



YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA. YWCA.

「婦女撐一撐」工作坊



- 關注婦女的精神健康，提升家庭生活質素，社工於香港道教聯合會鄧顯紀念中學、聖公會林護紀念中學一起協作，舉辦「婦女撐一撐」工作坊，發展校內婦女支援平台，強化婦女之間的互助網絡。活動包括：1. 減壓篇：認識常見的情緒病(抑鬱症及焦慮症)，並以香薰治療為介入手法，分享舒緩情緒的方法。2. 親子溝通篇：藉著工作員分享及與參加者的相互交流及角色扮演，以加強婦女與青少年溝通技巧和心法，建立良好的親子關係。3. 婦女義工篇：發動婦女力量，以強項為本，由組員教授製作捲紙花心意卡，並自行籌劃及參與義工服務，建立與社區聯繫，服務社群，肯定其自我價值。

- 參加者表示工作坊讓她們明白，愛孩子，先學會愛自己。她們更關注自己的精神健康，並認識到自己的情緒問題如何影響家庭溝通及親子關係，她們相信建立良好的校內婦女互助網絡，有助減輕生活壓力，擴闊視野，活出精彩人生。

