



天行家人心靈互動協會

Life Inhering Association for Family Heartfelt Reconnecting

香港政府認可慈善團體 91/16939 2018年創立

「兒時被他/她傷害，現在必須照顧他/她...」

特為心結未解的照顧者而設的

# 照顧者的自我照顧 「心之療癒室」2024

## 理念與特色



**照顧者的自我療癒：**  
如何為自己營造充份和安全的空間，將過去家人關係糾結造成的創傷，辨別梳理，找回今日的自我，輕身前行。



**社工陪同出席：**  
每中心均有社工陪同出席小組。



**體驗式學習：**  
90%以上是體驗式學習，配以一些基本概念



**持久的改變：**  
重視由親身體會而來的轉化，而非貫輸新知識



### 把脈

接受轉介及進行小組前面談



### 練心工房

2節 基礎工作坊



### 心之療癒室

4節 家庭雕塑工作坊

## 我們希望...

照顧者能夠從新接近和呵護自己，  
對著眼前需要照顧的人，  
可以擺脫創傷和糾結的纏繞，  
重拾心靈的自在和自由。

## 詳情

日期：2024年7月27日；8月3日、10、17、  
24及31日（星期六）

時間：下午2時半至5時

地點：新界將軍澳調景嶺翠嶺里2號

明愛專上學院9樓 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心

名額：16-20人

查詢及報名：可向你的機構社工查詢及報名



機構網站：<https://www.lifeinhering.org>