

【免費網上家長工作坊】

《1.5 小時 Me Time：自我探索、鼓勵與欣賞》

「禪繞畫」創作工作坊



免費網上家長工作坊

《1.5小時Me Time：自我探索、鼓勵與欣賞》「禪繞畫」創作工作坊

從創作的空間中，探索自己的處事特質，重新思考自己現階段的需要，反思如何善待自己

日期：2022年12月09日(五) 時間：09:45-11:15am

導師：鄭煥華女士 (資深視藝科老師)
黎沛瑜女士 (賽馬會抗逆有「家」計劃高級培訓主任、資深社工)

對象：50名家長 (家長必須完成網上學習證書課程之基礎課程)

立即報名：

成功報名人士會獲贈「禪繞畫」工具包

主辦機構：THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學
協辦機構：香港賽馬會慈善信託基金

12月09日(星期五) | 09:45a.m. - 11:15a.m.

每日忙於處理事務、照顧家人、又要引導孩子的學習和成長，你感到壓力嗎？你又是否覺得「無得揀」？這種壓力的生活模式有否影響你跟家人的相處氣氛？要從固有的模式中找出路，你或許先需要一個自我探索的喘息空間。

工作坊導師會帶你從創作「禪繞畫」的空間中，探索自己的處事特質，重新思考自己現階段作為家長的需要，反思如何善待自己，從心欣賞和鼓勵自己，重拾生活的力量，並將這份力量傳遞給身邊的家人。

【活動詳情】

日期 | 2022年12月9日(星期五) 時間 | 9:45-11:15am

對象 | 50名家長 (家長必須完成網上學習證書課程之基礎課程)

費用 | 全免

形式 | zoom 網上會議

導師 | 鄭煥華女士 (資深視藝科老師)

黎沛瑜女士 (賽馬會抗逆有「家」計劃高級培訓主任、資深社工)

內容 | 從創作的空間中，探索自己的處事特質，重新思考自己現階段的需要，反思如何善待自己

報名 | <https://forms.office.com/r/btxpA9XpyJ>