

## 「身體智能」體驗工作坊 (第2屆)

### 關於課程

日期： 2026年11月8日 - 2026年11月22日

星期/堂數/時數： 星期日/ 共3堂 / 17小時

時間： 10:00 am - 5:30 pm

地點： 灣仔石水渠街85號

對象： 社工、護士、輔導員、教師、家長、瑜伽老師及有興趣的專業人士

導師： Dr. Peggy Lui 「家家」博士

收費： 會員 \$3800.00 / 非會員 \$4000.00

### 內容：

身體智能（Physical Intelligence）是一套以身體為本、神經科學為基礎的實用方法，透過訓練，掌控感官、荷爾蒙、呼吸、肌肉張力等生理機制，幫助學員重新連結身體感受，調節壓力反應，提升心理韌性與創造力。

面對香港生活節奏緊張、壓力大，情緒困擾與職業倦怠（burnout）情況日益普遍。課程以淺白易明的方式講解身體智能（Physical Intelligence）概念，結合神經科學基礎與實務練習，讓學員了解身體感知與神經系統調節如何影響情緒、壓力反應及整體身心健康。課程無需心理學背景，適合不同專業及公眾人士參與，旨在提升個人的心身健康，直接間接促進與自己和身邊的人的聯繫。

### 課程內容

1. 身體智能六大支柱
  - 感官覺察(Embodied Awareness)
  - 自主神經系統平衡(ANS Regulation)
  - 平靜與預設模式網絡(DMN & Cognitive Calm)
  - 腸腦軸(Gut-Brain Axis)
  - 睡眠(Sleep & Recovery)
  - 觸摸(Therapeutic Touch)
2. 姿勢與體現練習：改善情緒與身體覺察
3. 壓力模式識別與應對：學習辨識個人壓力反應，並建立有效回應策略
4. 身體工具應用：使用 8–10 種身體工具進行自我調節
5. 訂立個人7天身體智能行動計劃：建立可持續的每日練習（5–10分鐘）

### 對象

社工、護士、輔導員、教師、家長、瑜伽老師及有興趣的專業人士。

### 導師

#### **Dr. Peggy Lui 「家家」博士**

Dr. Peggy 為臨床心理學博士，專長靜觀療法。博士後於英國修讀兒童腦神經心理專科，為有特殊教育需要（SEN）及不同行為與情緒問題的兒童及青少年提供深入的認知及心理評估服務。

近年她積極協助世界各地的體感治療（Somatic Experiencing®, SE）培訓課程，進一步擴展其全人全腦治療的臨床工作。現在她亦致力推動身體智能培訓，專注於身心整合、神經系統調節與創傷知情實踐。以體驗式教學，帶領學員將身體智能融入個人日常生活及應用於助人的工作。

#### 備註

1. 8/11/2026 (10am-5:30pm), 15、22/11/2026 (10am-5:00pm)。
2. 午膳時間1.5小時。
3. 如有查詢，可致電2117-5813(馮小姐)。

#### 收費方式

親身遞交  
網上付款

#### 報名日期及人數上限

報名開始日期：2026年09月08日 12:00 am

報名截止日期：2026年11月06日 06:00 pm

人數上限：18

☒ 報名



## 延續教育中心

延續教育中心自1998年成立以來，是聖雅各福群會轄下的自負盈虧單位。我們每年的營運盈餘均全數投入社區服務，以實踐持續回饋社會的使命。中心以「微笑學習、成就夢想」為主題，提供多元化的課程，旨在提升學員的專業知識與技能，協助他們在工作及人生的不同階段中持續成長與突破。

## 聯絡我們

電話: 2117 5819  
傳真: 2893 8307  
地址: 灣仔石水渠街85號8樓南翼  
電郵: [ceu\\_cey@sjs.org.hk](mailto:ceu_cey@sjs.org.hk)

@ 延續教育中心 2020

## 網頁指南

[課程搜尋](#)

[會員登入](#)

[購物車](#)