

企業及機構 講座及工作坊

02

關於心晴行動

心晴行動慈善基金於2004年創辦，為香港註冊非牟利慈善團體，致力推廣情緒病的知識，減少誤解及歧視，令患者及其家屬得到更多諮詢渠道、資源和幫助。



教育

灌輸及深化公眾對情緒健康的知識。



服務

為患者及家屬提高情緒支援及面談輔導服務。



推廣

透過不同媒介及媒體，提高社會人士對情緒病的認識及關注。



研究及發展

探討新項目及研究，將本會活動多角度、多層面發展。



講座

題目包括但不限於：

- 情緒及壓力初探
- 情緒病簡介
- 自我認識及動機
- 溝通技巧

課程

- 精神健康急救證書課程
- 心聆導航職場情緒系列課程

歡迎與本會商討主題

題目包括但不限於：

- 靜觀
- 禪繞畫
- 蝶古巴特
- 和諧粉彩
- 大笑瑜伽
- 頌鉢療癒
- 呼吸/肌肉鬆弛
- 伸展運動與減壓



03

工作坊



04

主題參考：

靜觀 / 頌鉢體驗

- 何為靜觀？
- 如何在工作中應用靜觀技巧
- 以頌鉢為例學習如何與壓力共處
- 頌鉢及靜觀體驗



主題參考：

禪繞畫

- 什麼是禪繞畫？
- 禪繞畫與情緒的關係
- 如何用禪繞畫在日常減壓放鬆
- 如何通過禪繞畫接納自我
- 學習禪繞畫的基本元素及圖樣
- 親身體會手作樂趣



06

- 什麼是蝶古巴特？
- 運用蝶古巴特舒壓和放鬆
- 通過創作欣賞自己、接納自己和愛自己
- 創作過程全程專注，解憂放負
- 製作屬於你獨一無二的拼貼藝術品

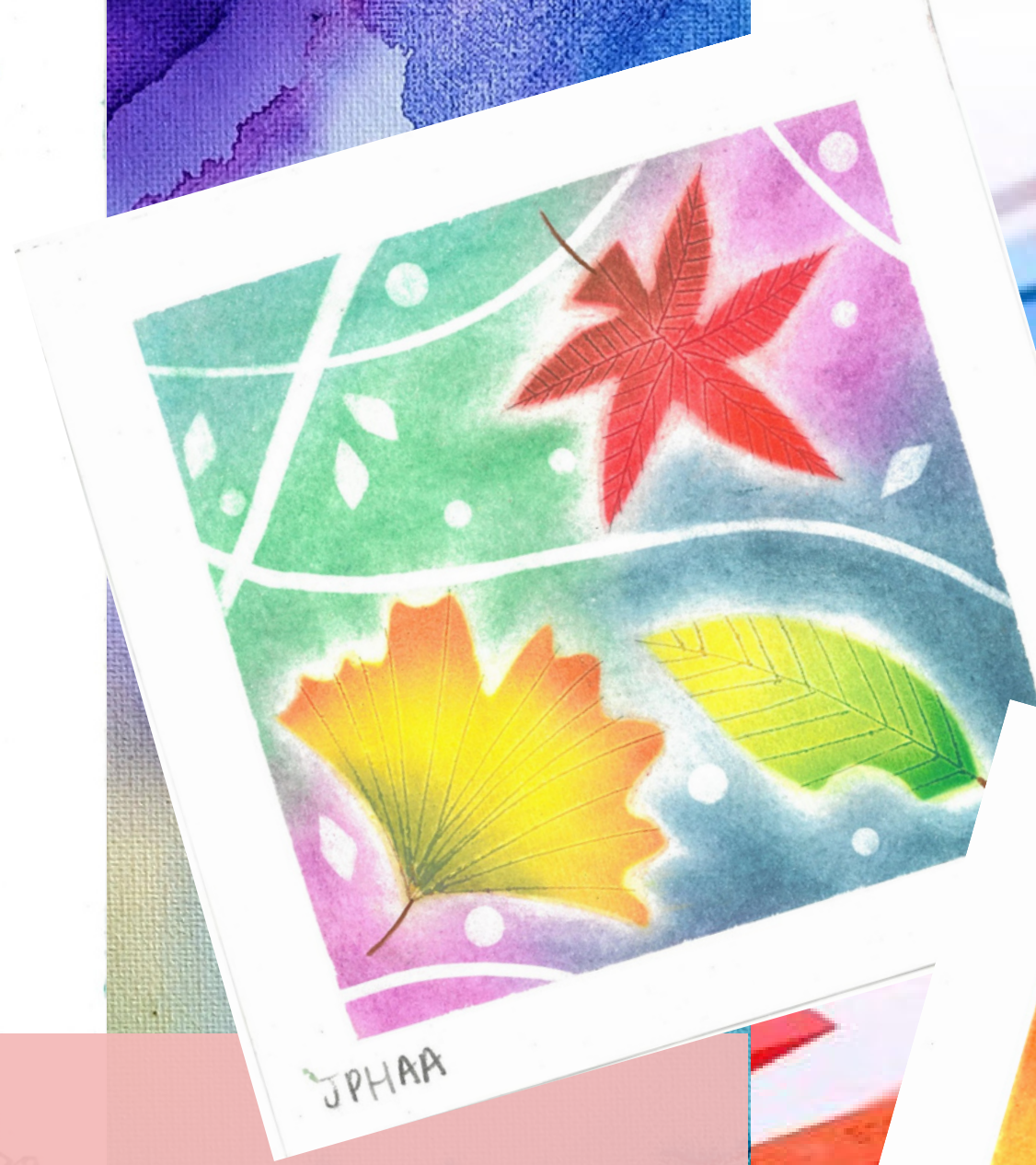
蝶古巴特拼貼



主題參考：

和諧粉彩

- 什麼是和諧粉彩？
- 運用五感探索，提升身體及內在意識的連繫
- 用指尖連結內心，覺察真實自己的需要
- 通過自我欣賞，享受創作過程的和諧與寧靜



08

主題參考：

呼吸練習

- 呼吸練習介紹
- 呼吸練習的益處
- 如何通過呼吸放鬆和舒緩壓力
- 通過呼吸減輕因壓力引發的身心症狀
- 通過呼吸加強身心連結
- 呼吸四式練習





主題參考：

肌肉鬆弛法

- 肌肉放鬆的介紹
- 什麼情況下練習肌肉鬆弛
- 如何通過鬆弛法提升身心健康
- 如何通過鬆弛法減輕各類心理和生理不適
- 加強身心連結
- 鬆弛練習

主題參考：

溝通技巧

- 跨世代職員的特色和差異
- 拆解跨世代溝通糾紛和衝突
- 代溝？待溝！
- 跨世代口頭及非口頭的溝通技巧
- 掌握有效溝通方法，建立和諧工作氣氛



主題參考：

大笑瑜伽

11

- 什麼是大笑瑜伽？
- 大笑瑜伽的起源與背後的意義
- 通過大笑舒緩釋壓
- 鼓勵參加者通過活動表達自己的感受
- 全方位提升精神健康
