



# 香港教師中心活動

HK 20-

香港女教師協會 與 香港教師中心 合辦  
形入培訓及心理輔導中心和國際音樂治療中心 協辦



BodyGo Training & Counselling Centre

## 「動出我心，我意身心」 身心體驗工作坊

身體很誠實，能真實反映我們當下的心理狀況，可是，很多時候我們未必察覺得到，其實身體積壓了負面情緒和能量，需要我們處理。

本工作坊揉合了舞蹈動作治療及音樂治療的元素，舞蹈動作治療在歐美已有超過 60 多年歷史，以動覺同理心及身心整合方法調和自身狀態；而音樂治療有接近 70 年歷史，以聲音及非言語方法抒發內心感受，兩者均有效減低焦慮、抑鬱情緒及負面壓力，提升生活質素。學員於過程中可覺察、聆聽身心的需要，達至減輕身心壓力、調和身心狀態及快速減壓效果。

導師：**郭欣欣女士**（美國註冊動作治療師及體感療愈師）  
**吳卓然先生**（美國註冊動作治療師及瑜伽導師）  
**鍾敬文先生**（澳洲註冊音樂治療師）

日期：**2020 年 1 月 31 日（星期五）**

時間：晚上 7:00 至 9:00

地點：九龍塘沙福道 19 號教育局九龍塘教育服務中心

語言：粵語

對象：中學、小學、幼稚園及特殊學校教師

名額：**60 名**

費用：全免

截止報名日期：**2020 年 1 月 21 日**

報名辦法：有意參加的教師，請於截止報名日期或之前登入香港教師中心網頁報名（<http://www.edb.gov.hk/hktd/activity>）。報名者亦可於 **2020 年 1 月 24 日** 或之後到上述網址查詢入選名單，亦可致電本中心查詢。

- 備註：
1. 截止報名日期後，不可轉換參加活動人選。
  2. 若報名人數超過限額，將以抽籤決定取錄名單。
  3. 參加者如有需要，應自行購買個人或其他意外保險。

請在教員室內張貼，本宣傳海報已上載在香港教師中心網頁。