



心理健康與力量證書課程

Mind Wellness and Power Certificate Course



課程目標

- 以國際權威的評估方法，了解個人的身心健康、壓力及情緒狀態等
- 強化個人心理素質
- 掌握幫助別人的要訣
- 提升自信，培養積極的人生態度
- 掌握情緒管理的竅門，改善人際關係
- 發展個人潛能，增強生活動力

* 詳細資料見宣傳單張

課程特色

每組特派已受訓的 ICAN 推動大使獨立帶領，讓您能夠：

- 以愉快的心情投入課堂，積極參與小組討論
- 抒發個人感受，透過「自我反思」，認識自己和改善人生
- 輕易掌握學習內容，促進學習成效
- 隨時聯絡 ICAN 推動大使，協助您解決學習上的難點

課程資料

講者：黃重光醫生太平紳士

語言：中文

對象：16歲或以上人士

日期：2011年3月23日、30日，4月6日、13日、20日、27日（星期三）

時間：晚上7時正至10時正

工作坊：2011年4月8日（星期五）

時間：晚上7時正至9時正

地點：全人發展中心——荔枝角培訓中心

香港九龍長沙灣青山道538號半島大廈28樓

費用：港幣 \$9,800

優惠

- 東亞銀行信用卡客戶可享6個月免息分期優惠。此計劃只適用於東亞銀行信用卡或聯營卡的客戶
- 中國銀行信用卡客戶可享85折優惠



學員分享

張麗鳳 Lucia Cheung（行政人員）

過去我參加過許多課程，也看過很多書籍，希望重尋自己，改善人生，但總不能有所收穫。參加了這個課程之後，我感受到甚麼是脫胎換骨。很多謝黃醫生為我帶來新的人生，令我學會主宰自己。現在我能夠活在當下，學會控制情緒，懂得讚賞別人，使我在過去一段日子裏少了跟家人吵吵鬧鬧，相處也變得愈來愈融洽。

俞翹 Paul Yu（廣州商人）

我願意付出100萬元上這個課堂，感謝黃醫生在過去七星期的帶領，不單為我和我太太帶來正面的改變，也為我的家庭帶來正面的影響。個人方面，我的人生比以前過得更快樂，變得更有動力，上了兩節課之後，我已開始堅持做運動，努力減肥。我眼看中國人現在甚麼都好，但心理方面則比較脆弱，我希望日後ICAN能在中國各地廣泛地推廣，幫助更多有需要的人。

荔枝角培訓中心：香港九龍長沙灣青山道538號半島大廈28樓

北角服務中心：香港北角英皇道338號華懋交易廣場2期16樓1601-1602室

尖沙咀服務中心：香港九龍尖沙咀柯士甸道83號柯士甸廣場16樓1602-1603室

