

自我關顧工作坊: 家長及照顧者篇

掌握「容納之窗」 | 強化情緒調節 | 提升心理健康

本工作坊協助家長及照顧者理解壓力與身心反應，掌握「容納之窗 (Window of Tolerance)」的核心概念，並透過體驗活動認識自我關顧及情緒調節工具，提升穩定度、清晰度與復原力。

 **主講：吳國基先生**

婚姻及家庭治療師 | ICEEFT 認證情緒取向治療師 | 註冊社工



★ 核心重點：容納之窗 (Window of Tolerance)

- 了解容納之窗的定義與原理
- 辨識自身與他人的壓力狀態
- 學習擴展容納之窗的實用策略

★ 實用情緒調節技巧

- 呼吸與身體覺察
- 感官調節法 (五感 grounding)
- 適用於日常生活的快速穩定技巧
- 建立情緒「容量」(Capacity)

★ 生活應用

- 在日常生活情境中的即時調節
- 支援家人的策略和技巧
- 提升心理健康及生活質素



 **2026年4月14日 (星期二)**
6:30 PM - 9:30 PM

 **青年會專業書院**
九龍窩打老道23號 (港鐵油麻地站A2出口)

 **\$500/位**



查詢及報名詳情:

 2783 3552  9481 2980

