



香港心理衛生會

★ 舞動心靈 ★

(Dancing from Within)



* 一個專為不懂跳舞、抗拒舞動或追求心理健康的即興心靈舞動工作坊，結合了正念覺察、心靈舞動及療癒藝術的方法！

一直被教導

我們一直被教導身體的舞動要跟隨固定的舞步及音樂拍子，逐漸地，我們恐懼去舞動身體，因為「怕錯」、「怕被笑」而扼殺了身體有它的舞動。身體可藉著舞動去表達心靈狀態，而心靈狀態亦隨著身體舞動而改變！

～ 摘自《生命原點～一個治療師與身心靈的親密對話•心靈藝術篇》

從「身心合一」的觀點來看，身體不僅是一種表達、溝通，也是心靈狀態的具體呈現。參加者會在一個安全及支持的環境下，主要透過即興的身體舞動（Improvising Dance Movement），配合音樂、默想及覺察的方法，學習信任自己及別人的身體，允許身體去舞動，去表達它自己，並學習與人連結。你會感到生命的創造力（Creativity）和活力（Aliveness），同時慶祝生命的美麗！

本工作坊著重內心經驗的體會，並不強調舞蹈技巧，沒有對錯美醜之分，參加者只須投入參與便可。

內容：植根於大地（Grounding）、歸於自己的中心（Centering）、與人連結（Interpersonal Connection）、身體導向情緒自由練習（Somatic-Emotional Freedom Exercises）、創造性舞蹈（Creative Dance）、有機舞（Biodanza）、身體化舞動靜心（Embodied Moving Meditation）

備註：工作坊的方法和過程，都以「正念覺察」（Mindfulness-based）作為基礎，並以體驗式活動進行，參加者請穿寬鬆衣服。

日期：2017 年 2 月 4 & 5 日 (星期六及日)

時間：9:30am-5:30 pm (1.5 小時午飯時間)

地點：香港心理衛生會賽馬會恆健坊 (九龍觀塘茶果嶺道 81 號 茜草灣鄰里社區中心四樓)

人數：14 人

收費：HKD 2,400、HKD 2,200 (於 2017 年 1 月 1 日或之前報名)

聯絡方法：

電話：3583 1196

電郵：cps@mhahk.org.hk

網址：cpmh.mhahk.org.hk

【導師簡介】：孫廣和先生 (Simon Sng Kwong Wo)



孫先生為香港生命原點中心之創辦人、資深輔導註冊社工、香港首位德國舞動治療師協會註冊舞動治療師、香港首位美國身體心理治療協會之註冊臨床會員，持有催眠治療師導師、解除原始制約導師訓練證書(童年治療)、身體取向情緒治療訓練證書(Bioenergetic Analysis, Transomatic Dialogue Therapy 及 Neo-Reichian Breathing & Bodywork)，並完成四年「舞動治療」、三年「簡約身心療法」及三年「身體經驗創傷治療師」(SEP) 等專業培訓。

孫先生擁有超過二十五年的個人及家庭輔導、精神康復、心理成長團體的臨床經驗；曾任中大專業進修學院心理學課程導師超過十年及輔導碩士實習督導。自 2008 年起，積極在香港推動非主流心理治療藝術，如動態式靜心、內在孩童工作坊、表達性心理治療及身體導向情緒治療的發展！

自 1987 年起，每年在本港或海外研習各種治療藝術。自 1999 年起，曾在本港帶領超過二百多個以心理健康為目標的藝術成長團體及工作坊 (Experiential Healing Workshop through Creative Arts)，並發展出「心靈藝術」(Soul Arts) 的成長團體系列。2008 年，孫先生整合了各種身心靈治療藝術，發展出「內觀藝術整合」(Mindfulness-based Arts Synergy) 及「身體導向情緒治療法」(Somatic & Emotionally focused Reconnection Therapy) 的身心靈成長模式。2010 年起，結合了家族系統排列、心理劇、完形治療及身體導向情緒治療法的特點，發展出「家庭再連結療法」(Somatic-based Family Reconnection Therapy)。

2009 年，獲「第三屆世界自然醫學高層論壇」頒受「優秀自然醫學專家獎」。著有《生命原點 ~ 一個治療師與身心靈的親密對話》一書、而「舞動治療於內在小孩療癒上的應用 ~ 原則、技巧及方法」將輯錄在一本舞動治療專書中。孫先生提供個人情緒治療，為不同機構提供員工及服務對象帶領工作坊或培訓；曾在中國、台灣及澳門帶領工作坊及學術研討會中發表多篇論文。