

身體智能進階工作坊

關於課程

日期： 2026年12月6日 - 2026年12月13日

星期/堂數/時數： 星期五、日/ 共3堂 / 17小時

時間： 10:00 am - 5:00 pm

地點： 灣仔石水渠街85號

對象： 已完成三天身體智慧基礎工作坊的學員

導師： Dr. Peggy Lui 「家家」博士

收費： 會員 \$3600.00 / 非會員 \$3800.00

專為完成基礎課程的學員而設。

內容：

身體智慧不只是「吃好、多動、早睡」這類常見的健康建議，它更指向一個核心事實：

你所有的思考、情緒、決策與人際關係，都建立在你從未真正關注過的生理基礎之上。它關乎的是你整體存在的品質，而不僅僅是身體狀況。

「身體不是一台等待維修的機器，而是一座需要細心呵護的園地。」

完成基礎工作坊後，你學會了六根支柱——覺察、呼吸、消化、大腦衛生、睡眠與觸摸，帶走的也不只是筆記，更是對自我實踐的承諾。

三個月過去後……

這些知識是否仍停留在「知道」的階段？

這堂進階工作坊並非溫故知新，而是深化與轉化。它引領你從「知道」與「技巧」，走向「本質」。

課程內容

六個維度，一趟更完整的旅程

1. 存在方式「我在這裡嗎？」——從「執行練習」到「活在覺察中」
2. 發展「我在成長嗎？」——從「修正問題」到「發展潛能」
3. 真實「我是真實的嗎？」——從「故事」回到「感受」
4. 自由「我有選擇嗎？」——從「自動反應」到「有意識的回應」
5. 倫理「我們連結嗎？」——從「個人智慧」到「關係智慧」
6. 意義「我完整地活著嗎？」——從「健康目標」到「存在意義」

這三天你將獲得

在刺激與反應之間創造選擇空間的技巧 解讀自己與他人身體信號的敏銳度 透過身體建立真誠連結的智慧

將身體智慧融入生命意義的具體方法

備注

1. 6/12、13/12/2026 (10am-5:00pm), **11/12/2026 (10am-5:30pm)**。

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14日 12:00 am**

報名截止日期: **2026年12月04日 06:00 pm**

人數上限: **15**

☒ [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

@ 延續教育中心 2020

網頁指南

[課程搜尋](#)

[會員登入](#)

[購物車](#)