



致各社福機構同工：

誠邀參加「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」

承蒙香港大學「知識交流基金」贊助，香港大學行為健康教研中心將籌辦「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」的社區活動，以提昇公眾及照顧者對長者身心靈健康的認識，亦同時關顧有需要照顧長者的家庭成員、義工、前線員工的身心靈需要。

除向不同地區的人士推廣有關身心靈健康的訊息外，我們更希望是次知識交流活動能為不同社福機構的專業人士提供培訓，提升大眾於社區推行身心靈全人健康模式的知識及實務技巧。

我們現誠邀閣下參加是次活動。計劃將會採用「種子計劃」的模式進行：一方面希望透過專業培訓工作坊向社福界同工及義工傳授身心靈全人健康的知識，另一方面亦希望參加者可以把所學到的知識透過社區參與，令更多長者及其照顧者受惠。計劃的具體安排及有關詳情，請參閱附頁一。

若閣下有興趣參加「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」，請填妥附上之回條(附頁二)，並於2017年2月17日或之前傳真(傳真號碼：2816 6710)或電郵(電郵：bhealth@hku.hk)至本中心。

如有任何疑問或查詢有關工作坊及種子計劃的安排細節，歡迎致電2831 5163與蔡小姐聯絡。

期望與大家共同為於社區推行身心靈全人健康出一份力！

敬祝
身心安泰！

何天虹教授
香港大學行為健康教研中心總監

二零一七年一月十八日



「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」

活動內容及對象

整個「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」將包含以下三個元素：

1. 關愛身心靈：身心靈健康技巧專業培訓工作坊
(對象：從事家庭服務或長者服務的前線員工及義工)
2. 關愛大使工作坊
(對象：區內長者服務志願人士、長者照顧者或家屬)
3. 關愛社群工作坊
(對象：區內長者)

活動計劃詳程

關愛身心靈：身心靈健康技巧專業培訓工作坊

日期：2017年2月24日(星期五)

時間：早上9時30分至下午5時正

地點：香港大學行為健康教研中心

地址：香港薄扶林沙宣道5號香港賽馬會跨學科研究大樓2樓

語言：廣東話

費用：免費(但須承諾參與社區推廣活動)

講者

溫浩然先生

香港大學社會工作及社會行政學系博士候選人、註冊社工

香港大學行為健康教研中心助理講師、「靜觀自我關懷」導師、「身心靈全人健康模式」執行師

社會工作碩士、文學碩士(創傷心理學)、心理學後學士文憑、文學碩士(亞洲研究)、社會科學學士(社會學)

溫浩然先生為香港大學社會工作及社會行政學系博士候選人，並於香港大學行為健康教研中心擔任助理講師。本科畢業後，溫先生積極持續進修，先後取得心理學後學士文憑，創傷心理學碩士(一級榮譽)及社會工作碩士(一級榮譽)的學位。

溫先生著重不同介入方式和理論的整合應用，亦曾接受靜觀減壓、「靜觀自我關懷」、及「身心靈全人健康模式」等專業培訓。溫先生亦積極參與臨床研究工作，研究範圍包括，壓力管理、身心醫學的臨床應用、長期病患之心理支援，以及全人健康模式的臨床應用。其學術研究曾多次於本地及海外的學術研究會議發表並刊載於相關的專業書刊。

近年，溫先生亦積極於社區推廣全人健康。多年來，為不同範疇的專業人士(包括醫管局員工)、非政府組織、各中小學、長期病患者與家屬以及公眾人士提供不同類型的壓力管理培訓及工作坊，致力於社區不同層面推廣、實踐身心靈健康的概念。



計劃詳情

研究顯示，長者照顧者的身心靈健康若得不到適當的關顧，會為長者的身心靈健康帶來負面的影響。因此，此計劃的主要目的就是透過專業而實務的知識交流與分享，向參與長者服務的照顧者（不論是前線員工、義工、或是家屬）推廣「身心靈全人健康」的自我關顧，並透過「種子計劃」的理念，於社區不同層面推行身心靈全人健康的長者服務。

「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」由專業培訓課程及社區服務兩部份組成。培訓課程將由香港大學行為健康教研中心團隊提供，務求以深入淺出的方式讓前線員工或義工理解「身心靈全人健康」的概念及基本的身心靈活動技巧，讓參加者可以助人自助。每位參與培訓計劃的參加者都會獲得由香港大學行為健康教研中心所編寫的培訓教材套乙套（教材套包括實務執行手冊一本、公眾人士的自助手冊、長者身心靈練習教學光碟），幫助參加者於社區內實踐及推廣身心靈全人健康模式。

完成培訓工作坊後，每位參加者須於 2017 年 5 月底前，在區內舉行以下「身心靈健康」的活動：

- 1 節（時數為 3 小時）或 2 節（每次約 90 分鐘）的「關愛大使工作坊」予最少 **5 名** 長者照顧者以推廣身心靈健康的概念及促進身心靈健康的方法。
- 1 節（時數為 2 小時）的「關愛社群工作坊」予最少 **10 名** 區內長者推廣身心靈全人健康的概念與活動。
- 以上活動可以服務機構作單位執行，例如：若機構派出 3 位員工參與計劃，在完成培訓後，機構須要舉辦一節（3 小時）或兩節（90 分鐘）的「關愛大使工作坊」予不少於 15 名照顧者，及一次（2 小時）「關愛社群工作坊」予不少於 30 名長者。

參與機構須將所辦活動的詳情，包括：類別、日期、地點及參加人數，紀錄在本中心提供的「關愛身心靈：種子計劃」紀錄表上，以及附上至少一張活動相片。參加者敬請於 2017 年 6 月 2 日或之前將紀錄表及相片一併寄回香港大學行為健康教研中心（地址：香港薄扶林沙宣道 5 號 2 樓，信封請註明：蔡小姐收）。



附頁二

「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」 報名表格

如有興趣參與「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」- 關愛身心靈：身心靈健康技巧專業培訓工作坊，請於2017年2月24日或之前以電郵或傳真方式，把填妥的報名表格交回香港大學行為健康教研中心或以(電郵: bhealth@hku.hk / 傳真: 2816 6710)。名額有限，先到先得。

如有任何查詢，請與香港大學行為健康教研中心蔡小姐 (2831 5163) 聯絡。

本人明白及同意有關「關愛身心靈：長者照顧者支援計劃」的安排及參加者的義務。

參加者資料

姓名： _____ 性別： 男 / 女

職位： _____ 機構： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

傳真號碼： _____

* 如有更多單位同工願意參加計劃，可自行複印此頁報名 *