

# 香港大學行為健康教研中心

## 「靜觀自我關懷」課程

(課程編號: MSC8W-HK06-1801)

### 報名表格

稱謂:  教授       博士       醫生      年齡: \_\_\_\_\_  
 先生       女士       小姐

姓名: (中) \_\_\_\_\_ (英) \_\_\_\_\_

工作機構: \_\_\_\_\_ 職銜: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_

\*導師會透過電郵向您發放此課程的相關資訊，請提供一個你常用的電郵地址以作此用。

宗教:  佛教       天主教       基督教       道教       印度教  
 伊斯蘭教       回教       其他 (請註明): \_\_\_\_\_  
 無宗教

教育程度:  小學或以下       中學       大學 / 大專  
 研究院       其他 (請註明): \_\_\_\_\_

組別:  公眾人士      \$3,800  
 公眾人士 (早鳥優惠; 只適用於 10 月 16 日或之前報名)      \$3,300  
 本地全職學生 (須提供相關學生證副本, 連同表格一併寄回)      \$1,800

備註:

- (1) 費用包括「自我關懷課程手冊」乙本及家課練習錄音檔。另外，此課程為「靜觀自我關懷」導師培訓課程的必修項目，所有出席率達八成或以上的參加者將獲導師簽發證書一張
- (2) 報名表格可經郵遞、傳真、電郵方式寄回香港大學行為健康教研中心。支票抬頭請填寫「香港大學」或「The University of Hong Kong」。信封面/電郵標題請註明「靜觀自我關懷課程」。
- (3) 課程名額有限，名額將按照本中心收到參加者付款支票的日期、時間次序作分配。

過去的六月個內，你是否有身體健康或情緒健康上的困難而要接受專業協助？

「靜觀自我關懷」課程是一個具療愈效用的課程，但它並不是治療小組 (Therapy Group)。

- 沒有
- 有 (可選多項)       身體健康出現問題而需要接受治療  
 情緒健康出現問題而需要接受藥物治療 / 輔導

### 參與身心靈活動經驗:

課程參加者毋須有進行靜觀 / 正念或其他身心靈練習的經驗。

不過，讓導師了解您的相關經驗，有助導師以最切合你現況的手法進行課程。

沒有

有

( 註明有關經驗，可選多項 )

靜觀減壓課程

Mindfulness-based Stress Reduction Program

靜觀認知行為治療課程

Mindfulness-based Cognitive Therapy

梅村「念生安樂」正念課程

Mindfulness Born Peace and Happiness Program

有參加者瑜珈、太極、氣功、冥想、或其他宗教團體的靜修活動

沒參加任何靜觀課程，但有在家練習身心靈的活動

其他 ( 請註明：\_\_\_\_\_ )

### 您是從哪裡知道這個課程的資訊？

宣傳電郵

網上社交媒體

香港大學行為健康教研中心網頁

他人介紹

其他途徑 ( 請註明：\_\_\_\_\_ )

### 你參加「靜觀自我關懷」課程的期望:

了解閣下對課程的期望，能有助導師更體貼照顧你的需要

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

請把填妥的報名表格透過郵遞、傳真或電郵寄回香港大學行為健康教研中心，信封面/ 電郵標題請註明「靜觀自我關懷」課程。

地址：香港薄扶林沙宣道五號，香港賽馬會跨學科研究大樓二樓

傳真：2816 6710

電郵：[bhealth@hku.hk](mailto:bhealth@hku.hk)

如有任何查詢，請於星期一至五，上午 9 時 30 分至 12 時 30 分 或 下午 2 時至 6 時致電 2831 5158 與中心職員聯絡。