



F1WPD015W

(代幣課程)

工作坊 / 基礎程度

走進靜觀之路:流體畫 工作坊

銳領潛能發展中心-表達藝術治療師
(IDEC®)



2023年5月11日
正午12時截止報名

2023年5月12日
報名結果發佈

預期學習成果

完成本課程後，學員應能：

1. 指出基本靜觀技巧。
2. 應用靜觀技巧以管理情緒和/壓力。
3. 更察覺身心連繫。



◆ 課程簡介

靜觀是一種對覺察當下的心理狀態。在靜觀的狀態中，我們學懂以不批判的態度覺察思想及心情的好與壞。通過靜觀練習，我們可以意識到自身的存在、身處的地方、內心的想法及行為。靜觀練習可以讓我們能夠好好調整生活、內在的經驗，並管理情緒。而靜觀亦可以不同方式進行，達致同樣的效果。

是次工作坊透過利用流體畫作為媒介，同時加入表達藝術治療的概念，提升參加者對自己及環境的敏感度，既安全又有效地表達自我；我們亦會按主題在創作前加入靜觀元素，讓參加者集中在此時此刻，專注自己，促進身心靈健康。

◆ 日程表

課節	日期	時間	地點
1	2023年7月18日 (星期二)	上午10:00 – 中午12:00	香港資優教育學苑
2	2023年7月19日 (星期三)		
3	2023年7月20日 (星期四)		

◆ 適合對象

- 於2022至2023 學年就讀小四至小六的香港資優教育學苑學員。
- 名額：20名
- * 學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權。

◆ 先備知識

- 本課程並無特別要求

◆ 講授語言

粵語

◆ 證書

出席並完成全部三節課堂的學員，將獲發電子證書。