- 六種大笑瑜伽笑聲練習



12



主題參考：

驚恐症

- 什麼是焦慮？什麼是驚恐症？
- 驚恐症的症狀及成因
- 如何預防驚恐突襲
- 心理輔導可以如何幫助驚恐症？
- 保持情緒健康的方法及渠道

主題參考：

情緒健康工作間

13

- 什麼是情緒？
- 什麼是壓力？
- 工作中常見的情緒警號及症狀
- 如何營造健康的工作環境
- 如何應對工作中的情緒及減輕壓力



14



主題參考：

精神健康急救 證書課程



課程目的

協助參加者及早辨識當事人的問題及評估安全性，在未有專業協助前，通過非批判性聆聽，了解當事人的精神狀況及提供適當支援，化解危機。

內容

常見精神問題的基礎分析、介入、治療及急救處理，主題包括：

- 抑鬱症
- 焦慮問題
- 物質濫用問題
- 重性精神病
- 自殺念頭和行為、驚恐性發作、創傷事故後、濫用藥物及暴力行為等

- 上課形式：實體講課、小組討論、角色扮演、影帶示範、練習等
- 授課語言：廣東話
- 時間：標準課程共12小時
- 名額：12人或以上，最多30人
- 費用：每位HK\$1,200 (若人數未達最低要求，每套課程最低收費\$14,400)

**100%出席課程者將獲頒修業證書(由「香港心理衛生會」簽發)

**上課地點：由參與機構提供或租用其他地點(費用另議)

內容：

- 職場聆聽及溝通技巧
- 職場常見精神問題的辨識及預防
- 評估危機與高風險的個案及處理
- 與受情緒困擾人士的職場相處技巧

- 形式：到會式面授課程 (小組式)
- 日期及時間：共四節，每節1.5小時
- 對象：企業管理層及HR
- 考核形式：筆試 或 角色扮演



** 100%出席課程者將獲頒修業證書(由「心晴行動慈善基金」簽發)

** 上課地點：由參與機構提供或租用其他地點(費用另議)

主題參考：

心聆導航

職場情緒系列課程



講座/工作坊價目表

(每節1 - 1.5小時)



機構/團體	講座	工作坊
人數	<100人	<30人
收費	\$7,000	\$8,000

*價錢不包括場地及材料費用 (如需)

*非牟利機構請聯絡本會索取報價

*費用可能根據工作坊的實際情況而有調整，以本會最終報價為準

17


聯絡我們




 www.jmhf.org

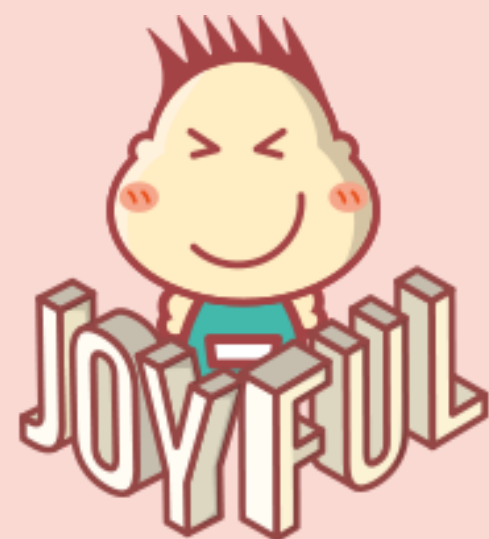
 2947 8669

 joyful1@jmhf.org

 九龍新蒲崗五芳街10號新寶中心10樓1001-1003室

 楊麗芬 Lorna
傳訊、研究及發展經理
lornayeung@jmhf.org

吳婉君 Cindy
助理宣傳經理
cindywu@jmhf.org



心晴行動 🔍