

# Themed Workshop Timetable 主題工作坊時間表

## 從生活點滴到達身體能量復元 八大正念生活習慣工作坊

From life's little moments to restoring physical energy, join us for the eight Mindfulness Habits

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|  飲食<br>Eating     |  呼吸<br>Breathing       |  睡眠<br>Sleeping        |  運動<br>Movement               |
|  靜定<br>Stillness |  世界觀(明理)<br>Worldview |  平衡(致中和)<br>Middleway |  慶祝生命<br>Celebration of Life |

3.30 SAT  
3月30日 星期六

3.31 SUN  
3月31日 星期日

[立即預約主題工作坊](#)

每場主題工作坊設有不同的入數限制，且數量有限，先到先得。  
2024年3月7日至3月12日為優先預約時段，建議盡快進入系統預約主題工作坊進行登記。

合辦:

REGAL HOTELS  
富豪酒店

MOCTAVE

合一國際文化節  
AT ONE  
INTERNATIONAL  
FESTIVAL

場地贊助:

regala  
skycity hotel  
麗晶酒店

產品贊助:

Ribena

10:00-10:30		Opening								
10:30-11:00	Athena Wong 1. 遇上正念的聲音頻率 - 聲頻冥想	Elva Ni 6. 靜觀瑜珈	Sammy & Lokin 11. 西藏音療動禪	Wendy Kong 16. 女性芳香頌鉢慶典	Soul Pureland *22. 童言同語	Joan Chan 28. 單弦琴聲頻調息呼吸工作坊	Alan Yum 34. 水之道	Xman Wu 吳奇 40. 正念呼吸功能訓練	Beatrice Lei 46. 正念手工藝：禪沙靜心	茶花籽 51. 春季古法食療 (飲食 Eating)
11:00-11:30								普		
11:30-12:00										
12:00-12:30	Derrick Tam 2. 薩滿可可 x 光語脈輪音樂會	Martha Collard 7. Rest, Reset & Revitalise with Gongs	Venus Lau 12. 第三眼覺醒：活出靈魂使命工作坊	Rikee Lee 17. 養心午覺：催眠引導放鬆好眠	普旭心 3. 享書：逆齡養生術：《端粒效應》	Nelly To 29. Nelles Gemmes Crystal Healing	Ivy Cheung 35. 親子/情侶Lego傳意工作坊	41. Garden House Parental Workshop	Kooby Lam 47. 七輪精油工作坊	Zero Chan 52. 人類圖四大類型：如何連結生命本質
12:30-13:00										
13:00-13:30										
13:30-14:00										
14:00-14:30	Lorna Wong 3. Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	普 Amanda Xu 8. Vinyasa Yoga 流瑜伽 - 力量與平衡工作坊	Jeffrey Yip 13. 意識地圖於生活的應用工作坊	Alice Amu 18. 愛自己冥想	Gala Wong 24. 慈心音流故事分享 Part 1	Kooby Lam 30. 氫鬆排毒淨化冥想	Nora Cheung 36. 流動：從動中找回身體智慧	42. Garden House Parental Workshop	Winni Cheung 48. 捲紙正念工作坊	茶花籽 53. 順時四季的智慧 (飲食 Eating)
14:30-15:00										
15:00-15:30										
15:30-16:00				Jasi Lau 19. Soul Dance	Gala Wong 25. 慈心音流故事分享 Part 2	Hannah Chan 31. 從易經塔羅洞悉人性：探索易經塔羅占卜的奧秘	Hoi Yan Minna Chan 37. "薩滿擊鼓與療癒" 體驗工作坊	Xylas Fung 3. 如何找到靈魂使命？		
16:00-16:30	Mascottist Academy 4. 刺郎& Friends運動派對！	A Martha Collard 9. Rest, Reset & Revitalise with Gongs	Sandra Fung 14. 創傷後的自我療癒	Anita Chiu 20. Sound Journey · 聲旅啟寧	Max Shear 26. 催眠治療	Migo Kong 32. 希塔冥想療癒	Jerry Sanctus 38. 靈魂漫舞	Rosa Cheung 44. 愛的傳承：覺醒家族生命力	Nicole Wong 49. 七色能量食物分享 (飲食 Eating)	普旭心 54. 時間的藝術：星際馬雅曆
16:30-17:00										
17:00-17:30										
17:30-18:00										
18:00-18:30	King San Lo 5. 四元素之舞 Elements awakening	Alice Amu 10. 天語自然舞動冥想	Esther Lee 15. 療癒式親子理財	Raymond Chan 21. 量子共振 觸療能量 療癒基本功	蔡宗輝 27. 認識身體經絡，啟動自癒機能	Unique Wong 33. 瑜伽提斯伸展	Sze Nga Wong 39. 透視心靈密語	Rikee Lee 45. 親子雙贏教養工作坊	Ms Fafa 50. 正念手工藝：祝福手繪	Winni Cheung 55. 禪繞正念工作坊
18:30-19:00										



