

香港人普遍在職場的生活都非常緊張，容易因壓力沉重而影響到身心健康。我們一般的心理和情緒問題多是源於無止境的念頭，一念三千導致精神超載，帶來身心的痛苦。研究顯示靜觀練習能有助減壓、提昇專注力和工作效率。靜觀練習，是指有意識、不加批評地、留心當下此刻所升起的覺察，藉以瞭解自己，培育和諧、喜樂與平靜的心靈狀態。本工作坊教授「活在當下」的智慧以及各種靜觀的練習，旨在讓參加者學習掌握和運用靜觀的方式去管好自己的心智和情緒。凡學員的課堂出席率不少於**90%**，可獲香港品質保證局頒發證書。

## 課程大綱

- [活在當下]的心態與意義
- 如何培養覺察力和專注力
- 如何重塑和諧、喜樂與平靜的內在心靈
- 如何善待自己
- 如何收拾渙散的心
- 認識靜觀的方法和原理
- 課堂練習各種靜觀的方法



課程編號：M126C/HK-03A

日期：2019年03月28日 (星期四)

時間：上午9時30分 - 下午5時

課程費用：HK\$1,500  
(3月8日前報名可享優惠價港幣\$1,200)

地點：香港北角渣華道191號嘉華國際中心19樓



### 導師：

陳老師(YY Sir) 從事近二十年的社會服務及心理培訓工作，專責心理輔導、小組治療、生命教育、婚前輔導、家庭與婚姻輔導、職業輔導、生涯規劃等服務。多年以來，他經常被邀請到為不同的企業員工、社福界同工、老師、家長或學生提供不同主題的心理培訓活動。陳先生非常好學，他嘗試揉合不同學派的輔導方法和心理培訓技巧，例如：沙維雅家庭治療模式、正向心理學、NLP技巧、體驗式訓練、MBTI、教練技巧、音樂治療、心理劇、性格分析學、故事技巧、解說技巧、解夢分析、EFT、ACT、太極、大笑瑜珈、靜觀練習和各種心理投射技巧等，以精簡的體驗式練習、非主導性的方法帶領各式各樣的培訓活動。以往曾多次在培訓活動中，協助參加者重整生命成長、提升個人素質、改善人際關係以及增進工作效能等取得了巨大的效益。



Please make cheque payable to "Hong Kong Quality Assurance Agency" and send it together with this form to:  
Hong Kong Quality Assurance Agency, 19/F., K. Wah Centre, 191 Java Road, North Point, Hong Kong.

### 【REPLY SLIP】

Tel: 2202 9330 Fax No: 2202 9198

Email: [calvin.chanmc@hkqaa.org](mailto:calvin.chanmc@hkqaa.org)

Course Code : M126C/HK-03A

Company Name: \_\_\_\_\_

Membership /  
Certification No: (if applicable) \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Contact Person: (Mr./Ms.) \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Title: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Participant 1: (Mr./Ms.) \_\_\_\_\_

Title: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Participant 2: (Mr./Ms.) \_\_\_\_\_

Title: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

\*Remarks : 1. All successful registrants will receive a confirmation letter. 2. There is handling charge for the request of attendance record. Please note that the above information may be used by HKQAA for processing the application of the seminars, and for any other purposes as stated in the Privacy Policy Statement. You may view the Privacy Policy Statement of HKQAA from its website ([www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf](http://www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf)). 3. HKQAA reserves the right to cancel the course, change the trainer, contents, date, time and / or venue as necessary.

上述資料將被香港品質保證局用於閣下登記研討會之用，以及用於本局在私隱政策聲明中所述之其他用途。如欲了解香港品質保證局的私隱政策聲明，請瀏覽網站 ([www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf](http://www.hkqaa.org/cmsimg/privacy/statement.pdf))。□ I do not wish to receive any further information from HKQAA. 本人不欲收取香港品質保證局發送的任何資料 Fax 傳真/Email 電郵 (Please fax to (852) 2202 9222 or email to [unsubscribe@hkqaa.org](mailto:unsubscribe@hkqaa.org) 請傳真至 (852) 2202 9222 或電郵至 [unsubscribe@hkqaa.org](mailto:unsubscribe@hkqaa.org)) 19/F., K. Wah Centre, 191 Java Road,

North Point, Hong Kong 香港北角渣華道191號嘉華國際中心19樓 Tel (電話): (852) 2202 9111 Fax (傳真): (852) 2202 9222