



香港大學輔導學碩士校友會
我和AA有個約會 -

「逆境中的自我照顧」

分享嘉賓 - 何桂萍修女. 伍可兒博士

過去一年在疫情影响下，我們的生活及工作都受到不同程度的干擾。校友會關心大家身心靈的健康，期望透過舉辦一系列的網上對話，為大家帶來支持和鼓勵：

26/2/2021 「逆境中的自我照顧」- 輔導員如何在逆境中照顧自己身心靈的健康

27/3/2021 「一夜遊世界」- 雖然不可以去旅行，但我們仍可在心中縱橫世界萬里遊

30/4/2021 「養生之道」- 滋養，遵從天地四時之律，調配合宜食療，治未病而延年

29/5/2021 「無聊有趣」- 為生活留一點白，留家抗疫時在藝術中尋樂趣

28/6/2021 「心無罣礙」- 人生四苦是平常，輔導員如何在經歷頑疾過程中領悟生命更深意義



第一講 「逆境中的自我照顧」

日期：2021年2月26日（星期五）

時間：晚上 8:30 – 10:00

形式：ZOOM 會議 (短講及分享)

對象：本會會員

費用：全免

截止：2021年2月19日

報名：<https://forms.gle/UdeETcRQnrRwykk58>

