



## 富養自己

暫且放下煩瑣，給自己一些空間和時間，從心靈、尊嚴到能力，學習好好照顧自己，這是給自己最好的富養。

學習和分享專題：

- 1 富養心靈
  - 培養穩定而正向的情緒
  - 面對逆境時建立正向思維
- 2 富養尊嚴
  - 認識、肯定並珍惜自己的價值
  - 學習為自己爭取應有的權益
- 3 富養能力
  - 建立獨立思考能力
  - 勇於作出選擇與決定
  - 學習保護自己，提升自我安全感

廣東話組：

日期：17/3/26，24/3，31/3，7/4/26（4個週二）

時間：10:30-12:30pm

普通話組：

日期：14/4/26，21/4，28/4，5/5/26（4個週二）

時間：10:30-12:30pm

（ 7/4，14/4 設有兒童節目給小朋友）

特別環節：5/5（1:00-2:30pm）：婦女簡單及安全的自衛技術

（由一位專業的詠春教練 Anne Pang 指導）

免費