

## 成人成長

日期	名稱：「心能智慧(HQ)一心能量開發」工作坊
10月28日 星期六 下午2時 至 5時	內容：我們的心臟並不只是自動的血液循環系統，同時也是整個身體的控制台，對我們的體能和心智都有極富變化性的影響；根據一些已發表的科學研究指出，心臟內部確實有一種智慧能力，它和人的頭腦及全身都有密切的關連。在這工作坊中，導師將會把感受、壓力、情緒與身、心、腦之間的關係作深入淺出的解釋，同時也提供一個「簡易達心諧和」(Quick Coherence Technique)的技巧及練習，並透過科學方法讓參與者能親身體驗和感受「和諧的心律動」；日後用在生活中，能改變我們的心律以對抗壓力，讓我們的身心恢復平衡，神經系統獲得強化，荷爾蒙取得平衡，頭腦的功能也會跟著增強。 導師：創意管理教練有限公司陳國森先生 對象：18歲或以上有興趣人士 名額：30人 費用：全免

## 兒童及青少年成長

日期	名稱：「提升孩子英語會話興趣」工作坊
10月29日 至 11月19日 逢星期日 上午 10時 至 11時半 共4節	內容：以活動形式，讓小朋友透過遊戲、觀察、互動，一同進行英語會話活動。透過工作坊，不但使小朋友對英語會話建立自信心，同時也藉此提高小朋友的觀察、想像以及表達等能力。 導師：陳玉芳老師 對象：6至8歲孩子 名額：10人 材料費：20元 費用：全免
日期	名稱：少年不賭翁 (A班)
11月27日 至 12月11日 逢星期一 晚上 6時半 至 8時 共3節	內容：透過小組活動、遊戲認識賭博真相及賭博的禍害，建立良好的生活模式和目標，從而提昇抗拒賭博的能力。 導師：王瑞珏輔導員 對象：中二至中三學生 名額：12至14人 費用：全免
日期	名稱：少年不賭翁 (B班)
11月28日 至 12月12日 逢星期二 晚上 6時半 至 8時 共3節	內容：透過小組活動、遊戲認識賭博真相及賭博的禍害，建立良好的生活模式和目標，從而提昇抗拒賭博的能力。 導師：王瑞珏輔導員 對象：中二至中三學生 名額：12至14人 費用：全免