

# 大笑瑜伽領袖訓練課程 (認證課程)(課程1670)

## 課程簡介：

笑是人類最基本的能力。善用可助人際關係之外它能強健身心。都市人忙碌而忽略笑的威力。它是非政治非宗教的集體運動。力主不批評不責備不抱怨。在繁忙生活中為自己輕輕鬆鬆尋笑。以笑為基本,令家人朋友同事社會人際關係和諧。減少衝突。可達至世界和平。

## 課程大綱：

愛笑運動的歷史及理念；愛笑步驟及帶領情序；愛笑基本動作及練習；感受愛笑對身心好處；愛笑多面體；成立愛笑俱樂部

出席率達100%者可獲頒發國際認可證書

日期： 2016年12月7、14日 (星期三)

時間： 早上10時至下午5時 (4節, 共12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： 有興趣人士

名額： 8至25人

費用： 會員\$2400 (二人同行\$4500)  
非會員2590 (二人同行\$4900)  
社總之友\$1200 (二人同行\$2000) 名額兩個

導師 馮寶玲女士 (砵仔糕)

簡介： 砵仔糕前後四次到印度, 跟隨愛笑運動始創人卡塔利亞醫生學習愛笑運動。取得總訓練師 master trainer 2014 及導師 2012 laughter teacher 資格。成為首位華人總訓練師。並獲殊榮“世界愛笑大使 2013 laughter ambassador”。

曾參加葡萄牙世界愛笑會議2013。舉辦香港世界愛笑日2016。砵仔糕在港九新界各區成立愛笑俱樂部。介紹愛笑運動到各界團體機構，社團中心,學校等等。場數過千。砵仔糕定時開辦愛笑訓練班培養有志義工和加深大眾對愛笑的認識。學生中有成為導師 teacher 及協辦愛笑俱樂部。

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@hkswgu.org.hk](mailto:office@hkswgu.org.hk)

註：

\* 職工盟屬會會員出示會員證副本，可以會員價報讀課程

\*完成課程及符合課程要求者可同時獲頒國際認可證書及社總證書

\*課程期間有專業攝影師紀錄上課情況，學員可於課程完結後加入同學會作後續交流

\* 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」12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