

# 耆萃匯自我進修系列： 身心靈健康

Network of Ageing Well for All (NAWA)

日期： self-learning series: Physical and mental well-being

2018年12月4日

時間：

下午2:30至4:30

## 毛筆下談情緒智商

情緒是對一系列主觀認知經驗的通稱，是感覺、思想和行為一起而顯示於心理和生理的狀態。如果我們沒有清晰了解情緒，便很容易由情緒主導而影響感覺、情感及心情而不自覺。耆萃匯會員共同策劃「耆萃匯自我進修系列：身心靈健康之毛筆下談情緒智商」工作坊，希望參加者透過學習中國書法，學習平靜的管理情緒，並和情緒做朋友，有助提昇情緒智商及達至心境健康。

### 導師：

#### 謝書華先生

謝先生年青居港，自中三後便與學校無緣，用了五十年時間以裝修為業，後因有大腸癌而退休，於化療期間接觸到毛筆學習，自此將心情和時間化在筆墨中，至今有六年之久，不單病情已化險為夷，字的功能亦有目共睹！

#### 陳瑞芹女士

陳女士於1988年取得諮商心理學碩士學位，居港期間致力於問題兒童教育鑽研，工作於中小學中，其後移居美國，在華州岸線市Fircrest School服務，主力精神病料臨牀輔導員，長達13年之久。

地點：香港中文大學信和樓UG06室

名額：20位

對象：耆萃匯朋友及中大學生

報名：



<https://goo.gl/forms/UTpgUEvv5mzzdlCo1>

費用全免！名額有限，先到先得

致電3943 3386

或電郵lokclamwong@cuhk.edu.hk



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學  
賽馬會老年學研究所  
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER