

Certificate in

Integrative Mindfulness for Caring Professionals

One day professional applied training workshop



「整合靜觀」專業證書課程

專業認可學分 **Accreditation**

護士 Nurse : CNE

社工 Social Worker : CPD

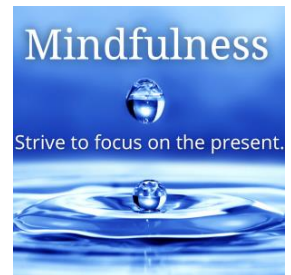
職業治療師 OT: CPD

正向心理及靜觀系列

簡介

靜觀練習(Mindfulness Practice) 是一門讓人內心放鬆、寧靜和喜悅的學科。它曾被美國哈佛大學醫學(Harvard University) 的研究報告形容為 “Mindfulness- A path to Well-being” (靜觀- 幸福之路)。

現代科學正研究 “Mindfulness can physically change the brain for the better” (即所謂 “Neuroplasticity”) 的概念。2014 年 11 月，香港大學也開始進行以科學方法研究靜觀對60歲以上長者的認知、情緒和健康的影響。



課程目的

透過課程，參加者將會：

1. 了解靜觀(Mindfulness) 的理論和實踐應用 (在繁忙工作和生活節奏中的正向作用)
2. 掌握由一至十的簡單過程技巧練習(Process Skills Practice)

課程內容

1. 靜觀(Mindfulness) 的定義及起源
2. 靜觀的現代科學研究和實證
3. 靜觀呼吸法程序及練習
4. 身體掃描法程序及練習
5. 靜觀在減壓、焦慮和抑鬱的臨床應用
6. 體驗和掌握由一至十的簡單過程技巧練習(Process Skills Practice)

* 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

陳國禧醫生 Dr. Chan Kwok Hei, Paul

- 香港大學內外全科醫學士 M.B.B.S. (HK)
- 香港醫學專科學院院士 FHKAM
- 香港大學社區精神醫學深造文憑
- 香港大學佛學碩士 (HKU)
- 南澳洲大學輔導學碩士 (Uni. SA)
- Associate Certified Meta-Coach® (ISNS)
- Certified Neuro-Semantic / NLP Trainer (ISNS)
- Self-Actualization Psychology Diploma
- Certified Master NLP Trainer (NLPU)



朱德俊先生 Mr. Lawrence Chu

- 社會科學(輔導學)碩士 (Uni. SA)
- 國際認可 NLP 培訓師 (SNLPTM)
- 認可企業及人生教練 (ISNS)
- 註冊企業教練 (WABC)
- 精神科註冊護士 RN (Psy.)
- 英國 NFPS 發證教練及香港代表 (NFPS UK)



朱德俊先生畢業於南澳大學(輔導學碩士)，現任香港專業培訓學會執行總監及首席企業培訓師。朱先生具有 20 年的精神康復工作及 10 年培訓經驗。

學員回應

- ✓ 欣賞課堂有實踐機會。先由理論及背景出發，再加插親身體驗與討論和重溫，感覺很全面。
- ✓ 導師對課題認識很豐富。
- ✓ 有很充足的練習和實習時間，可令自己更能掌握 Mindfulness 技巧。
- ✓ 欣賞 Body-Scan, Exercises, and Revision Exercises...



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

課程詳情

- 日期及時間： 22/7/2017 (星期六) 9:30am – 5:30pm (7小時)
舉行地點： 九龍紅磡德豐街海濱廣場第二期2樓202-204A 室
學費： HK\$1,130-
提早報名優惠： HK\$1,080- 提早報名 (課程日期前一個月報名)
三人同時報讀優惠： 三人或以上同時報讀，每位減\$50
對象： 本課程適合醫護、輔助醫療、社福機構、企業同事及各界有興趣人士參加。
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 Integrative Mindfulness for Caring Professionals」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

詳情：www.cim.hkspt.org
查詢電話：852-3111 0264

課程報名表格

報讀課程名稱：「整合靜觀」專業證書課程 (第三屆) 22/7/2017 (星期六) 9:30am-5:30pm (7小時)

全期課程	學費	提早報名優惠 (課程日期前一個月報名)
每人	<input type="checkbox"/> HK\$1,130-	<input type="checkbox"/> HK\$1,080-
三人或以上同時報讀	<input type="checkbox"/> HK\$1,080- (每位)	<input type="checkbox"/> HK\$1,030- (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 (可在舊有證書及收據上找到) : s _____

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：_____

#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迎課程資料。

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 第二期 202-204A 室「香港專業培訓學會」收

銀行入數：請將學費存入本學會於中國銀行(香港)之帳戶：012-890-1-038-682-9，將入數存根，連同報名表一併以傳真至 852-2125 7900 或 電郵 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：

- 上課確認信將於開課前兩星期以電郵通知參加者，未有收通知者請聯絡本會職員。
- 課程申請一經確認，恕不退款，如報名者對其申請有任何改動，須以書面申請及繳付\$200元行政費用。
- 正式收據將於上課第一日派發，補發收據需繳付每張\$50元行政費。
- 參加者所提供的個人資料，只會用作報讀課程之用。