

2025 世界社工日

系列活動二：自我關顧/舒壓體驗活動

課程名稱	大笑瑜珈
課程內容	大笑瑜珈由印度孟買家庭科醫生 Kataria 於 1995 年發明，是結合呼吸、大笑及玩樂的一種運動。 透過互動、不同的伸展動作和眼神交流，讓參加者一齊笑，從而快速把身體、心理及情緒上的壓力回復平衡。 長期分享大笑瑜珈，能提升快樂感、幸福感以及身心社交健康。 -大笑瑜珈背景介紹 -熱身運動 -拍手方法、口號、稱讚方法 -大笑招式 -分享 / 答問
名額	20 人
日期	第一班：2025 年 4 月 7 日 (星期一) 第二班：2025 年 4 月 21 日(星期一)
時間	18:30 至 19:30 (1 小時)
對象	現職社會工作者、持有社會工作者專業資格認可人士、現就讀社工系學生
上課地點	泉仁樂家庭綜合服務中心 地址：澳門比厘喇馬忌士街 75-87 號凱泉灣一樓
授課語言	廣東話
課程費用	免費
導師	港澳信義會恩耆中心

備註：

1. 倘報名人數多於指定名額時，將以抽籤形式取錄；
2. 同一活動只可登記報名一場次；
3. 倘有參加者獲抽中兩個同樣時段的活動，需擇一參加，而另一活動的名額則會由該活動的候補人士補上；
4. 獲錄取者將收到主辦單位發出短訊/或電話通知確認名額；
5. 獲錄取者因事未能出席，請至少提早兩天通知主辦單位，以便安排候補人士補上；

6. 如在報名上有任何查詢，可於辦公時間內致電 28712965 王生 28930362 燕姑娘。