



「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」小組

我們希望：

照顧者能夠重新接近和呵護自己，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

對象：照顧家中長者或病者的照顧者

年齡：18歲或以上

參加者必須符合以下要求：

1. 自己照顧的長者或病者，在兒時曾經傷害過自己，或此刻彼此之間有難解糾結。
2. 精神及情緒狀況穩定。
3. 同意活動負責人可因應一些合理考慮而決定是否合適出席小組

日期：2024年8月3、10、17、24、31及9月7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
聖方濟各大學9樓 明愛賽馬會照顧者
資源及支援中心

人數：20人

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。



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

費用全免

報名

請填寫旁邊的QR code或按連結報名。

如有查詢，可電話聯絡或
whatsapp天行社工李姑娘
Candice (TEL: 67689741)



按我報名