

## 帶領大笑瑜伽工作坊技巧課程 (課程1630)

大笑瑜伽 (Laughter Yoga)，於1995年由印度醫生Dr. Madan Kataria開發，此運動結合大笑、瑜伽的傳統呼吸及拍打技巧，因而被視是一種新興的減壓運動，至近年亦逐漸被應用於小組工作中。透過今次課程探討：

- 笑對人的重要性及闡釋沒有笑容的群體；
- 介紹笑瑜伽的理念和實踐
- 如何在不同服務群體推行笑瑜伽
- 練習帶領大笑瑜伽技巧

\*此乃初探及經驗分享課程，非國際認可證書課程



日期：	2016年6月8、15、22及29日(星期三)
時間：	晚上7:30至9:30( 4節，共 8 小時)
地點：	香港社會工作者總工會 (九龍旺角上海街473-475號上海中心4樓)
對象：	有興趣人士
名額：	16人
費用：	會員\$800 (二人同行，\$1,100) 非會員\$990 (二人同行，\$1,290) 社總之友\$490 (二人同行，\$640)
導師簡介：	呂君麟 — 持有國際認可的「大笑瑜伽領袖」(Certified Laughter Yoga Leader)；註冊社工，香港城市大學社會工作副學士、香港理工大學社會工作碩士，精神健康急救導師。從事長者服務及精神健康服務多年，服務包括長者活動中心、長者鄰舍中心、長者地區中心、長者支援服務隊、公屋重建工作、退休男士服務及精神健康綜合社區中心。
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 / <a href="mailto:office@hkswgu.org.hk">office@hkswgu.org.hk</a>

註：\*職工盟屬會及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

\* 出席全部課堂者方可獲發證書

\* 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」8 學分。

\* 即時入會及續會可享優惠，表格可在<http://www.hkswgu.org.hk/taxonomy/term/7> 下載