



# 「身心靈減壓」家長工作坊

青少年身處於急劇發展的成長階段，在經歷生理及心理上的轉變時，他們的情緒難免起伏不定。

透過體驗活動、短講及分組討論，由社工和精神科醫生講解現今青少年的情緒狀態、所面對的困難和內在需要，並分享與情緒健康相關的資訊，解答青少年常見精神疾病的疑問，讓家長瞭解子女的內心世界，協助他們舒緩情緒上的困擾。

家長將親身體驗如何察覺及表達內在的情緒，學習身心靈的減壓方法，釋放生活中的壓力。

日期：2019年10月22日 (星期二)

時間：下午2時至4時

地點：明愛堅道中心 441室

導師：黃可欣醫生 (精神科專科醫生)

梁清沂姑娘 (註冊社工、註冊表達藝術治療師)

目標：

- 瞭解青少年的內心世界、成長中面對的挑戰及情感需要
- 學習舒緩壓力及情緒困擾的方法



## 「身心靈減壓」家長工作坊

日期：22/10/2019 (星期二)

時間：下午 2 時至 4 時

地點：明愛堅道社區中心 441 室

對象：關注子女情緒健康的家長

內容：

由精神科醫生分享與情緒健康相關的資訊，解答青少年常見精神疾病的疑問，讓家長可更明瞭子女的內心及需要。工作坊亦旨在讓家長學習身心靈的減壓方法，促進自己和子女的情緒健康。

導師：

黃可欣醫生（精神科專科醫生）

梁清沂姑娘（註冊社工、註冊表達藝術治療師）

報名請致電：28434652 留位（查詢：林燕珊姑娘）