

各位家長:

「Shall We Talk 擁抱無常」將舉行免費網上表達藝術體驗工作坊，有助參加者調適壓力。如有興趣，歡迎家長自行報名參與！

學校社工梁姑娘 何姑娘

「Shall We Talk 擁抱無常」網上表達藝術體驗工作坊

以藝術與自我對話 創作過程釋放情感 調適壓力

本工作坊由 2 月 20 日至 3 月 31 日期間，分別於晚上 7 時正和 8 時 30 分，透過網上進行。每一節 60 分鐘。每節的主體內容大致相同，由註冊表達藝術治療師（邱誠武、杜駿雅、陳曉玲或楊蕙霖）負責。

此活動為一般十八歲或以上成年人體驗表達藝術和減壓而設，並非醫治特定的精神症狀，請參加者留意自己的精神和情緒狀況，判斷是否適合參加。

工作坊的內容和治療師的指引是由香港大學表達藝術治療碩士課程總監何天虹教授督導，並由香港大學行為健康教研中心提供技術支援。工作坊由精神健康諮詢委員會推行的「陪我講 Shall We Talk」精神健康推廣和公眾教育計劃支持。

如對工作坊有任何疑問，請致電 2831 5163 聯絡蔡小姐(Amy)。

語言為廣東話，費用全免! 每節名額 30 位，每節的主體內容大致相同。活動以先到先得形式報名，從未參與者優先報名。請用以下連結或 QR code 報名參加一節體驗工作坊。

https://hku.au1.qualtrics.com/jfe/form/SV_bpf7G3ZnumxCle2



敬祝

身心安康！

香港大學行為健康教研中心

有關「陪我講Shall We Talk」：

「陪我講 Shall We Talk」是精神健康諮詢委員會自 2020 年 7 月起推行的精神健康推廣和公眾教育計劃。計劃的目標是提高公眾對心理健康推廣的參與程度；提高公眾對精神健康的了解，鼓勵市民及早尋求協助及治療；以及減低公眾對情緒病患者的誤解及歧視。

詳情可以瀏覽「陪我講 Shall We Talk」網站：shallwetalk.hk