



網上

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

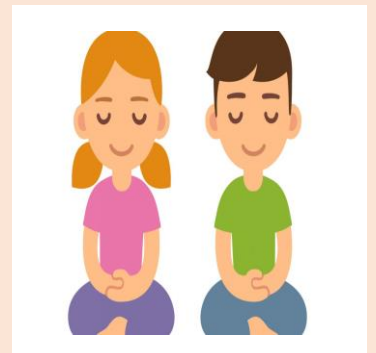
形式：Zoom 網上進行，開啟視訊

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，並須遵守私隱保密協議

報名及繳費方法：

- 填寫報名表，連同支票寄回/親臨本中心報名
- 支票抬頭「循道衛理楊震社會服務處」
- 綜援人士 / 醫療費用豁免人士半費
- 申請減費者須在報名時出示有效證明文件或寄上影印本
- 報名地址：旺角彌敦道 736 號中滙商業大廈地下 旺角綜合家庭服務中心
- 因個人原因退出活動，已交之費用恕不退回或轉作其他用途
- 查詢電話：21714001 電郵：cp@yang.org.hk

網上靜觀閱讀及共修(第四期) 報名表

姓名(全名)：_____ *先生/女士 日間電話：_____

電郵：_____

年齡組別： 18-30 31-45 46-60 61-75 76 或以上

已完成的課程是：*靜觀認知治療/*靜觀減壓課程/*兩個皆有

何時完成：_____年____月 導師姓名：_____

繳附費用：\$180 (自備書本)

\$280 → 到中心取書 / 附上有回郵地址 A4 公文袋及郵費\$13.7

- 你預計能否出席 6 次聚會？ 能 不能(請簡述)：_____
- 聚會時你能否開啟視訊溝通呢？ 能 有困難(請簡述)_____
- 你同意小組內公開電郵地址，用於小組溝通嗎？ 同意 不同意

歡迎你提出任何疑問/想導師知道的情況：

聲明：本人已閱讀及同意活動單張內容，本人所提供的資料全屬真實。

本人簽名：_____ 日期：_____

☆所有個人資料，只供申請及提供服務之用，並受《個人資料(私隱)條例》保障

職員填寫

報名方法：親臨中心 郵寄報名→已通知參加者收到 收費：\$_____

書本：不需要 已取 稍後到取 由中心寄出

負責職員：_____ 日期：_____ →請交報名表予導師