

「專注靜觀減壓」工作坊

Workshop on "Mindfulness-based Stress Reduction"

你曾有過以下經驗嗎？

- ✓ 每當有壓力，身體便會出現胃痛、食慾不振、頭痛或皮膚敏感等徵狀。
- ✓ 不能集中、健忘，經常遺忘工作的細節，以致需要更多時間作出補救。
- ✓ 晚上雖然很疲倦，但上床後卻輾轉反側、思潮起伏，久久也未能入睡。
- ✓ 返工時仍精神奕奕，然而一到放長假時便無緣無故的病倒了！
- ✓ 別人無意的一句說話，便讓你暴跳如雷，事後反思，卻內疚不已。

「靜觀」是...

- 有意識地、不加批判地將注意力專注於此時此刻之上。這份注意力可以孕育出更大的覺察力和思考力。在覺察力不足的情況下，我們很容易被潛藏的恐懼和不安驅使，引發無意識的負面行為。
- 讓我們不再做慣性或壓力的奴隸，增加我們處事的效率和幫助我們的生活達至更好的平衡。經過二十多年在學術界的研究和發展。
- 已成為一門創新的科學及治療方法。

日期：2009年11月12日（四）

時間：晚上7:00 - 10:00

地點：九龍尖沙咀加連威老道33號
香港基督教服務處總部地窖

費用：HK\$450

於2009年10月14日前報名，
可獲九五折優惠，而僱員發展服
務及富達盟信顧問有限公司客戶
可以優惠價\$400報名參加。

對象：願意認識靜觀人士，並嘗試
把靜觀實踐於生活當中

人數：30人（額滿即止）

備註：請穿著輕便衣服

培訓內容

- 靜觀的真義
- 靜觀的效果
- 靜觀初體驗
 - 靜觀呼吸練習
 - 柔軟伸展運動
 - 身體掃描練習
- 靜觀可能出現的身心反應



講者介紹

黎嘉欣小姐

黎小姐為註冊社會工作者，擁有香港中文大學社會工作碩士學位、「國際危機事故壓力協會」認可「小組介入模式」証書及認可「快樂教練」，黎小姐亦廣泛地接受專注覺察相關專業訓練課程，並有效地應用於個案輔導工作上。

報名手續： 請填妥報名表，並連同劃線支票（支票抬頭為富達盟信顧問有限公司，並在支票背面寫上參加者姓名）於截止日期前親臨或寄九龍尖沙咀加連威老道33號7樓僱員發展服務/富達盟信顧問有限公司收。

查詢： 請致電2731-6350 或電郵 info@fourdimensions.org 向方小姐或陳小姐查詢

截止報名日期： 2009年10月27日(星期二)下午6:00前

報名須知： 本公司收到報名表格及課程費用後，將於開課前一星期以電郵聯絡參加者確認課程開辦或取消。除非課程取消，已繳費概不退還。參加者會在課程舉行當日於接待處領取正式收據。

報名表

姓名：	(中文)		(英文)	
工作機構：		服務類別：		職位：
聯絡電話：	(1)		(2)	
費用：		支票號編：		所屬銀行：
傳真號碼：		電郵地址：		
收件人姓名：			你對本課程的期望：	
回郵地址：				
此欄由本機構填寫	支票號碼：	收據號碼：	經辦人及日期：	

參加者聲明：本人自願向僱員發展服務／富達盟信顧問有限公司提供以上資料作公司處理工作坊報名及日後通訊之用，並明白除個人資料(私人)條例的豁免範圍外，本人有權查閱及更正個人資料。本人清楚知道，為確保培訓之質素，整個過程會可能被攝影或錄音。

參加者簽名：_____

日期：_____