

# 社工身體「自療」學堂 (課程1517)

社工總是為服務對象、為家人、為朋友而勞碌不休，不知不覺身心勞損。曾幾何時，你有否感到無法放鬆，在牀上徹夜難眠，走路時腳步沉重……這就是一個訊息，你的身體渴望你的注意和愛護，希望你能透過這課程的學習，重新與自己的身體有親密的接觸和溝通。

透過學習伸展運動、推拿按摩、穴位按壓、腹式呼吸法、及矯正生活姿勢等治療方法，讓社工學習「自療」身體的不適或疼痛的部位，重新掌握自己的健康狀態，應付繁重的工作壓力。

- 形式：透過互動、互助的學習氣氛，由個人練習推展至小組練習，掌握有趣的學習。
- 內容摘要：
  1. 了解身體疾病、疼痛與心理情緒、生活的緊密關係
  2. 學習檢查身體肌肉、氣色的狀態
  3. 掌握身體「自療」的基本知識和技巧
  4. 減輕/消除腳部浮腫疲勞、膝痛、大腿肌肉麻痺、腸胃不息、腰背僵硬疼痛、肩膊疲勞及頭部疼痛
  5. 學習放鬆、放開、放下，作更合適的生活選擇

日期： 2015年4月13、20、27日；5月4及11日

時間： 晚上7:30至9:30 (5節，共10小時)

地點： 香港社會工作者總工會 (旺角上海街473-475號上海中心4樓)

對象： 社福界同工、社工學生及有興趣人士

名額： 16人

費用： 會員 \$ 700 非會員 \$890 社總之友 \$ 440

**導師簡介：**  
黃秀貞女士  
資深社工，有二十多年輔導經驗，畢業於美國艾克文家庭治療學院及香港大學行為健康碩士課程，並考獲廣東省國家認可高級按摩師執業資格。多年來熱衷於學習家庭治療理論及應用於輔導中。曾為六十多間中小學及大專學院、非牟利團體及企業舉辦專題工作坊。現時私人執業作個人心理輔導、夫婦及家庭治療、身體治療等。

**報名方法：**

1. 支票郵寄：填妥報名表格，連同劃線支票（抬頭：香港社會工作者總工會），寄回社總會址（九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓）。
2. 銀行直接過戶：將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐 001-4-237093（戶口名稱：HK Social Workers' General Union），把報名表及銀行收據一併寄回或傳真至 3007 2595。
3. 網上報名、銀行過戶：先將學費存入「社總」銀行戶口：匯豐 001-4-237093；再進入社總網頁，選擇「課程 / 出版」欄按一下，進入課程一覽，再在選報課程的位置按「網上報名」，根據指示填寫報名表格，並上傳銀行收據 (pdf 或 jpg) 及收集個人資料聲明(下載)，最後按「提交」遞交報名表。

查詢： 2780 2021 / [office@hkswgu.org.hk](mailto:office@hkswgu.org.hk)

註：

1. 自備地墊 (在課程期間，可存放於社總)，穿着/帶備短袖鬆身衣服及短褲，須剪短指甲以便學習按壓；
2. 職工盟屬會或前線福利從業員工會會員出示會員證副本，可以會員價報讀課程
3. 出席全部課堂者方可獲發證書
4. 課程將進行拍照，以用作宣傳用途
5. 學員修畢此課程後，可取得「社工註冊局社會工作者自願持續專業發展計劃」10 學分
6. 即時入會及續會可享優惠，入會表格可在<http://www.hkswgu.org.hk/taxonomy/term/7> 下載