



協康會 同心家長會 特殊教育關注組主辦



# 「聊聊心·療療心」

## 家長舒壓工作坊

療心卡是由台灣周泳詩老師設計，是一個探索潛意識和內心的牌咭工具。參加者可以透過療心卡活動除了可以更清楚自己內在的訊息，與自己好好溝通，亦可在過程中心透過覺察和領悟，為自己內心注入能量及安定感，同時亦能與身邊人有好的溝通。是次活動藉着認證導師帶領，將療心卡結合心靈拼貼，讓參加者在輕鬆的活動中覺察自己的內在需要及感受，舒緩日常生活中面對種種壓力及感受，好好關顧自己，為自己注入能量。

活動編號	「聊聊心·療療心」家長舒壓工作坊(SWD-HHPA-JCPRC-21-00070)
日期	2021年3月25日(星期四)
地點	協康會賽馬會家長資源中心 (筲箕灣愛東邨愛善樓地下G1室)
時間	上午 10:00 – 中午 12:00
對象	同心家長會及家長資源中心家長會員 (同心家長會會員優先)
內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 療心咭牌咭活動</li> <li>➢ 製作拼貼</li> <li>➢ 互相分享</li> </ul>
導師	梁美嫻女士 (Michelle Leung) (註冊社工、資深輔導員，臺灣療心卡陪談師)
費用	全費
名額	10名 (先到先得，額滿即止)
報名	家長可填妥報名表，親臨或郵寄予所屬中心報名。 如有查詢，請電 2827 2830 賽馬會家長資源中心。
備註	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 因疫情或會持續反覆，中心將按政府及會方防疫指引作安排，如有需要活動可能會轉為視象形式(ZOOM)或延期舉行，屆時職員將會與參加者聯絡，敬請留意！</li> <li>➢ 如天文台於活動舉行前兩小時懸掛紅或黑色暴雨警告，或 3 號或以上颱風訊號，活動將會取消，敬請留意！</li> <li>➢ 活動不設託兒服務。</li> <li>➢ 自備飲食或旅遊等多圖的雜誌。</li> <li>➢ 是次活動由社會福利署津助。</li> </ul>

協康會 同心家長會 特殊教育關注組 主辦  
 <<聊聊心·療療心>> 家長舒壓工作坊 (SWD-HHPA-JCPRC-21-00070)  
 報名表

參加家長姓名: \_\_\_\_\_ 聯絡電話: \_\_\_\_\_ 會員編號: \_\_\_\_\_  
 發展障礙子女姓名 / 年齡: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 所屬中心: \_\_\_\_\_