



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 – 30/12/2016 (逢星期五晚) 另加一天八小時工作坊 17/12/2016 (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：本會會員(ISHP) 或 香港職安健聯會(HKFOSHA)** 或 香港工程測量師學會(HKIES) 或 澳洲建造師學會(AIB) 及 防火安全管理課程(FSM) 學生/會員 都可享有會員優惠: **HK\$1,980**
其他非會員 **HK\$ 2,800**

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

查詢：通過電郵 parrontam@gmail.com 或 直接致電 6082-9593 (譚先生) 查詢

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.

28 Hour CPD : 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

我願意參加以上活動 I would like to enroll in the captioned CPD activity :

姓名 : _____

會員編號. : 屬會名稱: _____ 會員 No.(_____) / _____ FSM 課程學生口

公司 / 大學 / 學院 : _____

職位 / 科目及年級 (學生專用): _____

地址 : _____

電話號碼 : _____

電郵 : _____

付款方法: (請在支票背面填寫閣下的屬會名稱, 會員編號及姓名)

支票號碼 : _____

銀行代碼. : _____

數目 : HK\$ _____

簽署 : _____

日期 : _____

付款方法一: (建議)

直接存款至 (滙豐銀行: **078-366358-838**) 戶口名字: **The Institute of Safety and Health Practitioners Limited**
請連同報名表格及單據電郵寄至 ishp-admin@ishp.org.hk (標題: 預約參加 CPD MBSR)

付款方法二:

以支票形式繳交 (支票抬頭: **The Institute of Safety and Health Practitioners Limited**) (請填上全名)
請連同報名表格及單據電郵寄至 ishp-admin@ishp.org.hk (標題: 預約參加 CPD MBSR)

**No. List of Member Organizations of the Federation (FHKOSHA) (Not listed in order):

1. Hong Kong Occupational Safety and Health Association
2. Society of Registered Safety Officers
3. The Hong Kong Registered Safety Auditors Association
4. The Hong Kong Industrial Safety Association
5. Construction Industry Safety-Management Association
6. The Society of Accredited Safety Auditor
7. IOSH Hong Kong
8. The Institute of Safety and Health Practitioners

