

# 關顧SEN學童之家長 /

## 照顧者身心健康

### 主題活動



#### 講座

- 《靜心空間：與自己情緒好好相處》
- 給孩子一個讚 做孩子的情緒教練
- 三代同堂樂融融

#### 小組/工作坊

- 『Chill』愛自己家長小組
- (透過進行一系列放鬆活動如: 透過靜觀呼吸、身體掃描讓家長覺察當下的狀況及身體狀態，體驗靜觀進食、靜觀步行、賞花及插花活動，製作冷靜瓶，嘗試覺察當下的情緒狀況，與同行者一同探索在日常生活中處理情緒的空間和方法。)
- 香薰、彩沙蠟燭工作坊
- 心意咭製作工作坊 - 藝術字 (以正面積極的字句，鼓勵及祝福身邊的親友，一個專注放鬆的工作坊)
- 心意咭製作工作坊 - 和諧粉彩、繡繞
- (以正面積極的字句，鼓勵及祝福身邊的親友)

#### 到校學前康復服務



Contact Us  
2177 3100



九龍灣宏開道16號德福大廈17樓1702-03室