

## 全方位音樂減壓 - 講座及工作坊

壓力已成為現代人必須要處理的問題。眾多的科學研究已證實音樂是一種能夠減壓的藝術，只要適當地運用，能有效地消除壓力。我們將音樂結合了心理治療及輔導中常用的減壓方法，令效果更顯著；而課程亦加入「自觀 / 正念」(Mindfulness)，讓參加者可全面掌握減壓的方法。

自千禧年代開始，「自觀」/「正念」(Mindfulness) 在減壓及提升生活質數的領域上迅速發展，自觀默想是透過安靜地觀察自己身體及情緒在當下的反應，達至減壓及調整情緒的效果。正向心理學 (Positive Psychology) 的研究顯示，這方法不單能達致心理上的改善，還可以強化免疫力及抗壓能力，令人整體地生活得快樂一點；而為此，彭嘉華先生創作了「愛·思·唸」音樂自觀默想 (Loving-Kindness Mindfulness Meditation) 聲帶，並錄製成雙 CD，讓有需要人士可在家進行減壓。

### 課程內容

- 壓力是什麼？它怎樣對健康構成影響？什麼是減壓的原則？
- 漸進式肌肉鬆弛法 (Progressive Muscle Relaxation) 及配合音樂運用
- 自我提示法 (Autogenic Training) 及配合音樂運用
- 意象聯想法 (Guided Imagery) 及配合音樂運用
- 自觀默想 (Mindfulness Meditation) 及配合音樂運用
- 仁愛祝願默想 (Loving-Kindness Meditation) 及配合音樂運用
- 如何應用「愛·思·唸」音樂自觀默想 CD
- 如何選擇音樂提升睡眠質素？

對象：各類醫護、復康、輔導、教育專業及任何希望藉音樂減壓人士

人數：12

日期：2018年10月8日(星期一)

時間：6:30 – 9:30 pm

收費：每位\$600.- 或

每位\$750.- 包括原價\$300.- 的 (1) *Sound Relaxation 1* 減壓音樂CD 及 (2) 「愛·思·唸」音樂自觀默想雙 CD

優惠：所有參加者可於現場以八折購買以上 CD

講者：彭嘉華 - 輔導學碩士 / 音樂學士(音樂治療) / 註冊音樂治療師 / 腦神經學音樂治療師

地點：彭氏音樂治療中心 - 香港上環文咸東街 68 號興隆大廈 6 樓 601-2 室 (地鐵上環站 A2 出口)

查詢：2815-0688 (下午) 何小姐

網址：<http://www.musictherapy.com.hk>

報名表 (可影印使用)

2.2018.1

課程：全方位音樂減壓 - 講座及工作坊 8/10/2018 (星期一)

Name : \_\_\_\_\_ Sex : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

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

Tel : \_\_\_\_\_ Day time phone : \_\_\_\_\_ Occupation : \_\_\_\_\_

I am  willing  not willing to receive course information from Pang's by email.

Signature : \_\_\_\_\_

The above information will be treated as confidential. We may use your e-mail address ONLY for sending you our course information. Contact us at any time by telephone, mail or email "pangsmusictherapy@gmail.com" if you want to stop receiving such information.

Please fill in your name and address :

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

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

Please send this enrolment form together with your cheque in favour of "Pang's Music Therapy Centre" to Room 601-2 Hing Lung Comm Bldg, 68-74 Bonham Strand, Sheung Wan, Hong Kong **before October 2, 2018**. (Please do not send post-dated cheque). A receipt will be issued and sent to you upon receipt of your payment.