親子活動



英語授課



普通話授課

10:00-10:30	56. Dr Manish Plaha Inner Alchemy	Kijo Lau 61. 夏威夷舞蹈 - 與內在小孩共舞	Sammy & Lokin 66. 尋找內心和平	Anita Chiu 71. Sound Journey 聲旅啟寧	Soul Pureland 77. 童言同語	Joan Chan 83. 單弦琴聲頻調息呼吸工作坊	Alan Yum 89. 水之道	Xman Wu 吳奇 95. 正念呼吸功能訓練	Beatrice Lei 101. 正念手工藝：貝殼畫	Charlie Fong 104. 以畫遇見真實的自己：心理畫工作坊
10:30-11:00	<b>A</b>							<b>普</b>		
11:00-11:30										
11:30-12:00										
12:00-12:30	57. Dr Manish Plaha Inner Alchemy	Rikee Lee 62. 養心午覺：催眠引導放鬆好眠	Alice Amu 67. 天語冥想	Asti x Kakeru 72. 從療癒走向創造   靈魂唱頌x即興彈奏   靜心調頻音樂會	蔡宗輝 78. 認識身體經絡，啟動自癒機能	Wendy Kong 84. 聲音儀式工作坊	Ivy Cheung 90. 親子/情侶Lego傳意工作坊	Raymond Chan 96. 量子共振 觸療能量療癒基本功		Melisa Fu O'Connor 105. 飲食靈糧：正念養身，悟飲悟食。
12:30-13:00	<b>A</b>									
13:00-13:30										Melisa Fu O'Connor 106. 一口一悟：正念飲食體驗，悟飲悟食。
13:30-14:00										
14:00-14:30	Lorna Wong 58. Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	Mascottist Academy 63. 刺郎& Friends運動派對！	Jeffrey Yip 68. 意識地圖於生活的應用	73. Garden House Parental Workshop	Sandra Fung 79. 圓滿自己的內在小孩	Hannah Chan 85. 從易經塔羅洞悉人性：探索易經塔羅占卜的奧秘	蛀蟲米 91. 不負如來不負卿？	Xylas Fung 97. 如何找到靈魂使命？		
14:30-15:00										Hettina Cheng 107. 極盡奢華的可可體驗
15:00-15:30										
15:30-16:00				74. Garden House Parental Workshop	Alice Amu & Clement So 80. 親密關係的溝通藝術	Jasi Lau 86. Soul Dance	Nora Cheung 92. 流動：從動中找回身體智慧	Rikee Lee 98. 親子雙贏教養工作坊		
16:00-16:30	King San Lo 59. 四元素之舞 Elements awakening	Delia Leung 64. Dharma Yoga	Venus Lau 69. 靈魂覺醒：探索使命與天賦工作坊							Nicole Wong 102. 七色能量食物分享
16:30-17:00				Migo Kong 75. 希塔冥想療癒	Max Shear 81. 前世回溯催眠治療	Nelly To 87. Nelles Gemmes Crystal Healing	Jerry Sanctus 93. 靈魂漫舞 Soul dance	Rosa Cheung 99. 愛的傳承：覺醒家族生命力		Ken Kwong 108. 生機素食 - 沙爹醬拌海洋什錦
17:00-17:30										
17:30-18:00										
18:00-18:30										
18:30-19:00	Bertha 60. 源音共振	Clara Yau & Zennya Yau 65. 《舞聲•舞動•舞靜》	Esther Lee 70. 修行中累積財富	Kooby Lam 76. 氫鬆排毒淨化冥想	Rikee Lee 82. 數字人生：解讀無處不在的數字能量	Unique Wong 88. 自然流動瑜伽 Vinyasa	Sze Nga Wong 94. 透視心靈密語	普旭心 100. 享書：為天所用的智慧：《孝經》	Ms Fafa 103. 正念手工藝：祝福手繪	Ken Kwong 109. 零澱粉「素菜炒河」



