

賽馬會共融．知行計劃 - 協康會「共創可能」計劃

共創網絡#4

生命自覺體驗工作坊

JCSRC-21-0296

生命自覺能幫助我們：

1. 調適情緒，逐步疏解壓力

2. 增強自我覺察

3. 提昇自我接納的能力

4. 擁有更平靜的內心

5. 更強大的生命活力

生命自覺(Focusing)是讓我們一起透過探索身體內在的智慧，並與自己建立更親密連系，從而發現生活的方向。

日期：6/9, 20/9, 4/10, 18/10/2021 (隔週一，共4節)

時間：上午10:00 至 中午12:00

地點：星亮資源中心

對象：SEN青年之家長

名額：10名

費用：全免

查詢：3956 4651(君姑娘)

就讓我們來一起修習「靜觀自我關懷」吧！