



Certificate in

mindlikewater - Mindfulness Based Time Management System (MBTM)

(Class 2)

「心如靜水」- 靜觀為本

的時間管理系課程 (第二屆)

專業認可持續進修學分

護士 Nurse : CNE

社工 Social Worker : CPD

職業治療師 OT : CPD

專業人事管理及領導系列

課程簡介

心如靜水是指一片湖水，如果你投下去一個石子，會有相應變化，會有漣漪，但是很快就又恢復平靜。時間管理高手，既會接納周邊的變化，但又能專注最重要的事情。

「心如靜水」是本地培訓專家馮炳全博士自行研發的靜觀為本時間管理系統 (Mindfulness Based Time Management System - MBTM)，這個系統結合靜觀修練及雲端跨平台的應用程式 Todoist，有助提升參加者的工作效率及心理質素。

課程目的

完成此課程，學員將能夠：

1. 在忙碌的生活節奏中保持平靜的心境
2. 改善個人生活和提升工作質素
3. 以智能手機及應用程式，有效管理生活和工作的大小事情

課程內容

1. 靜觀的背景和修習方法
2. 靜觀如何打造新的企業文化
3. 時間管理四個象限
4. 清空大腦的法則
5. 時間管理流程的三大步驟
6. 應用程式 Todoist 的功能及操作方法

*有關課程之編排，導師會因應教學流程而可能作出修改，敬請留意。

培訓導師

馮炳全博士 (Dr. Philip Fung)

馮博士從事人力資源管理和培訓工作，已有超過三十年的經驗。他先後出任香港三家上市公司的高層管理工作，包括堡獅龍集團的執行董事、權智集團的人力資源總經理及謝瑞麟珠寶集團的人力資源董事。他過去十年專注為社會服務機構培育領導人才，教授中高層的領導培訓課程。

馮博士在策略規劃方面有豐富的教學及實戰經驗，他曾協助多間非政府機構，包括：仁愛堂、香港路德會社會服務處、香港家庭計劃指導會及香港復康會制訂策略規劃，並連續三年為中文大學社工系教授策略規劃課程。

在機構管治方面，馮博士曾經參與協康會執行委員會、仁愛堂社會服務委員會和香港復康會復康委員會之工作。



香港專業培訓學會
Hong Kong Society of Professional Training

202-204A, Two Harbourfront, Tak Fung St.,
Hung Hom, Kowloon, Hong Kong
ask@hkspt.org www.hkspt.org
Tel: 3111 0264 Fax: 2125 7900



網上即時報名

課程詳情

- 日期及時間： 27/8/2020 (星期四) 9:30am – 5:30pm (7小時)
- 舉行地點： HKST - 九龍紅磡德豐街海濱廣場二座2樓202-204A室 (港鐵黃埔站 D2出口步行約3分鐘)
- 學費： HK\$1,400-
- 提早報名優惠： HK\$1,350- (開課前一個月報名)
- 三人同時報讀優惠： 三人或以上同時報讀，每位減\$50
- 對象： 本課程適合社工、護士、輔導員及對時間管理系統有興趣人士參加
- 活動形式： 短講、示範、互動練習及分享
- 授課語言： 廣東話
- 證書： 完成整個課程可獲 Hong Kong Society of Professional Training 頒發
“Certificate in Mindlikewater - Mindfulness Based Time Management System (MBTM)” 證書
- 持續進修學分： 護士 CNE: 7 學分 / 社工 CPD: 7 學分 / 職業治療師 CPD: 申請批核中

MLW – C2050

查詢電話：852-3111 0264

網上即時報名



課程報名表格

報讀課程名稱：「心如靜水」- 靜觀為本的時間管理系課程 (第二屆) 27/8/2020 (星期四) 9:30am-5:30pm (7小時)

全期課程	學費	提早報名優惠 (開課前一個月報名)
每人	<input type="checkbox"/> HK\$1,400-	<input type="checkbox"/> HK\$1,350-
三人或以上同時報讀	<input type="checkbox"/> HK\$1,350- (每位)	<input type="checkbox"/> HK\$1,300- (每位)

* 三人或以上同時報讀者，請一併遞交表格。

本會舊生報讀，只須填上中英文姓名、手機號碼及學員編號 (可參考舊有證書及收據)：_____

英文姓名：_____ (Mr / Ms) 中文姓名：_____

(證書上將印上閣下之英文姓名，請以正楷書寫全名) 教育程度： 小學 中學 大學或以上

服務機構：_____

職位： 醫護人員 社工 治療師 其他(請註明)：_____ (清楚列明工作性質，將有助導師設計更合適的教材)

#電郵：_____ 電話(辦公室)：_____ (手機) _____

本人同意 / 不同意 透過上述電郵收取 貴會最新課程資料。

本人先前已同意並已定期透過上述電郵收取 貴會最新課程資料。

支票付款：支票抬頭請寫「香港專業培訓學會」或“Hong Kong Society of Professional Training”

支票號碼：_____ 銀行名稱：_____

請將填妥之表格及支票寄回：九龍 紅磡 德豐街 海濱廣場二座 202-204A 室「香港專業培訓學會」收

轉數快/銀行入數：請將學費以轉數快支付系統，FPS 識別碼: 8835217 或 銀行入數存入本學會之中國銀行 (香港) 帳戶：012-890-1-038-682-9。

PayMe / AliPay 支付寶：請按掃描本會之 PayMe / AliPay 支付寶 QR Code 付款，並保留螢幕截圖之付款紀錄。

將屏幕截圖或入數存根，連同報名表一併以傳真至 852-2125 7900 或 電郵至 ask@hkspt.org 交回本會辦理。

本會將於收到表格及入數存根後一星期內以電郵確認收妥，未有收到通知者請聯絡本會職員。

學費收據抬頭(請以正楷書寫)：_____ 簽署：_____ 日期：_____

報名須知：

- 如有任何疑問，歡迎流覽本學會網頁hkspt.org 或致電 3111 0264 查詢。
- 報名之收納將以先到先得為原則。
- 課程申請一經提交則不能退款、取消和更改。
- 如需更改報名者名稱，請以書面申請，經批核後，須繳付港幣二百元行政費用。
- 我們將會在開課前兩個星期或之前電郵回復閣下課程是否確認開課，未有收信者請聯絡本學會職員。
- 正式收據將於上課第一日派發，請妥善保存，如要補發收據需繳付港幣五十元行政費。

