

正向心理系列之 「靜觀」減壓鬆弛小組

活動目的 : 初步介紹「靜觀」(Mindfulness) 的概念，並透過不同的靜觀練習，學習及體驗減少壓力、放鬆自己的方法。

對象 : 尋求輕鬆愉快減壓配方的人士

日期 : 2011年5月26日、
6月2日及6月9日(逢星期四)

時間 : 晚上7:15 - 9:15

地點 : 九龍觀塘協和街130號
基督教聯合醫院F座1樓2號研討室

導師 : 臨床心理學家 及 註冊社工

費用 : 港幣 \$600 元正
(如於5月13日前報名，費用為港幣 \$540 元)

查詢及報名 : 2349-3212 / info@ucep.org.hk
或瀏覽本中心網址了解有關詳情
www.ucep.org.hk

「靜觀」減壓鬆弛小組 報名表

請填妥以下報名表，並傳真至 2349-4454 或 寄往「九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 G 座 1B 室」。

正向心理系列之「靜觀」減壓鬆弛小組

2011 年 5 月 26 日、6 月 2 和 9 日

參加者個人資料：

姓名：_____ 職業：_____

性別：_____ 年齡：_____

電話：(手提) _____ (住宅/公司) _____

傳真：_____ 電郵：_____

地址：_____

報名方法及須知：

- * 小組費用為**港幣 \$600 元正**，如於 5 月 13 日前報名，費用為 **港幣 \$540 元**。
- * 請填妥報名表，連同「基督教聯合那打素社康服務」抬頭之劃線支票，郵寄至九龍觀塘協和街 130 號基督教聯合醫院 G 座 1B 室聯合情緒健康教育中心收，註名「靜觀」減壓鬆弛小組，並請於支票背面寫上姓名及聯絡電話。
- * 請參加者穿著舒適鬆身的衣服參與小組活動。
- * 如天文台於開課前三小時懸掛八號或以上颱風訊號或黑色暴雨警告訊號，當日之活動將取消。
- * 除上述活動外，本中心亦會於稍後時間開辦有關活動。（歡迎致電查詢有關詳情）。

請簡介參加原因及期望：_____

你是如何得悉本課程的：_____

簽署：_____ 日期：_____

如有疑問，歡迎致電 2349-3212 查詢。