



## 「正念工作坊」

目的：

當我們忙於工作的時候，往往忽略與內心接觸。希望透過工作坊的體驗式練習，讓參加者培養正念的修為，學習身心鬆弛的練習、覺知自己的內心需要，讓身心靈得以療癒和安定。

日期：2016年11月5日(星期六)

時間：下午 2:00-5:00

上課形式：體驗式練習、簡單講解及分享

上課地點：香港中文大學王福元樓 502 室

對象：女性 教師 / 社工或其他專業人仕

參加者注意：

1. 穿著舒適寬鬆保暖的衣服。
2. 避免穿著發出「沙沙」響的衣服
3. 帶著好奇、輕鬆和喜悅的心出席
4. 請為各人送上微笑、善意和祝福

導師簡介：張仕娟老師(Christine Cheung)

曾任中學。現任香港中文大學香港教育研究所「心靈教育」計劃學校發展主任，擔任自處教育培育導師。梅村正念學校(Plum Villiage Mindfulness Academy)正念導師培訓(Mindfulness teachers Training Program)畢業生。2001年起追隨一行禪師修習正念，2002年起已將正念滲透於教學當中，十多年來不遺餘力與各界人仕 — 包括老師、學生、父母、孩子等分享正念。



**基督教家庭服務中心**

Christian Family Service Centre

**正念工作坊**

**報名表格**

聯絡人姓名：\_\_\_\_\_ (英文) \_\_\_\_\_ (中文)

機構/單位名稱：\_\_\_\_\_

通訊地址：\_\_\_\_\_ 傳真：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ (手提) \_\_\_\_\_ (公司) 電郵地址：\_\_\_\_\_

職業： 社工  教師  臨床心理學家  醫護專業人員  其他(請註明) \_\_\_\_\_

名額：15 人

費用：\$400

支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行：\_\_\_\_\_

收據抬頭 (請註明)：\_\_\_\_\_

截止申請日期：31/10/2016

**備註：**

- ◆ 請填妥報名表格，連同劃線支票，抬頭填寫「基督教家庭服務中心」郵寄到 將軍澳翠林村康林樓地下予郭姑娘，封面請註明「正念工作坊」。
- ◆ 接受先透過傳真致 2706 3114 或電郵到 cn\_wong@cfsc.org.hk 遞交報名表格留位，後補寄支票，支票背後請註明聯絡人姓名及聯絡電話。
- ◆ 所有申請會以交妥報名表格及支票為實，確認信將透過電郵寄出。
- ◆ 除活動取消或額滿外，報名費用將一概不獲退款。
- ◆ 如遇上八號強風信號或黑色暴雨警告信號，活動將會取消，而有關活動之日後安排，將透過電郵通知參加者。

.....  
**職員專用**

日期：\_\_\_\_\_ 收據編號：\_\_\_\_\_ 備註：\_\_\_\_\_

查詢電話：23571123

傳真：2706 3114

電郵：cn\_wong@cfsc.org.hk