

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會家庭治療計劃

互動工作坊

靜觀在減壓上的應用

日期: 2024年8月30日(星期五)
時間: 10:00am - 1:00pm
地點: 亞洲家庭治療學院, 中環砵典乍街四號
講者: 林瑞芳教授
費用: 全免
對象: 教育和社福界的同工
語言: 廣東話

內容簡介

近年來,科學研究顯示靜觀能有效提升身心健康。在這三小時的工作坊中,林教授將首先介紹靜觀的概念,然後示範如何運用賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的一個資源套《學習減壓學靜觀》,與青少年分享如何運用靜觀練習,在學業壓力下好好照顧自己。完成這個工作坊的教育和社福界同工,可獲得此教材套(包括教案、簡報、影片、練習音檔和學生工作紙),以便回到自己的工作崗位,與青少年分享靜觀。

此工作坊旨在為教育和社福界同工提供安全的框架和支援,以協助他們成為靜觀活動的主持人,與受眾一起學習靜觀,而非培養靜觀導師,成為靜觀導師需要多年專業培訓。

講者簡介

林瑞芳教授為香港大學賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動的總監。此行動的願景是致力推動靜觀的教育和研究,以提升香港學生、教師和家長的身心健康。

請登入以下連結或掃描 QR code 報名: <https://rb.gy/w2gmky>



- 成功報名者,會於活動日的兩星期前收到確認電郵。如屆時您還沒有收到確認通知,即表示您的申請不成功。
- 因座位有限,參加者可能會被安排在另一個課室以視像直播形式參與活動。
- 亞洲家庭治療學院保留一切安排及最終決定的權利。