

社會工作者之舞動療心 (課程1755)

作為社會工作者, 在每天陪伴服務使用者面對問題時, 又該如何處理自己的工作壓力呢? 舞動療心是一個專為不懂跳舞、抗拒舞動或追求心理健康的即興心靈舞動工作坊, 結合了正念覺察、心靈舞動及療癒藝術的方法!

從「身心合一」的觀點來看, 舞動不僅是一種表達、溝通, 也是一種靜心及心靈狀態的具體呈現。參加者會在一個安全及支持的環境下, 主要透過即興的身體舞動 (Improvising Creative Dance Movement), 配合音樂、想像及覺察等方法, 學習信任自己的身體, 允許身體去舞動, 去表達它自己, 並學習與人連結。你會感到生命的創造力 (Creativity) 和活力 (Aliveness), 同時慶祝生命的美麗! 本工作坊著重內心經驗的體會, 並不強調舞蹈技巧, 沒有對錯美醜之分, 只須投入參與便可。

內容:

植根大地 (Grounding)、歸於中心 (Centering)、與身體連結、與人連結、創造性舞動、身體取向情緒自由練習、身體化舞動靜心 (Embodied Moving Meditation) 等。

備註: 內容視乎時間及當時情況而定。而工作坊的方法和過程, 都以「正念覺察」(Mindfulness-based) 作為基礎, 並以體驗式活動進行, 參加者請穿寬鬆衣服。

日期: 2017年9月3及10日(星期日)

時間: 早上9:30至下午6:00(4節, 共14小時)(午飯1.5小時)

地點: 【生命原點中心】葵涌工業街17-21號美安工業大廈20/F C1室
(港鐵葵興站A出口過天橋直行渣打銀行旁工業街直上)

對象: 有興趣人士

名額: 16人

費用: 會員\$1680 非會員\$1870

孫廣和先生 (Simon Sng) 為香港生命原點~治療藝術及靜心中心之創辦人、資深心理治療師及培訓師。資深輔導註冊社工、香港首位德國舞動治療師協會註冊舞動治療師、香港首位美國身體心理治療協會之註冊臨床會員, 持有社工學位、心理健康深造文憑、輔導學碩士、催眠治療師發證導師 (NGH)、解除原始制約導師訓練證書 (童年治療)、身體取向情緒治療訓練證書; 並完成三年「簡約身心療法」及三年「身體經驗創傷治療師」(SEP) 等專業培訓。

導師: 孫先生擁有三十年的個人及家庭輔導、精神康復、心理健康成長團體的臨床經驗; 曾任中大專業進修學院心理學課程導師超過十年及輔導碩士實習督導。自1999年起, 曾在本港帶領超過二百多個以心理健康為目標的藝術成長團體及工作坊, 發展出「內觀藝術整合」(Mindfulness-based Arts Synergy) 身心成長模式。2009年獲「世界自然醫學高層論壇」頒受「優秀自然醫學專家獎」。著有《生命原點~一個治療師與身心靈的親密對話》一書, 而論文「舞動治療於內在小兒療愈上的應用~原則、技巧及方法」輯錄在一本舞動治療專書中。孫先生曾為四十多間機構提供員工培訓或服務使用者工作坊, 並曾在中國、臺灣及澳門帶領工作坊及學術研討會中發表多篇論文。

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

註: * 職工盟屬會及前線福利從事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」10學分; 德國舞動治療師協會 (個人體驗) 18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