

新 大笑瑜伽壓力管理課程

(自閉症譜系孩子家長及照顧者支援)

JC-FPSP2-HO-19-000094

教自閉症譜系孩子具挑戰性，壓力失衡容易耗盡身心。大笑瑜伽(Laughter Yoga)是由印度醫生 Dr. Kataria於1995年研發的全新帶氧運動，讓任何人也能不用條件開懷大笑，也是研究證實有效達至減壓效果的活動。是次課程教授家長透過大笑瑜伽及平衡情緒的壓力管理技巧及策略，學習讓自己在管教孩子的長途旅程中保持身心健康。

課程內容

- | | |
|-----|--|
| 第一節 | <ul style="list-style-type: none"> 大笑瑜伽練習 認識大笑瑜伽的運作及壓力管理的原則 平衡情緒練習 |
| 第二節 | <ul style="list-style-type: none"> 大笑瑜伽練習 了解壓力機制的運作 平衡情緒練習 |
| 第三節 | <ul style="list-style-type: none"> 大笑瑜伽練習 管教自閉症譜系孩子時的壓力管理(一) 平衡情緒練習 |
| 第四節 | <ul style="list-style-type: none"> 大笑瑜伽練習 管教自閉症譜系孩子時的壓力管理(二) 平衡情緒練習 |

對象：家長(包括父母及兒童照顧者)

導師：協康會社工 呂慧妍女士

日期：19/11, 26/11, 3/12 及 10/12/2019(星期二)

時間：晚上7:30 - 9:00

地點：明愛賽馬會心泉發展中心創藝坊803室(新界荃灣城門道9號)

名額：12

費用：\$200

即時網上報名



好 App 推介

「語你同行」

協康會言語治療部為自閉症兒童設計的輔助溝通工具，內設常用詞彙圖片、造句功能、個人化圖片及詞庫、及真人發聲(廣東話及普通話)，幫助兒童隨時隨地透過圖片及發聲功能，直接表達所需，學習與人溝通。

此應用程式深受家長歡迎，更榮獲「2013最佳數碼共融(產品/應用)：優異證書」。

免費下載

