



協 康 會
HEEP HONG SOCIETY

馬鞍山家長資源中心
MA ON SHAN PARENTS RESOURCE CENTRE

芳療抗疫網上講座

新冠肺炎爆發至今至大半年，大家的日常生活都被打亂，口罩搓手液不離身、小朋友日日在家、確診個案如過山車般，不知不覺間我們可能累積不少的不安及壓力，但大家又覺唔覺察到？？覺察到可以點舒緩，照顧我們及家人的身心健康？？想知就不要錯過以下講座啦！

	講座(I)：「樂」從口入 (MOSC-20-00101)	講座(II)：身心健康工房 (MOSC-20-00102)
內 容	營養失衡也會為我們帶來不同的身心疲勞感、壓力和焦慮，從而令免疫力下降。學習如何為自己和家人安排健康膳食，吸收均衡營養，吃出好情緒。	疫症為我們帶來的恐懼擔憂，不但會影響身體健康，亦會令家人感到無形壓力。由導師帶領一起內觀，檢視身心表徵，是在給我們什麼的提醒，學習如何接納它，讓它轉化為動力，活出健康。
日 期	2020 年 8 月 27 日(星期四)	2020 年 9 月 5 日(星期六)
時 間	下午 2:30 - 3:45	上午 10:30-11:45
名 額	20 名	20 名
費 用	全 免 (先到先得，額滿即止)	
對 象	家長資源中心會員	
講 者	韋文琪小姐(香薰治療師、自然療法營養治療師、瑜伽導師、註冊社工)	
報名方法	請填寫下以下報名表格，並交予馬鞍山中心或 Whatsapp 至 59390595	

備註：

- 參與講座(II)之家長可於講座前以優惠價\$420(原價\$720)購買芳療 DIY 材料包(包括 10ml 精油三枝、100ml 有機甜杏仁油乙枝、30ml 精油乳化劑乙枝及 50ml 泵瓶三個)，有關費用由講者提供及收取。
- 本計劃由香港公益金資助。如有查詢，可致電 2640 6611 與職員聯絡。



報名表格 芳療抗疫網上講座

參加者姓名：	會員編號：	所屬中心：
聯絡電話：	收取 WhatsApp 電話：	
報名活動： <input type="checkbox"/> 講座(I) 「樂」從口入 <input type="checkbox"/> 講座(II) 身心健康工房，本人 <input type="checkbox"/> 需 / <input type="checkbox"/> 不需購買 DIY 芳療材料包乙份		
參與人數：	日期：	

職員填寫	報名編號：	負責同事：	日期：
------	-------	-------	-----

