



疫境當自療

21天線上課程



2020年
12月16日

|

2021年
1月11日
晚上 8:30-9:30



12位星級身心靈導師
21場線上直播互動教學

助你走出疫境。情緒。關係。
財政。家庭。社會等範疇一一涵蓋。

各導師愛心貢獻, 疫情優惠價 \$488 (原價 \$4888)



疫境當自療

21天線上課程

2020年 12月

12月16日	【災難悲情怎樣成為祝福禮物】 周兆祥博士
12月17日	【疫境下的伴侶溝通】 黃茵
12月18日	【瘟疫世界的實相】 黃偉德
12月19日	【靈性角度看疫情（一）】 鐘源
12月20日	【笑除百病】 Dick Yu
12月22日	【印度傳統身心靈瑜珈】 Erika Law
12月23日	【KBS情緒急救妙法】 李天華
12月26日	【放下痛苦，找回心靈平安與自由】 Michelle
12月27日	【種子法則：如何創造如氧氣般的金錢】 Esther Lee
12月28日	【成功團隊方程式】 周華山博士
12月29日	【呼吸的藝術：快樂健康工作坊（一）】 Helen Lai
12月30日	【輕敲穴位 情緒急救奇法】 李天華





疫境當自療

21天線上課程

2021年 1月

1月3日	【The Power of Focus】 Esther Lee
1月4日	【心想事成．秘密迎接2021】 Erika Law
1月5日	【瘟疫世界的人生意義】 黃偉德
1月6日	【扎根於心：心像的體驗】 周可凡
1月7日	【疫境下的子女溝通】 黃茵
1月8日	【靈性角度看疫情（二）】 鐘源
1月9日	【如何成為優秀導師】 周華山博士
1月10日	【呼吸的藝術：快樂健康工作坊（二）】 Helen Lai
1月11日	【怎樣擁抱新天新地新人生提升】 周兆祥博士





疫境當自療

21天線上課程



周兆祥博士

周兆祥博士，曾任教於香港中文大學翻譯系及香港浸會大學英文系，香港環保人士，致力推動綠色生活，綠色覺醒。從72年開始在《公教報》、《溫暖人間》、《號外》、《信報》、《蘋果日報》等報刊發表專欄文章，主持電視及電台節目，出版了二百多種著、譯、編的書籍及製作的錄音唱片。環保組織綠色力量創辦人之一。他現時是香港食生學會主席，香港身心靈平台主席，綠野林創辦人，鄉師自然學校的校董。綠田園基金主席。

12月16日

【災難悲情怎樣成為祝福禮物】

搭通天地線，用“換框”的方法得到非一般見識，放棄“人算”改用“天算”，不再迷惘恐懼苦惱。

1月11日

【怎樣擁抱新天新地新人生提升】

原來此刻的全球性超級災難，正是人類文明脫胎換骨蛻變成為回歸自然模式的陣痛；汰灰留綠的天擇過後，大家享受永續的幸福樂園。





疫境當自療

21天線上課程



周華山博士

曾在理工大學 和香港大學 教授社會學與心理分析,著書30本。周博士擁有心理劇治療、情緒治理、家庭治療、催眠治療等專業訓練證書;2006年創辦自在社,2013年成為自在社全職義務導師,2014年與數位身心靈前輩發起身心靈平台。

12月28日

【成功團隊方程式】

- 如何處理團隊中的是非閒話?
- 如何化解團隊中的利益衝突?
- 如何讓團隊的成員放下自我?
- 如何善用出色但自我的人才?
- 如何讓團隊持續地高頻優質?

1月9日

【如何成為優秀導師?】

- 如何建立優質的品牌?
- 如何跨越虛榮的陷阱?
- 如何面對收生的困難?
- 如何處理學員的投訴?
- 如何面對枯乾的危機?





黃茵 Dorothy Wong

黃茵女士畢業於紐約州立大學，於1984年波士頓大學取得碩士學位；並於南澳洲大學取得輔導學碩士，是九型性格、個人成長、家庭療法、婚姻輔導，極資深的導師。她是姻美輔導中心的創辦人，過去30年讓無數生命受惠，桃李滿門、口碑載道。同時，也是身心靈平台的發起人。

12月17日

【疫境下的伴侶溝通】

疫情令很多人在家工作，各人積累了不少抑壓的情緒，加上少了可以外出悠閒活動調息身心，很多家庭因而產生很多磨擦和爭執，甚至出現一發不可收拾的殘局，害己傷人。

怎樣可以在這個情況下，跟家中的伴侶良好地溝通？

講者將以過去三十多年婚姻輔導的經驗，分享一些方法和心態轉移的技巧，重建當下、互相接受、體諒的關愛共融關係。

1月7日

【疫境下的子女溝通】

疫情下，很多學生被迫在家上在家上課，香港的虎媽虎爸更感壓力沉重，日夜監督功課；青少年不能外出社交，日夜沉迷電腦...；雙方拉扯，筋疲力盡。

怎樣可以在這個情況下，跟子女良好地溝通？甚至，可以因應他們的性格特徵，鼓勵及推動子女自學動機、及自我成長？



Esther Lee

有廿多年打坐、靜坐、觀賞經驗，2000年初已將冥想帶進投資界的團隊，將靈性活用於商業、銷售活動；亦將冥想大量用在各式各樣的培訓及工作坊。師承 Joyce Hovis, Carmel Greenwood, Reiki, Sahaja Yoga, Raja Yoga。

* 香港理工大學，太古設計學院，Graphic Design, 主修廣告；

* 九型人格導師；九型人格銷售法；

* 企業培訓導師、勵志講師；

* 親子品格理財教育者；

* 作家及專欄作家；

* 全加拿大最大之土地投資公司，
前銷售及市場總監；

* 世界銷售紀錄保持者(三年)；

* 網台節目[相聚一刻]主持人

12月27日

【種子法則: 如何創造如氧氣般的金錢】

生意從何以來？金錢從何以來？客戶從何以來？從市場定位的準確性？從產品的獨特性？從價格定位的優勢？都不是，所有都是種子。進入21世紀，經商的都要從冥想、打坐、禪修、中種子。種子法則如何可以幫到你呢？

1月3日

【THE POWER OF FOCUS】

2019年有社運，2020年有全球性疫症，2021連又如何？怎樣可以不單止保住生意，甚至戰鬥力大增，發揮你的小宇宙力量，屢創佳績？你只需問自己一句，你的焦點在哪裏了？答案就會出現。





疫境當自療

21天線上課程



謝稀如 Michelle Tse

香港催眠及身心靈整合中心創辦人、靈性導師、非二元論導師、催眠講師、臨床催眠治療師

一直致力傳遞身心靈教導、催眠與靜心，指向真理，讓我們實修寬恕與放下，活用當下的力量，重獲內在的平安並創造生命的奇蹟。

12月26日

【放下痛苦，找回心靈平安與自由】

任何事情本身是中性的，痛苦是因我們執著了某些念頭，現在質疑讓我們痛苦的念頭，深入內心找到真相，你寧願你是對的，還是幸福的？認清真相的一刻，就會發現自由與幸福一直都在，恩典從沒離開過。





李天華 Edmond Li

具30年情緒急救及心理行為培訓經驗。

藍天情緒治療及培訓中心(1997成立) 創辦人。
首位組織及帶領全球首支情緒急救隊到08年汶川大地震災區，提供全義務情緒急救及培訓，
之後逾30次帶隊到大陸青海、四川雅安、台灣高雄、日本岩首等重災區提供支援。

12月30日

【輕敲穴位 情緒急救奇法】

一套 治療級 的天然療法，比傳統方法快3-10倍，甚至可以根治而不會反彈；無論過去、現實或未來所發生的事件而觸發的情緒，會繞過腦袋的想法而直接針對情緒紓解。

敲穴：透過觸發身體 [經脈血氣] 層次，不是針灸、無侵入性，只須簡單用手指在頭、身或手部的特定能量點(穴位)，配合特定意識或配合口說肯定語句，然後施以輕敲，即可紓解情緒。再加配聲音、呼吸、觀想及/或姿勢等，效果奇佳。

以上兩項主要只講授實務操作方法，方法安全而無副作用、容易學習、不含宗教元素，不用理會腦袋的想法、純科學、不用服藥、不是催眠、不用說理，直接針對腦區情緒感受去紓解，效果奇妙。本課程的智慧，身心靈全面重整，享受生命圓滿。

12月23日

【KBS情緒急救妙法】

一套 調理級 的快速天然療法。融合 Kinesiology(肌動)+Breathing(吸)+Sound(聲音)，就是透過身體的3個能量層級，按步促進療癒能量上昇：

[簡單姿勢]：肢體姿勢調整、伸展肌腱動作等(如抬起頭)，以啟動自身療癒力。

[呼吸行氣]：以特定的214節拍調整呼吸，以促進副交感神經而達至放鬆舒服。

[聲頻振動]：毋須工具，用嘴巴簡單發出一個單音(例如[吶])或多個音節等，以觸發療癒頻率振動。





Erika Law

印度傳統身心靈及能量治療瑜伽導師

多次遠赴印度進修，視分享五千多年歷史的『印度傳統身心靈瑜伽』為己任，因為治療左我嘅嚴重抑鬱症同時仲瘦左45磅。我得，你都得！

它不僅限於身體擺動，而且提升全面身心靈健康。

12月22日 

【印度傳統身心靈瑜伽】

- 什麼是OM? OM對身心靈有什麼好處? 如果正確地發OM 聲?
- 印度傳統身心靈手印療法、呼吸法
- 如何起床時，簡單為自己提升能量及加強察覺自己能力及狀態意識?
- 什麼是Hari OM, Namaste 及 Shanti?

