



# 靜觀減壓工作坊

(One-day Workshop on Mindfulness)

名額有限，先到先得!

日期： 21-10-2017 (星期六)

時間： 上午 10 時至下午 4 時

地點： 聯合情緒健康教育中心 (九龍牛頭角道 55 號利基大廈 A 座 2 樓)

對象： 本課程適合社工、輔導員、心理學家、教育人員及醫護人員等專業人士

內容： 認識靜觀減壓的概念及應用，身體驗靜觀伸展、靜觀午餐、身體素描、靜心步行、靜坐、分享及提問。藉以認識靜觀減壓的技巧，幫助自己照顧身心，長期修習以培養智慧與慈愛、改善人際關係。

導師： 吳崇欣女士 (註冊臨床心理學家)

香港大學臨床心理學碩士

完成加拿大 The Centre for Mindfulness Studies 主辦、靜觀認知治療創辦人之一

Dr. Zindel Segal 帶領的導師訓練課程(2014)、英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心

合辦的靜觀認知治療導師基礎課程(2016/2017)

報名費： 每位\$950

報名方法：

請填妥報名表格、連同劃線支票 (抬頭：基督教聯合那打素社康服務)，寄往九龍牛頭角道 55 號利基大廈 A 座二樓。先報先得，繳費作實。

查詢：歡迎致電 2349 3212 與本中心職員聯絡。

截止報名日期：10-10-2017

備註：

1. 參加者請穿著運動/輕便衣服、沙灘毛巾及外套作保暖用。
2. 靜觀午餐安排：為了體驗靜觀進食，參加者請自備足夠自己份量的三文治、小蛋糕及飲料。如需要飲用暖水，參加者請自備，場地未能提供暖水。

課程報名表格			
報讀課程			
中文姓名			
英文姓名		性別	
通訊地址			
聯絡電話 / 手提電話		傳真	
電郵			
職業	<input type="checkbox"/> 社工 <input type="checkbox"/> 臨床心理學家 <input type="checkbox"/> 輔導員 <input type="checkbox"/> 醫生 <input type="checkbox"/> 職業治療師 <input type="checkbox"/> 物理治療師 <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 護士 <input type="checkbox"/> 其他(請註明) _____		
職位			
機構/公司名稱			
有沒有導師需要注意的地方 (請註明)			
從何處得知我們的課程	<input type="checkbox"/> 本中心網頁/電郵 <input type="checkbox"/> 家人/朋友介紹 <input type="checkbox"/> 其他(請註明)_____		
<input type="checkbox"/> 如不欲以電子郵件方式收到本中心通訊，請於空格內 <input checked="" type="checkbox"/>			

**報名須知及注意事項：**

1. 歡迎致電本中心查詢課程及名額，或親臨本中心查詢。
2. 請填妥報名表連同劃線支票(抬頭：「**基督教聯合那打素社康服務**」)，郵寄或於辦公時間內親臨本中報名。親身報名亦接受現金付款，**請勿郵寄現金**。
3. 活動以先到先得形式報名，並以繳費作實。
4. 截止報名日期：10-10-2017

簽署：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_