

為 員 工 打 打 氣

W
O
R
K
S
H
O
P
工
作
坊





香薰工作坊 - 濕疹及鼻敏感護理 (2小時)

課程
內容

- 認識香薰油、花水
- 介紹香薰油在日常保健的用法

製成品：萬用紫草膏、紫草舒敏乳霜、鼻敏感roll on



花草茶工作坊 (2小時)

課程
內容

- 介紹茶葉種植及製茶方法
- 學員自行調配一款花草茶

- 認識花草素材及作用



咖啡拉花工作坊 (2小時)

課程
內容

- 認識咖啡沖調及拉花的設備
- 拉花的基本原理及動作

- 咖啡豆及牛奶的使用
- 拉花的基本圖案技巧



舒展心靈工作坊 (3小時)

- 課程內容**
- 透過了解人體三種體液元素，了解何謂「真健康」
 - 透過認識深層呼吸去達致真正流動
 - 學習被動式伸展 P. N. F 本體感受神經肌肉促進法，增加肌肉柔軟度，提升不同活動質素
 - 學習放鬆腦神經肌肉



禪繞畫工作坊 (3小時)

- 課程內容**
- 禪繞畫的起源
 - 禪繞畫是什麼
 - 內心對話最好的距離 - 「一個手臂」的距離
 - 實用禪繞圖案分享
 - 親身體驗禪繞畫



上班族按穴療法 (3小時)

- 課程內容**
- 穴位及按摩基本知識
 - 處理常見疾病的穴位療法
 - 認識常用上班族保健穴位



屋樹人性格分析 (3小時)

- 課程內容**
- 了解屋樹人性格分析學
 - 屋、樹、人圖畫分析
 - 如何透過屋樹人了解繪圖者的內心世界



Hong Kong **E**mployment **D**evelopment **S**ervice
EDS 樂意為員工們度身訂造課程

聯絡方法

如欲了解更多工作坊的詳細內容，請與我們聯絡！

電話：3165 1600 (Oliver Chan / Debby Chan)

傳真：2326 8225

電郵：oliver.chan@hkeds.org / debby.chan@hkeds.org

網址：www.hkeds.org



 <http://hkeds.org>

