附件 1

社會工作局培訓課程

課程資料

課程名稱：	靜觀與敲磬頌缽系列培訓課程
課程編號：	IAS/DEP/NGO004/2022
課程目的：	鑑於澳門受著疫情影響，社會上產生各種不同程度家庭問題及變化，前線社會服務的工作人員在處理個案過程中，受到不同程度的工作壓力，為此，期望透過舉辦靜觀與敲磬頌缽系列培訓課程，舒緩前線人員工作壓力及提升個人身心狀態。 <u>A.靜觀培訓課程：</u> 學習靜觀練習，在工作和日常生活中應用，並透過靜觀活動培養平靜和關愛的生活品質。 <u>B.敲磬頌缽培訓課程：</u> 學習敲磬頌缽的不同方法，並透過敲磬頌缽的不同方法援解身心舒壓。
課程內容：	<u>A.靜觀培訓課程：</u> 1. 自動導航和與壓力的關係； 2. 意識到分心，並以呼吸作為定錨； 3. 照顧身體，重新調和； 4. 覺察無益思維，慈愛回應； 5. 為工作重啟能量； 6. 運用所學照顧自己。 <u>B.敲磬頌缽培訓課程：</u> 1. 敲磬頌缽的不同方法、敲磬頌缽的歷史與起源、磬缽的操作方法； 2. 透過藝術活動探索身心的自我照顧； 3. 磬缽的自我療癒、團體頌缽放鬆減壓體驗。
對　　象：	➢ 社工局 - 前線專業技術人員 ➢ 家庭服務範疇的社會服務機構 - 前線社工及心理輔導員
名　　額：	A.靜觀培訓課程 25 名； B.敲磬頌缽培訓課程 20 名
舉行日期、時間及學時：	A.靜觀培訓課程： 9 月 23 日 09:30-13:00、14:30-17:30 共 6.5 小時 B.敲磬頌缽培訓課程： 9 月 30 日 09:30-13:00、14:30-17:30 共 6.5 小時
證　　書：	出席率達 100%之學員，可獲由社工局發出之證書
上課地點：	澳門黑沙環新街 577 號御景灣地下－社會工作局健康生活教育園地主題體驗區
授課語言：	廣東話
備　　註：	參加者可同時報讀 A 及 B 項課程或只報讀其中一項課程
截止報名日期：	2022 年 9 月 7 日（星期三）