



協康會 同心家長會 特殊教育關注組主辦



正念家庭： 靜觀與表達藝術紓緩工作坊

- 正念 (靜觀)練習，培養自我覺察慣性的思想、情緒及反應模式，接納及照顧當下的真正需要
- 表達藝術活動作為媒介，往往比言語更直接且豐富內在感受與表達
- 培養自我關懷，提升內在的穩妥感
- 學習「非暴力正念溝通」，讓尊重、理解、欣賞及愛融入家庭的溝通，改善家庭關係。



****無需任何經驗，歡迎所有有興趣者參加!****

活動編號	SWD-HHPA2021-JCPRC-22-178
日期	11/10-1/11/2022 (週二) (共 4 節)
時間	早上 9:45-11:45
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)
對象	同心家長會及家長資源中心的家長會員 (同心家長會會員優先)
名額	15 名 (先到先得，額滿即止)
費用	\$40 (*出席 4 節工作坊者可獲全數退回活動費)
報名	請填妥報名表，親臨或郵寄予所屬中心報名。 如有查詢，請致電賽馬會家長資源中心: 28272830。
負責職員	社工 黃姑娘

✂-----

協康會 同心家長會 特殊教育關注組 主辦

正念家庭：靜觀與表達藝術紓緩工作坊 (SWD-HHPA2021-JCPRC-22-178)

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: _____