

「呼出壓力」藝術治療體驗工作坊

%Arts for stress relief+Workshop

工作坊簡介：

都市人每天面對多方面的生活壓力，如長期或過度受壓，身體心理均會出現種種毛病。如：免疫能力下降、失眠、焦慮、噪狂、飲食失調等。是次工作坊讓參加者透過藝術活動抒發情緒，更深認識個人壓力的源頭，以至能找出對應方法，舒緩壓力，達至心理健康。

工作坊日期：	A 組：19/11/2014(三) 或 B 組：22/11/2014(六) (任選其中一組)
地點：	灣仔愛羣道 36 號 8 樓 801 室-浸信會愛羣社會服務處
時間：	09:30am-04:30pm(包括一小時午膳時間)
費用(一組)：	\$800 \$700(27/10/2014 或之前報名) \$600(截止前 2 人或以上同行，須同時報) \$500(全日制學生優惠)
對象：	感到生活壓力的朋友，無需任何繪畫或藝術經驗
名額：	12 名 (若報名人數不足 8 人，課程將會取消，費用將歸還參加者。)
截止報名日期：	12/11/2014 或額滿即止
語言：	廣東話、普通話及英語
查詢：	電話：3413 1572 傳真：3413 1676 電郵：ap@bokss.org.hk 網頁：healinghearts.bokss.org.hk
報名方式：	連同報名表格及支票 (抬頭：Baptist Oi Kwan Social Service) 寄回 灣仔愛羣道 36 號 7 樓「親親心靈藝術治療中心」鄭小姐收 (工作坊報名以收到報名費才作準，若只以電郵 / 電話 / 傳真回覆，將不獲受理。)
備註：	請穿能方便活動之服飾出席

導師介紹：

董美姿女士(藝術治療師及家庭及婚姻治療師)

從事藝術教育及藝術治療近十年。她的臨床經驗包括焦慮、抑鬱等情緒困擾、哀悼傷逝、自殺、心靈創傷、飲食障礙、自殺行為、虐待、家庭暴力、低自尊、思覺失調等。工作對象包括兒童，青少年，婦女、長者、癌症病患及長期病患者等。

她曾任教於香港浸會大學，出生於香港，她能說流利的英語，普通話及廣東話。她曾在香港，美國、英國、上海及北京居住；有豐富的跨文化體驗。曾於香港藝術在醫院、美國史丹福大學醫院青少年精神科、北京愛在人間心理諮詢與培訓中心、香港多間醫院等工作。其他的學歷包括：香港中文大學藝術學士，香港公開大學兒童心理學文憑，美國加洲灣區聖母大學婚姻與家庭心理治療及藝術治療碩士。