

【免費網上家長講座】

從心得力系列

「點解我咁容易嬲？」認識憤怒的情緒·學習從心底好好照顧自己

免費網上家長工作坊

從心得力

賽馬會抗逆有「家」
Jockey Club Promoting Family Resilience

「點解我咁容易嬲？」

認識憤怒的情緒·學習從心底好好照顧自己

對象：家長

費用：全免

- 1 認識憤怒和了解其背後的深層意義
- 2 體驗靜觀及自我關懷練習，轉化憤怒的情緒，照顧自己

2024年6月18日(星期二) 早上10:00-

講者：梁錦堂博士 (Eric sir)
(香港大學名譽講師，生命樹輔導及培訓中心負責人，
矯(MSC)認證導師，靜觀減壓課程(MBSR)及靜觀認知
導師，致力推廣靜觀及生命教育)

主持：黎子健先生
(賽馬會抗逆有「家」計劃培訓主任、資深社工)

主辦機構：THE HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY 香港理工大學

捐助機構：香港賽馬會慈

2024年6月18日(星期二) | 10:00-11:30am

你有否覺得成為父母之後容易發怒？有時見到孩子教而不聽，會勞氣；有時為家人安排好的事情又被家人的不協調打差了，感時已經累透仍要處理家頭細務，會感疲憊，易忮憎。勞氣、洩氣、忮憎的情緒沒有分對錯，只是自己內心的感受而已，但又不作出一些傷害關係的行為，也不想常被憤怒的情緒所困，可以怎麼辦？

其實憤怒背後蘊藏更深層次的情緒和期望，可能是期望孩子進步，期望事情順利，也可能是期望自己能夠好好照顧家人的需要。看清憤怒深層的真象，明白自己的期望、掙扎，才知道如何真正將情緒表達出來，不用再氣頂心頭，好好接納和照顧自己，抱與家人連繫與同行。

這次工作坊邀請了梁錦堂博士，帶我們認識憤怒和了解其背後的深層意義，以及體驗靜觀及自我關懷練習，從而做到轉化憤怒心底好好照顧自己。

【活動詳情】

工作坊 | 「點解我咁容易嬲？」認識憤怒的情緒·學習從心底好好照顧自己

日期 | 2024年6月18日(星期二)

時間 | 早上10:00-11:30

對象 | 家長

費用 | 全免

形式 | Zoom網上會議

講者 | 梁錦堂博士 (Eric sir) (香港大學名譽講師，生命樹輔導及培訓中心負責人，靜觀自我關懷(MSC)認證導師，靜觀減壓課和觀認知治療(MBCT)導師，致力推廣靜觀及生命教育)

主持 | 黎子健先生 (賽馬會抗逆有「家」計劃培訓主任、資深社工)

內容 |

1. 認識憤怒和了解其背後的深層意義
2. 體驗靜觀及自我關懷練習，轉化憤怒的情緒，照顧自己

報名 | <https://forms.office.com/r/ahmy0943JZ>

【報名須知】

1. 填妥報名表後會收到電郵，內附講座的Zoom連結。
2. 每人只需遞交一份報名表格。
3. 截止報名日期和時間為6月18日(五) 9:00am。
4. 活動舉行前一至兩個工作天，將收到提示出席的電郵或短訊。

如有任何查詢，可致電3400-8513或電郵至 family.resilience@polyu.edu.hk 與賽馬會抗逆有「家」計劃聯絡。

按此報名



賽馬會抗逆有「家」計劃
Jockey Club "Promoting Family Resilience" Project

計劃透過社區為本的專業介入服務、網上家庭活動、網上學習課程和專業同工培訓，旨在協助家庭：

- (1) 建立正面的家庭信念
- (2) 促進互相支持的關係
- (3) 提升積極解難的能力

網上家庭活動

網上學習證書課程

專業同工培訓

社區為本專業介入服務



如你不想再接收本計劃的宣傳資料，請電郵至 family.resilience@polyu.edu.hk 與我們聯絡

THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

Opening Minds • Shaping the Future • 啟迪思想 • 成就未來