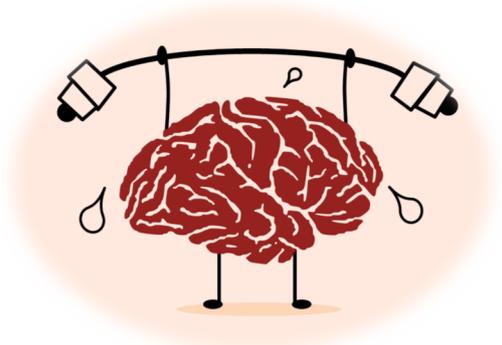


「教牧精神健康」三講

近年的社會事件、疫症、經濟及政治環境之轉變，引發生活上很大的壓力。不少調查報告指出香港人的身、心疲累，精神健康受着很大的影響。聖經看人為一個整全的人，包括靈、魂及體各方面，它們相互影響。作為一位牧者，我們不單看重別人的靈命，也會關顧他們的身體及心理的其他層面。但在關顧他人之先，我們也需好好的照顧自己。



講師：陸亮博士



- ✦ 註冊普通科及精神科護士
- ✦ 中國神學研究院基督教研究文憑
- ✦ 英國威爾斯大學護理碩士
- ✦ 澳洲新南威爾斯大學醫療管理碩士
- ✦ 香港中文大學哲學博士
- ✦ 基督教愛協團契義務總幹事
- ✦ 著有《全人健康實踐手冊》

主持：梁國全傳道

(香港教會更新運動總幹事)

大綱

課堂設計為三堂，集中處理精神健康中的思維、情緒及適應轉變：

- 1) 情緒與思維管理
- 2) 壓力管理
- 3) 個人危機管理



內容注重對精神健康的評估，透過自我反思，在小組內彼此學習，以增強自己的精神健康及成長。盼望此課程能增強參與者的精神健康，應對社會不斷而來給眾人的壓力。

日期：2024年10月3、10、17日(逢周四，共三講)

時間：10:00am - 12:30pm

地點：「教新」教牧中心

(九龍長沙灣青山道260-266號永隆大廈2樓A座)【港鐵長沙灣站C1出口】

對象：堂會及機構教牧同工

費用：\$600

早鳥優惠：\$500 (9月16日或以前報名及繳交費用，以郵戳為準)

查詢：2728-1700「教新」

電郵：ministry@hkcrm.org.hk

網址：www.hkchurch.org (詳情及網上報名)



網上報名

<https://forms.gle/vMBSdonng7dqw2JA>



香港教會更新運動 (Hong Kong Church Renewal Movement Ltd.)

「教牧精神健康」三講一報名表

2024年10月3、10、17日(逢周四,共三講)

請用正楷填寫

姓名(中): _____ (英): _____ 性別: 男 女

稱呼: 牧師 傳道 先生 小姐 女士 其他 _____

事奉堂會/機構名稱(全名): _____

事奉崗位: 堂主任 堂會教牧同工 機構教牧同工 其他 _____

聯絡地址(中): _____

聯絡電話(辦): _____ (手提): _____

電郵: _____ 日期: _____

費用: \$600

早鳥優惠: \$500 (9月16日或以前報名及繳交費用,以郵戳為準)

※一經報名,費用恕不退還。報名確定後,本會將以電郵通知。

※請個別填寫報名表,表格不敷應用,請自行影印。

報名辦法: 填妥報名表連同費用,寄「教新」。

付款方式: 劃線支票(抬頭: 香港教會更新運動有限公司),寄回九龍長沙灣青山道260-266號永隆大廈2樓A座;或

使用櫃員機轉賬: 匯豐銀行「580-021491-001」,並將銀行存根連同此報名表寄回本會或傳真至: 2728-2560;或

使用匯豐銀行網上理財,轉賬至「580-021491-001」【付款編號: _____】

「繳費靈」PPS:「教新」商戶編號為: 9402【繳費靈付款編號: _____】

地址: 九龍長沙灣青山道260-266號永隆大廈2樓A座

電話: 2728-1700 傳真: 2728-2560

電郵: ministry@hkcrm.org.hk 網址: www.hkchurch.org

個人資料收集聲明

我們希望使用閣下的個人資料(包括姓名、電郵地址及電話)作「教新」消息通訊的用途,讓閣下了解本會的消息。

本人同意「教新」使用我的個人資料作以上用途。

如你日後希望停止、重新接收本會資訊,或更新個人資料,可隨時以書面形式聯絡本會。傳真: 2728-2560 電郵: info@hkcrm.org.hk

【個人資料只供本會使用,並不會出售、租借或轉讓予其他人士。如欲了解本會的個人資料收集聲明,請瀏覽本會網頁: