



## 2022 兒童靜觀策略 - 網上課程 (適合學生: 7-12 歲)

導師:

王學賢小姐, 心理治療師及行為治療師

### 課堂內容

此計劃旨在教導小學生何謂“靜觀策略”，如何將靜觀思維和技巧推廣到日常活動中，並使用靜觀策略來減少壓力，從而增加情緒的穩定性和意識。

### Zoom 課堂安排

	課題	日期	時間
第一節	靜觀療法簡介	17/3/2022 (四)	2:00-2:45pm
第二節	如何將靜觀策略引入日常工作和活動中 (如靜觀飲食、思考、行動、行走)	18/3/2022 (五)	2:00-2:45pm
第三節	如何使用靜觀策略減少學校或家庭相關的壓力	21/3/2022 (一)	2:00-2:45pm
第四節	如何使用靜觀策略來增加情緒的穩定性和意識	22/3/2022 (二)	2:00-2:45pm

收費: 每堂\$400 (可自由選擇任何課堂組合)

**\*若三位學生一起參加, 每位學生每堂可享九折優惠\***

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 [info@alphawellbeing.com.hk](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)



## 2022 中學生靜觀策略 - 網上課程 (適合學生: 12-18 歲)

導師:

王學賢小姐, 心理治療師及行為治療師

### 課堂內容

此計劃旨在教導中學生何謂“靜觀策略”，如何將靜觀思維和技巧推廣到日常活動中，並使用靜觀策略來減少壓力，從而增加情緒的穩定性和意識。

### Zoom 課堂安排

	課題	日期	時間
第一節	靜觀療法簡介	21/3/2022 (一)	4:00-4:45pm
第二節	如何將靜觀策略引入日常工作和活動中 (如靜觀飲食、思考、行動、行走)	22/3/2022 (二)	4:00-4:45pm
第三節	如何使用靜觀策略減少學校或家庭相關的壓力	23/3/2022 (三)	4:00-4:45pm
第四節	如何使用靜觀策略來增加情緒的穩定性和意識	24/3/2022 (四)	4:00-4:45pm

收費: 每堂\$400 (可自由選擇任何課堂組合)

**\*若三位學生一起參加, 每位學生每堂可享九折優惠\***

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 [info@alphawellbeing.com.hk](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)



## 2021 暑期學生靜觀課程

(適合中一至中五學生)

導師:

臨床心理學家 鄧朗然先生

### 課堂安排

	日期	時間
第一節	12-8-2021 (四)	1130-1245
第二節	19-8-2021 (四)	1130-1245
第三節	26-8-2021 (四)	1130-1245
第四節	4-9-2021 (六)	1130-1245

地點: 香港中環都爹利街 6 號印刷行 4 樓 402 室

收費: 每堂\$700 (可自由選擇組合任何課堂) [報 6 堂, 送 1 堂]

課程報名及查詢

請電 21518009 / Whatsapp: 56230196 / 電郵至 [info@alphawellbeing.com.hk](mailto:info@alphawellbeing.com.hk)



## 2019 暑期 兒童靜觀課程 適合 6-11 歲

上課地點: 香港中環都爹利街 6 號印刷行 605 室

授課語言: 廣東話

課程	名額	費用	導師	報名表
<b>7 月課程</b> 2019 年 7 月 24, 8 月 7、14、28 日 時間: 11-12am (28/8, 1200-1300)	4 位	港幣2000元正  (包括講義、靜觀練習錄音、完成課程的參加者有神秘小禮物 🎁)	黃瑋妍 精神科專科醫生	
<b>8 月課程</b> 2019 年 8 月 20、23、27、30 日 時間: 12 noon 至 1 pm				

### 報名方法:

- 填妥 Google 表格 (掃描上面 QR code 進入), 並根據指定方法繳交課程費用
- 被取錄者會收到確認電郵

**惡劣天氣安排:** 若課堂開始前兩小時天文台發出紅色或黑色暴雨警告、及/或八號及更高之颱風訊號, 該課將取消並會作出一堂\$500 退款安排。