



Lifestyle | HK | Travel | Food | Beauty | Blog | Sky Post | e-zone



晴報電視 | 主題特集 | 日報 | 家庭 | 娛樂 | 健康 | 時事 | 副刊 | 專欄 | 健康財富 | 胰島素百年 | 跳躍心臟線 | 中國脈搏 >

KELY
KELLY GROUP
啟勵扶青會

歡迎青年潛能，讓其盡展所長

關於啟勵 我們的工作 資助參與 資源平台 活動 聯繫啟勵 聯絡我們 捐款

主頁 | 資助平台 | 學'雜'減壓有辦法

學'雜'減壓有辦法

《學'雜'減壓有辦法》是一項由多個專業人士參與的影片系列，影片是由啟勵合作多年的技藝導師與一班曾參與啟勵雜耍訓練的年輕人協力拍攝一連10集的視頻片段，每段影片均提供一些小提示和雜藝技巧訓練，教導的雜耍技巧屬於初級程度，適合青少年和成人在家練習。

機構希望通過輕鬆有趣的方式，讓大眾認識雜耍運動，了解不同減壓的方法。節目針對6歲或以上兒童的家長及對活動感興趣人士。

第一集 - 雜耍技巧
第二集 - 空中吊球
第三集 - 雜耍 HIT
第四集 - 拋球與接球
第五集 - 拋球與接球

睇視頻 學管理壓力

親子/教育

讚好 0 | 分享

發佈時間: 2020/09/10

非牟利機構啟勵扶青會最近開發「學『雜』減壓有辦法」壓力管理技巧的計劃，邀請導師和一班曾參與啟勵雜耍訓練的年輕人協力拍攝一連10集的視頻片段，每段影片均提供一些小提示和雜藝技巧訓練，教導的雜耍技巧屬於初級程度，適合青少年和成人在家練習。

機構希望通過輕鬆有趣的方式，讓大眾認識雜耍運動，了解不同減壓的方法。節目針對6歲或以上兒童的家長及對活動感興趣人士。

視頻連結：kely.org/cnt/resources/social-circus-x-stress-relief

8 Most Iconic TikTok Dances So That You Can Learn The Moves

AD Herbeauty [VIEW MORE](#)

內容標籤

#情緒管教 #壓力

PLANT-BASED CREW 純素盟友

純素芝士 一限時6折

芝味香濃不邪惡，全植物成分，零膽固醇，無反式脂肪，健康零負擔！

開啟 >

- ### 最新文章
- 好人好事 | 打風深夜港男壞熱水爐網上求救 好心街坊帶齊工具上門解困
 - 王俊棠被团团爆冇乜事都留嚟內地 網民憂池富要離開《愛回家》
 - 張學友拍片賀回歸被誤讀下架 發聲明：香港加油成禁語無法理解
 - 家家有本 | 難耐老人院生離死別 轉行任陪月學做「開明奶奶」