



MINDFULNESS 「靜能量」 — 8 月靜觀工作坊

2018 年 8 月 24 日和 8 月 31 日 (五) 晚上 7:30-9:30 PHYSIOFIT Centre

在近三十年間，學術界一直研究和發展靜觀，亦證明靜觀有助提升身心健康。一直以來，Physiofit 都關注大家的身心健康。除提供專業的「一對一」貼心治療外，亦定期舉辦不同活動，以提升大家的身心健康。本中心邀得靜觀導師關小姐舉辦一系列的靜觀工作坊。包括：

主題：自我關懷・滋養身心
日期：2018 年 8 月 24 日 (五)
時間：7:30-9:30pm
導師：關詩敏小姐 (註冊社會工作員)

主題：靜觀運動・Mindful Movement
日期：2018 年 8 月 31 日 (五)
時間：7:30-9:30pm
導師：關詩敏小姐 (註冊社會工作員)・
陳嘉兒小姐 (註冊物理治療師)

查詢及報名：2234 5343 或 info@physiofit.com.hk

詳情可參閱本中心網站：<http://www.physiofit.com.hk/> 或 facebook：physiofithk



報名表

活動名稱:	Mindfulness「靜能量」8月靜觀工作坊
日期:	主題：自我關懷・滋養身心 - 2018年8月24日（五） 靜觀運動・Mindful Movement - 2018年8月31日（五）
時間:	晚上 7:30-9:30
地點:	PhysioFit (中環德輔道中 71 號永安集團大廈 605 室)
費用:	每個工作坊：\$300
報名方法:	* 請先致電 2234 5343 留位報名，與職員電話確認後才填妥報名表及付款 * 所有留位報名以確認已繳費後作實 * 請把填妥報名表電郵或傳真或郵寄予 PhysioFit
付款方法:	1) 劃紙支票 (抬頭:PHYSIOFIT PHYSIOTHERAPY AND FITNESS CENTRE LIMITED) 寄往中環德輔道中 71 號永安集團大廈 605 室 2) 於銀行分行或櫃員機轉帳 (需保留入數紙) 恆生銀行: 賬戶號碼: 239-424500-883 請將入數紙副本電郵 (info@physiofit.com.hk) 或傳真 2234 5597 給我們 3) 親臨上述地址報名

姓名 (英文) _____ (中文) _____

性別: 男 ☐ 女 ☐ 年齡: _____ 職業: _____

聯絡電話: _____

電郵地址: _____

報名參加以下工作坊: ☐ 自我關懷・滋養身心 ☐ 靜觀運動・Mindful Movement

你從那裡得知此活動? _____

是否曾有患長期病患? _____

是否有需要關注的事項? _____

簽署: _____ 日期: _____

(此欄由職員填寫)

報名表收到日期 / 時間: _____