



# MINDFULNESS 「靜能量」 — 靜觀工作坊

2018年3月23日和4月13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：

查詢及報名：2234 5343 或 [info@physiofit.com.hk](mailto:info@physiofit.com.hk)

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

主題：身體感知與靜觀

日期：2018年3月23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)

主題：尋找心靈的平靜

日期：2018年4月13日(五)

時間：7:30-9:30pm

導師：關詩敏小姐(註冊社會工作員)





Room 605, Wing On House, 71 Des Voeux Road Central, Hong Kong  
香港中環德輔道中 71 號永安集團大廈 6 樓 605 室  
Tel: 2234 5343 Fax: 2234 5597  
[info@physiofit.com.hk](mailto:info@physiofit.com.hk) [www.physiofit.com.hk](http://www.physiofit.com.hk)

## 報名表

|       |  |
|-------|--|
| 活動名稱: | Mindfulness「靜能量」靜觀工作坊  |
| 日期:   | 主題：身體感知與靜觀 2018 年 3 月 23 日（五）<br>尋找心靈的平靜 2018 年 4 月 13 日（五）  |
| 時間:   | 晚上 7:30-9:30pm   |
| 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<br>同時參加兩個工作坊：\$550   |
| 報名方法: | 請把填妥報名表連同劃紙支票 (抬頭:PHYSIOFIT PHYSIOTHERAPY AND FITNESS CENTRE LIMITED)<br>1) 支票請存入恆生銀行: 賬戶號碼: 239-424500-883<br>並請將收據和報名表電郵回本公司 (email: info@physiofit.com.hk)<br>2) 寄往中環德輔道中 71 號永安集團大廈 605 室<br>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:  身體感知與靜觀  尋找心靈的平靜

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: \_\_\_\_\_