己的执着，只要大家由心出发，多聆听其他人的意见，无论如何棘手的议题，相信最后都可迎刃而解。

## <<正念生活课>>

### 作者简介

张仕娟，毕业于香港中文大学数学系，中学数学老师。

单亲母亲，育有一女。

千禧年起接触禅修，2001年遇上一行禅师，一直追随至今。

2005年，受洗成为天主教徒。

著有《邂逅在梅村》和《水里浪花》。

她是“寓灵修于教育”计划的先导老师之一，近年，积极在学校推广和实践灵修教育。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>