

2020年11月

手工皂班 Nov 2020: Handmade Soap Class

手工皂班終於再開課啦！來幸福地打皂吧！



A. 乳木果聖誕老人皂 Shea Butter Soap (20/11/2020)

Greetings！疫來無恙，祝願各位皂友一切安好！又到了乾燥的季節，我們來打一款乳木果皂，滋潤身心，一舒悶氣好嗎？今次會嘗試聖誕老人的造型，迎接即將到臨普世歡欣的節日喔！

導師 Instructor：邱佩華 Teny Yau

地點 Venue：香港中文大學王福元樓 103 室 Rm 103, Wong Foo Yuan Building, CUHK

時間 Time：7:00 – 9:00 pm

名額 Quota：每班 12 人 12 ppl/class

收費 Fee：\$340（會員及家屬 member and family）

\$420（非會員 non-member）

每人製作約 6 件手工皂（共 600g）Each will make 600g soap (6 pieces)

TRE 抗逆復原力工作坊

這一年，身心俱疲，來自工作、家庭、社會、個人的壓力滿瀉。有時很鬱悶、「谷到爆」，但要找人傾訴又不知從何說起.....甚或有些事情不堪回憶，不想再提，卻不代表自己就可以隨時關機，睡醒一覺重新出發；反倒是午夜夢迴纏繞不息，猶如陷入漩渦之中.....

讓身體替你發聲抒壓吧！

TRE（壓力/創傷釋放練習）是一套溫和、簡單的運動，由研究衝突排解、創傷治療，在世界各地做人道心理支援的專家Dr David Berceci所創。他發現發抖不代表軟弱，而是身體自然釋放壓力的過程，我們歇力抑制內心的顫抖，反而把壓力累積在體內，越來越容易「爆煲」。

現在，只需通過幾個簡單的肢體伸展動作，你就可以重啟身體自然的顫抖，把累積深藏於腰大肌(Psoas muscle)及筋膜(Fascia)之中的緊繃和壓力釋放出來！持續練習，可以和身體更緊密連結，幫助我們的神經系統回歸平靜——放鬆得到，睡都睡得好些。

相信身體幫助我們「自我修復」的能力，

一齊學一齊Shake啦！



這一年，大家的心都累了
喝一喝，讓身體幫助釋放.....

TRE (Tension & Trauma Release Exercises)
一套簡單，安全，開啟並找回你的「抗逆復原力」的練習

透過這次工作坊，你可以學習一套肢體動作，安全，簡單，能開啟身體自然的自愈力。持續練習，令自己壓力可以有效舒緩，逐漸幫助自己平靜一點、睡得好一點。

TRE (Tension & Trauma Release Exercises) 為 Dr David Berceci 所創。

日期：2020年11月16日、23日、30日、12月7日(一)
時間：8:30 - 10:30 p.m.
導師：王荔茵(Lillian，認證TRE導師，國際認證專業促進導師及認證評審)
費用：\$20 (原價\$800)
小班分享：8人 (只限會員參加)
網上課堂：學員需開電腦鏡頭以讓導師確認動作是否正確。
準備：有少量舒展動作，參加者請穿著寬鬆舒適衣著；帶備水樽，也可帶披巾或毛巾保暖。

職業安全健康局
「是項活動並非由職業安全健康局舉辦，職業安全健康局對是項活動引致或相關的一切事宜概不負責」

日期：2020年11月16, 23, 30日, 12月7日（一）

時間：8:30–10:30pm

導師：王荔茵（Lilian，認證 TRE 導師，國際認證專業促導師及認證評審）

費用：會員優惠價 \$20（原價\$800）

小班分享：每班 8 人（只限會員；5 人成班）

網上課堂，學員需開電腦鏡頭以讓導師確認動作是否正確。（[鏡頭設置](#)）

準備：因有少量舒展動作，參加者請穿著寬鬆舒適衣著；另外，請帶備水樽，也可帶披巾或毛巾保暖

由於課堂是 Zoom 進行，我們將以會用現時的電郵發送 Zoom 連結。

The Chinese University of Hong Kong Employees General Union

香港中文大學員工總會

電話 Tel：8117 4594

電郵 Email：cugu@cuhk.edu.hk

網址 URL：http://www.cuhk.edu.hk/cugu

Facebook：https://www.facebook.com/cuegunion

加入工會，爭取權益！ 下載入會表格

Join forces, join CUEGU! Download membership application form