

正向快報

Pos Kids

10

正向劇場:全情投入

1.



2.



3.



4.



正向小百科

「心流」知多啲

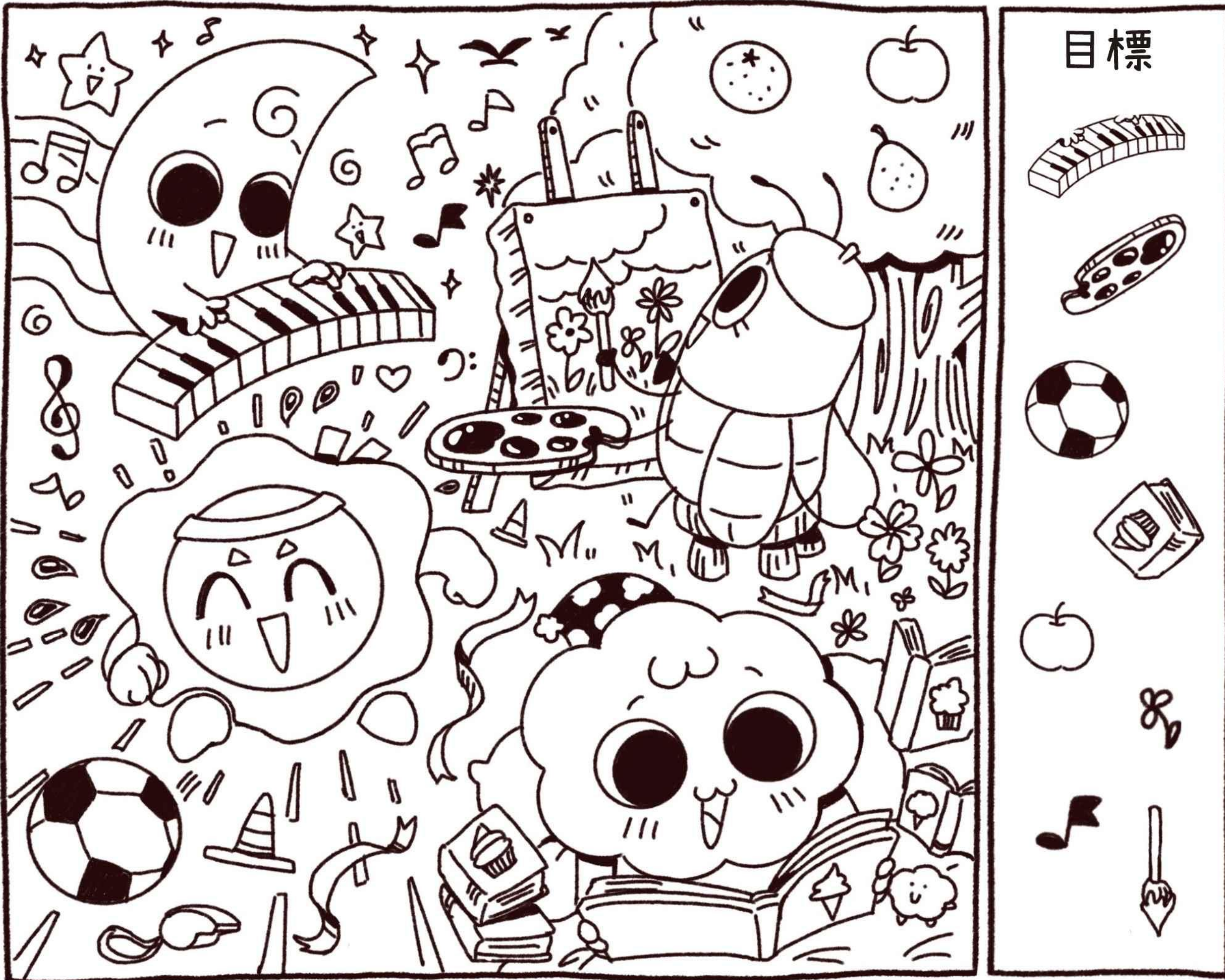
當我們的技巧和活動的挑戰性互相配合時，我們便能完全投入於活動中，進入一種投入感最高的狀態——**心流(Flow)**。在心流的狀態下，我們會高度集中於該活動中，甚至會暫時忘卻身邊的事物和煩擾，感覺到時間飛逝。我們亦能感受到活動當中的樂趣和成就，令我們更滿足和快樂！



正向遊樂園

投入小偵探

正向小隊正全情投入在他們喜歡的活動中,你能找出隱藏在圖中的各個物件嗎?



你有試過全情投入一個活動中，專注於其中並進入到「心流」的狀態嗎？
圈出能讓你全情投入的活動，並在空格內畫出你進行該活動的情樣子。


 我的「心流」經驗：
 當時我在做的事情是…
 唱歌 / 彈奏樂器 / 跳舞 /
 做運動 / 閱讀 / 畫畫 / 做手工
 其他：_____

我全情投入的樣子：

