



親和坊

共享親職支援中心  
Specialised Co-parenting  
Support Centre (HK)

港島



香港公教婚姻輔導會  
The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council



喝一口茶。

聆聽心底話。

日期: 2022年6月2日

時間: 10:30am-12:30pm

地點: 親和坊(港島)

對象: 分居/離異的父母

內容: 每日給自己15分鐘的時間, 喝一口熱茶, 讓茶葉的清香, 平靜心靈。透過善意對話, 聆聽自己內心的需要

1. 如何善用15分鐘, 達到心靈安靜
2. 學習善意對話, 了解當下自己的需要
3. 實踐善意對話, 改善父母共親職的溝通

