

賽馬會家庭治療計劃

正念家長體驗工作坊

日期：2024年10月7、14、21日及28日（逢星期一，共四節）

時間：上午10:30至中午12:30

地點：中環砵典乍街四號．亞洲家庭治療學院

講者：譚碧茵 (Winnie)

費用：全免

語言：廣東話

事前準備：穿輕鬆衣物；如有需要，可自備瑜珈墊

內容簡介

家庭生活中難免會面臨各種壓力和矛盾。如果我們無法妥善地處理，很容易在家庭中產生緊張和焦慮，進而影響到彼此的關係。為了協助您和家人共同建立一個充滿愛、美好的家園，這個家長工作坊特別設計了一些用以調整壓力和焦慮的方法，內容包括：

- 🌀 停！暫時放下一切
- 🌀 身體掃描
- 🌀 靜心觀察情緒訪客
- 🌀 以氧氣佳餚和慈愛撫慰疲累身心
- 🌀 左右鼻孔呼吸無限安定、再安定
- 🌀 懶肌肉小律動
- 🌀 放鬆而專注的三分鐘
- 🌀 如何專注一念摒除「日鵝夜鵝癮」、零食心癮等
- 🌀 心急/手震/「騰雞」，您們好！

講者簡介

譚碧茵 (Winnie)，1992年浸會大學社工系畢業後，主要從事勞工服務，包括僱員行業培訓、職業安全健康推廣、青年及婦女就業、綜援個案就業輔導等，目睹無數個案長期處於精神焦躁、病痛纏身、無法穩定就業的狀態。她於2022-2023年停下前線工作，及時修學、每天實踐心的靜修、整合個案介入的心法。Winnie現為專責露宿個案社工，並在亞洲家庭治療學院學習家庭治療。

請登入以下連結或掃描 QR code 報名: <https://bit.ly/3y5o4vB>



成功報名者，會在提交申請後的兩週內收到確認電郵。如屆時您還沒有收到確認通知，即表示您的申請不成功。
亞洲家庭治療學院保留一切安排及最終決定的權利。

Tel: 2859 5300 Fax: 2559 1813 Email: info@acafamilytherapy.org Website: <http://www.acafamilytherapy.org>