



28 CPD Hours!

為建築從業員設計的靜觀減壓課程 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) for the Health of Construction Practitioners

建築從業員*從事高強度的工作，要忍受建築地盤的惡劣環境，且無法完全控制的自己的工作內容（例如工作分配，進度安排等）。相關研究表明，他們承受很高的壓力，而高壓力是損害他們心理和生理健康的來源，也是導致他們工作表現不佳和事故多發的重要原因。

通過適當的應對行為，壓力是可以管理。本課程通過靜觀減壓來幫助建築從業員管理壓力。靜觀減壓課程是美國麻省大學 Jon Kabat-Zinn 教授創立的基於靜觀的減壓方法。大量的實踐證明，靜觀減壓課程可以有效的緩解各類人群的各種壓力症狀（焦慮，驚恐，抑鬱，失眠，頭痛，身體長期疼痛，高血壓，食欲不振，創傷後壓力症等），改善人的情緒，提高生活質量和幸福感，增強人對生活和工作的滿意度，也能改善身心健康。

對像：建築從業員* (相關工作人員: 工程師, 建築師, 安全主任, 測量師, 科文, 工人, 承包商, 等等)

日期：11/11/2016 – 30/12/2017 (逢星期五晚) 另加一天八小時工作坊 17/12/2017 (星期六)

時間：逢星期五晚上 19:00-21:30 **地點：**九龍塘香港城市大學

內容：靜觀進食；身體掃描；靜觀坐立；靜觀瑜伽；靜觀漫步 等等。

費用：HK\$ 2,800 (ISHP 會員優惠: HK\$1,980)

持續進修時數：28 CPD Hours (出席率達 80%者可獲得 CPD 證書一張)

報名/查詢：通過電郵 parrontam@gmail.com 或 直接致電 60829593 (譚先生) 報名

人數：30 人 (先到先得)

導師：梁美容博士，香港城市大學建築與土木工程系副教授

- ★香港大學 房地產及建設系，哲學博士(PhD)
- ★羅馬傳信大學，宗教學學士
- ★英國伍爾弗漢普頓大學，工料測量學士
- ★香港價值工程學會 前主席，資深會員 及 美國價值工程學會會員
- ★香港測量師及英國皇家特許測量師學會會員
- ★香港營造師學會, 澳洲建造學會 及 英國皇家特許建造學會 會員

並已分別完成由 香港醫院管理局(2009) 和 澳洲壓力管理中心(2009) 主辦的認證 靜觀減壓 課程；
及 美國麻省大學 醫學院 靜觀減壓中心 主辦的專業訓練(2010) 及 導師進深課程(2011)。



Email : info@ishp.org.hk Homepage : www.ishp.org.hk Tel : 3442 7036
Correspondence Address: c/o SCOPE Admiralty Learning Centre,
8/F United Centre, 95 Queensway, Admiralty, Hong Kong.

