



循道衛理楊震社會服務處 臨床心理服務 靜觀閱讀及共修(第四期)

前言:靜觀不止於一個課程。如果你願意,靜觀可以成為你的生活方式。培養靜觀的心,活出 靜觀的生活,我們需要同行者互相支持和啟發。我們一羣靜觀課程畢業生,自二零二零年一月 開始每月一聚,一起讀書,一起修習。現在我們誠邀有興趣的同學加入第四期的靜觀之旅。

對象:已完成「靜觀認知治療」或「靜觀減壓」課程,關注個人情緒健康人士

日期: 10/7、14/8、11/9、9/10、6/11、4/12/2021

時間: 星期六 上午 10:00 至下午 12:30

導師:梁雅麗 (靜觀導師,臨床心理學家)

內容: 讀書、分享、研討、靜觀修習

形式: Zoom 網上進行,開啟視訊

費用: \$280 (包括書本費,自備書本者\$180)

截止:額滿

課本:「八週正念練習,走出憂鬱與情緒風暴」,張老師文化出版

- 建議自行/派人到中心取書,避免寄失/延誤
- 如需郵寄,請附\$13.7 郵票及回郵 A4 公文袋 (若遇郵遞失誤,參加者須自行負責)
- 請提早報名,以便預先閱讀課文,有助交流及深化學習

備註

- 請用電腦/平板電腦參與,有助學習及小組交流
- 於第一次聚會時簡介第一至三期課程重點,讓新舊同學溫故知新
- 第四期由第二週課程(約 P.75)開始
- 小組成員互相尊重,並須遵守私際保密協議



個人原因退出活動,已交之費用恕 詢電話:21714001 電郵:cp 網上靜觀閱讀及 名(全名):*先生/女 郵:	文件或寄上影印本 新業大廈地下 旺角綜合家庭服務中心 不退回或轉作其他用途 p@yang.org.hk ** ** ** ** ** ** ** ** **
援人士 / 醫療費用豁免人士半費請減費者須在報名時出示有效証明名地址: 旺角彌敦道 736 號中滙商個人原因退出活動,已交之費用恕詢電話: 21714001 電郵: cp 網上靜觀閱讀及 名(全名):*先生/女郵:*先生/女郵:*新報剧記 □ 18-30 □31-45 完成的課程是: *靜觀認知治療/*前時完成:年月附費用:□\$180 (自備書本)□\$280 →□到中心取書 / 你預計能否出席 6 次聚會?□能聚會時你能否開啟視訊溝通呢?你同意小組內公開電郵地址,用	文件或寄上影印本 第業大廈地下 旺角綜合家庭服務中心 不退回或轉作其他用途 の@yang.org.hk 大修(第四期) 報名表 士 日間電話: □46-60 □61-75 □76 或以上 一部減壓課程/*兩個皆有 導師姓名: □附上有回郵地址 A4 公文袋及郵費\$13.7 □不能(請簡述): □能 □有困難(請簡述)
請減費者須在報名時出示有效証明名地址: 旺角彌敦道 736 號中滙商個人原因退出活動,已交之費用恕詢電話: 21714001 電郵: cp 網上靜觀閱讀及 名(全名):	## 大廈地下 旺角綜合家庭服務中心 不退回或轉作其他用途 如
名地址:旺角彌敦道 736 號中滙商個人原因退出活動,已交之費用恕詢電話:21714001 電郵:Cp	## 大廈地下 旺角綜合家庭服務中心 不退回或轉作其他用途 如
個人原因退出活動,已交之費用恕詢電話:21714001 電郵:cp	不退回或轉作其他用途 p@yang.org.hk 按
詢電話: 21714001 電郵: cp ### ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## #	b@yang.org.hk 大修(第四期) 報名表 士 日間電話: □46-60 □61-75 □76 或以上 翻減壓課程/*兩個皆有 導師姓名: □附上有回郵地址 A4 公文袋及郵費\$13.7 □不能(請簡述): □能 □有困難(請簡述)
網上靜觀閱讀及 名(全名):*先生/女 郵:	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##
名(全名):*先生/女郵:*先生/女郵:* 數組別: □ 18-30 □31-45 完成的課程是: *靜觀認知治療/* 時完成:年月 附費用: □\$180 (自備書本) □\$280 →□到中心取書/ 你預計能否出席6次聚會? □能 聚會時你能否開啟視訊溝通呢? 你同意小組內公開電郵地址,用	:士 日間電話:
郵:	
 齡組別: □ 18-30 □31-45 完成的課程是: *靜觀認知治療/*靜時完成: □ 年	□46-60 □61-75 □76 或以上 離減壓課程/*兩個皆有 導師姓名: □ 附上有回郵地址 A4 公文袋及郵費\$13.7 □不能(請簡述): □能 □有困難(請簡述)
時完成:年月 附費用:□\$180(自備書本) □\$280→□ 到中心取書/ 你預計能否出席6次聚會?□能 聚會時你能否開啟視訊溝通呢? 你同意小組內公開電郵地址,用	導師姓名:
時完成:年月 附費用:□\$180(自備書本) □\$280→□ 到中心取書/ 你預計能否出席6次聚會?□能 聚會時你能否開啟視訊溝通呢? 你同意小組內公開電郵地址,用	導師姓名:
附費用:□\$180 (自備書本) □\$280 →□到中心取書 / 你預計能否出席 6 次聚會? □能聚會時你能否開啟視訊溝通呢? 你同意小組內公開電郵地址,用	□ 附上有回郵地址 A4 公文袋及郵費\$13.7 □ 不能(請簡述): □能 □有困難(請簡述)
□\$280 →□到中心取書 / 你預計能否出席 6 次聚會? □能聚會時你能否開啟視訊溝通呢?你同意小組內公開電郵地址,用	□不能(請簡述): □能 □有困難(請簡述)
聚會時你能否開啟視訊溝通呢? 你同意小組內公開電郵地址,用	□能 □有困難(請簡述)
	於小組溝通嗎? 5同章 5不同章
迎你提出任何疑問/想導師知道的情	
迎你提出任何疑問/想導帥知道的情	
	5 況:
明:本人已閱讀及同意活動單張內容	容,本人所提供的資料全屬真實。
人簽名:	日期:
<i>听有個人資料,只供申請及提供服</i> 認	務之用,並受《個人資料(私隱)條例》保障
j	 職員填寫
名方法: □親臨中心 □郵寄報名	
本: □不需要 □已取 □ 責職員: 日期:_	占→□