

感觀復甦工作坊(課程1669)

生活充滿著各種外來的影響，如焦慮、哀傷、衝突等，使得我們的心越來越遲鈍、麻木，就像例行公事一樣單調地活著。如果能開始關注自己如何感覺，為何思想、自己的說話、日常的行為，甚至走路、吃飯的姿態，並持之以恆這種覺察，你將會發現，你能自主地掌握住自己的情緒、反應、想法，並能有彈性地面對、處理生活上各種狀況。

由正念介入(Mindfulness Intervention)的理論而設計工作坊，以不同而簡單的感官練習，來幫助學員學習如何重新發現、提高專注及深入接觸，自己於每時每刻裡面，感官的接收，反應及背後之想法。從而學習到當面對生活上的各種壓力或情感的起落時，可以如何變得更加彈性地處理。

日期：	2016年12月1、8、15、22日(星期四)
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：	任何有興趣人士
名額：	25人
費用：	會員\$640 非會員\$830 社總之友\$410
導師簡介：	杜妙環女士 手療師及催眠治療師。研習過多種如香薰治療、情緒治療、能量治療、花藥及順勢療法等自然療法。現專替團體/機構提供工作坊/講座/導師服務，及為個人提供專屬配方之天然護膚產品。
報名方法：	<ol style="list-style-type: none"> 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，並上載銀行收據 (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@hkswwg.org.hk

- 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
 - * 課程將進行拍照，以用作宣傳用途
 - * 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.hkswwg.org.hk/taxonomy/term/7> 下載