



# 香港國際社會服務社

## 天水圍(北)綜合家庭服務中心

地址:天水圍天悅邨服務設施大樓 2 至 3 樓

電話:2446 1223

傳真:2446 3313

電郵:tswnifsc@isshk.org

服務宗旨：我們本著專業的服務精神，為有需要的人士及家庭提供「一站式」及「多元化」的綜合家庭服務

IFSC-TSW-190321-JC

## 靜觀教養體驗工作坊



靜觀是指培養有意的、不加批判地留心當下此刻的覺察力。將靜觀運用於教養，父母不是將注意力放在孩子身上和急於處理問題，而是靜下來，把注意力帶回到自己的當下，減少自動化應對模式，使心靈便有多點的空間去「觀看」孩子的行為。

是次工作坊讓家長從靜觀中認識自己與孩子相處的固有模式，在靜觀裏探索應對，培養內心愛自己、愛他人的能力。



**日期：**2021年3月19日(星期五)

**時間：**上午 9:30 至 11:30

**地點：**本中心三樓小禮堂

**對象：**有意認識以靜觀方式教養子女的家長

**名額：**12 人 (須滿 6 人參加才舉行)

**收費：**免費

**負責職員：**社工李陳凱茵女士



(掃描二維碼報名)

**報名日期：**現已接受報名(透過二維碼進入網頁報名)

**注意事項：** 1)當遇上 8 號或以上颱風訊號，黑色暴雨警告，此活動將會改期。

2)活動期間所拍攝的照片，部分會用作本社宣傳及出版等用途。如有異議，請以書面通知本社職員

- 閣下提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例，閣下有權查閱及改正本機構所保存有關閣下的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料，請聯絡有關職員或服務總監。