1月4日 

【吸引力法則。心想事成。秘密迎接2021】

透過簡易印度傳統身心靈瑜伽及呼吸法，放鬆身體及尋找內在平安，再向宇宙下訂單。

參加者準備：

- 1張A4 紙、膠水或鉸剪；
- 3-6個 '想要' 目標圖（由雜誌報紙、網上列印出來、任何來源亦可）





余狄夫 (Dick Yu)

笑出健康協會創辦人/主席
認可愛笑瑜伽領袖
認可愛笑瑜伽導師

授業於Laughter Yoga始創人Dr. Madan Kataria，自2008年成立笑出健康協會以來，在全港各區已組織多達20個以上的《香港愛笑俱樂部》！他全力推廣愛笑瑜珈運動，希望讓歡笑的種子能傳播在各社區；無論各階層及年紀的市民都能從學習愛笑瑜珈中，得到健康歡樂的人生；大家充滿正能量，推動互相關懷、彼此尊重的友愛精神！

12月20日

【笑除百病】

愛笑瑜珈(Laughter Yoga)，源自於印度，根據大量醫學文獻指出，歡笑對身體及情緒的健康帶來直接而正面的效果。印度孟買的醫生Dr. Madan Kataria(卡塔利亞醫生)於1995以笑作為運動，創造出愛笑瑜珈(Laughter Yoga)。

Dick 會與大家體驗如何不需要開心也能笑，讓笑令你更加開心，不必透過笑話、喜劇，甚至幽默感，亦能夠歡笑。科學已經驗證，只要放聲地假笑，身體同樣會產生與真笑一樣的功效。自然地提高自我療愈功效





疫境當自療

21天線上課程



Helen Lai

Helen has been teaching meditation for over 15 years with the Art of Living Foundation. Helen has led meditation and breathing workshops for employees at HSBC, DFS Group Limited, the Shangri-La Group, Hong Kong Police and members of Hong Kong Jockey Club and Dynasty Club. Professionally, Helen spent most of her career life working in the retail industry. She graduated from the Chinese University of Hong Kong with a bachelor's degree in Marketing.

12月29日 

【呼吸的藝術：快樂健康工作坊（一）】

1月10日 

【呼吸的藝術：快樂健康工作坊（二）】

從實用的練習中，卸下壓力，體驗平靜喜悅。

內容：

- 鬆弛及靜心練習
- 呼吸的知識及練習
- 跟負面思想、情緒共處
- 介紹淨化呼吸法的減壓養生效益(全球數十個研究報告，數百萬計人練習的呼吸法)





疫境當自療

21天線上課程



Stanley 鍾源

12月19日及1月8日

【從靈性角度看疫情】

人類與病毒細菌一直共存，互相依存，疾病與疫症也是業感緣召，由共同意識創造，並由恐懼激活而彰顯出來。它的出現帶來什麼翻天覆地的影響？如何改變人類、社會和地球生態新面貌。





疫境當自療

21天線上課程



黃偉德 Arden Wong

醫道學堂創辦人，香港執業自然療法醫師，專攻順勢療法。澳洲健康科學學士、順勢醫學專業文憑。

12月18日及1月5日

【瘟疫世界的實相】

疫情很恐怖？世界很紛亂？微觀宏觀察看瘟疫世界的實相，看疫病的真真假假，反思疫情的生命意義，尋回自己的位置和力量。





疫境當自療

21天線上課程



周可凡

周可凡是本港第一屆的心像術導師; 吳家的太極師傅和臼井靈氣的第七代傳人。過去這一年舉辦了超過七屆的心像術退修營; 現今本港超過一半的心像術導師也曾經是她學生。多次參加內觀中心的十日課程, 在社區帶不同的正念和手療節目。修業於倫敦國際演藝學院; 有十年為 Burnt Mango Dance Theatre 的藝術總監; 表演、編舞與導演的經驗。現在將演員意像的訓練內化協助大家療癒。

1月6日

【扎根於心：心像的體驗】

心像術是一門獨特的冥想療癒法, 它能教會你如何分辨發自頭腦及心靈的念頭, 起心動念於大愛之間, 透過冥想回歸內心, 令你的身心靈回復平衡。

可凡將分享如何在亂世中扎根於心, 心的能量比腦波闊大很多, 能連結天地、陰陽的能量, 再次找回心中的穩定, 療癒的力量。

