

# Mindfulness Workshop for Midwives

## 目的

- 管理壓力
- 改善失眠及情緒
- 學習照顧身,心,靈的需要

## 主講者

吳芷嫣 輔導心理學家

## 內容

### 第一節: 忠誠的照顧者

11月1日

- 簡介靜觀
- 讓參加者了解自我的重要性
- 認識壓力和情緒
- 靜觀練習
- 小組分享
- 家居練習
- Q&A

### 第二節: 忙了忘不了

11月8日

- 重溫上節家居練習
- 如何運用簡單方法把靜觀融入生活當中
- 認知練習
- 靜觀練習
- 小組分享
- 家居練習
- Q&A

日期: 2022年11月1日及8日 (星期二) \*\*可選報其中一天\*\*

時間: 下午 6:30 – 9:00

地點: 香港 灣仔 告士打道223號 海聯大廈13字樓D1室  
(銅鑼灣 - 地鐵站C出口)

收費: 報一節-港幣\$1,000(會員) \$1,200(非會員)

報兩節-港幣\$1,800(會員) \$2,100(非會員)

CNE/PEM Points: 2.5 (每講題)

証書: 凡上課符合課程要求, 將獲發電子版出席証書

語言: 粵語

對象: 註冊助產士及護士

人數: 16

## 付款方式

請向各醫院負責人報名或提交電子報名表格後, 於七天內透過 (1)銀行入數 或 (2)郵寄支票方式繳付學費, 逾期則作廢。所有課程收費均不予以退回或轉讓。

### 1 銀行入數: 大新銀行

Account Name **HONG KONG MIDWIVES ASSOCIATION**

ATM Account Number **59-103-0574-7** Online Banking Account Number **040-759-103-0574-7**

請將入數紙經以下方式, 傳回香港助產士會

Email: [info@midwives.org.hk](mailto:info@midwives.org.hk) or [midwives@netvigator.com](mailto:midwives@netvigator.com) /

WhatsApp: 9145 3581 / Fax: 2572 5329

### 2 郵寄支票

請將劃線支票 –  
註明收款人為「香港助產士會」  
寄回香港助產士會  
地址: 香港 灣仔 告士打道223號  
海聯大廈13字樓D1室

電子報名表格



手機掃描此處

截止報名日期: 2022年10月25日 (名額有限, 額滿即止)  
如有垂詢, 請致電本會

溫馨  
提示

敬請於上課前量度體溫。如有發燒或任何呼吸道徵狀, 將會被請離開, 或在政府指定下須接受強制檢疫, 亦不能上課, 而學費將不獲退回。為保障個人衛生, 上課時應配戴口罩