親子活動



英語授課



普通話授課

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
1	遇上正念的聲音頻率 - 聲頻冥想	睡眠	Athena Wong "正念冥想導師企業培訓專欄作家"	<p>我們希望快樂、平靜、和諧與平衡，更希望自己渴望的，能心想事成，豐盛滿滿。</p> <p>這通通也是頻率，而你，有機會回望過自己發放的是怎樣的頻率嗎？</p> <p>在 &lt; 遇上正念的聲音頻率 - 聲頻冥想 &gt; 工作坊，透過水晶鉢的聲頻，與你內心的頻率共振，並感受七輪平衡與淨化的力量，從而感受真正的和諧與平衡。</p>
2	薩滿可可 x 光語脈輪音樂會	慶祝生命	"Derrick Tam 薩滿儀式導師靈性探索家隱居者與心靈導師 Angel Wong 光語治療師靈魂溝通專家靈性指導者 Barry Chung 獲獎作曲家多才多藝的音樂人國際認可的吉他手兼編曲家"	<p>薩滿可可x光語脈輪音樂會是一場深層聲頻療愈。大家將認識到[薩滿草藥·可可]，並淺嚐儀式級可可(Ceremonial Cacao)。</p> <p>光語是本源純粹的光、空性的聲頻，引動宇宙無極限光與愛。</p> <p>結合 Barry Chung 脈輪能量音樂，與每位漂亮的靈魂共震，導引滋養與祝福進入細胞。</p> <p>音樂會由可可儀式帶領者 Derrick、光語師 Angel Wong 聯乘本地樂壇音樂人 Barry Chung 共同演出，引導大家靜心中遊歷心靈。</p>
3	Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	呼吸	Lorna Wong "深輔導心理學家認證專業績效教練專業心理評估顧問"	<p>呼吸，燃點你的生命力！</p> <p>在現今的忙碌社會，我們常常忽略了正確的呼吸方式。然而，每一次的呼吸都蘊含著無窮的力量，能夠為你注入正能量、釋放壓力，並消除負面情緒。呼吸與生命力息息相關，是我們與內在自我的連結！</p> <p>這個工作坊將帶領您進入一場療癒身心的旅程，透過專業的呼吸療法技巧，結合心理學知識和平衡自主神經系統(ANS)的技術，實現身心的整合。</p> <p>在這個工作坊中，您將獲得以下的價值：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習專業的呼吸療法知識和技巧。</li> <li>- 透過多種呼吸療法的實踐，放鬆身心，釋放壓力，提升自信和喜悅。</li> <li>- 學會在日常生活中運用呼吸技巧，改善身體功能和情緒狀態。</li> <li>- 在專業指導下，解決生活中的問題，提升生活品質。</li> </ul>
4	刺郎& Friends運動派對！	運動	Mascottist Academy "2023年成立，專注於透過吉祥物進行人偶藝術教育吉祥物在學校活動和演出中促進師生互動刺郎及其朋友旨在為孩子們帶來歡樂"	<p>「刺郎&amp; Friends運動派對！」將帶給你一系列的運動伸展和拉筋活動，讓你的身體得到伸展和放鬆。此外，我們還提供適量的帶氧運動，以提高體適能水平。我們相信學習不僅僅發生在教室裡，所以我們鼓勵大家將學習帶回生活中，並通過運動來保持身心健康。加入我們，每天都享受足夠的運動量，並保持健康的生活方式！</p>
5	四元素之舞 Elements awakening	運動	King San Lo "結合東西方理念創造獨特舞蹈風格擁有超過十年舞蹈與武術練習經歷積極於劇場和教育領域推廣舞蹈與身心健康"	<p>參加者能體驗四元素在身體舞動的特色，導師將會帶領參加者尋找內在最真實的律動(authentic movement)，透過動作反映出潛在內心深處的情感(dive)，亦會教授舞蹈動作表達出四元素的力量(expression)。務求參加者經歷四元素的試煉後，對自身有更深一層體會。</p>

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
6	Mindful Yoga	靜定 Stillness	倪晨曦 Elva Ni 是一位美容、瑜伽達人並擁有不同的瑜伽導師牌照，在YouTube的美妝旅遊頻道有20萬個訂閱。跟大家分享及提倡健康的生活和美容，分享積極正面的生活態度。	靜觀瑜伽結合瑜伽與正念冥想，強化身體力量、柔軟度和心靈清晰度。透過有意識的呼吸和專注力，培養心、身、靈的深度連結。這種整全的方法培養內在平靜，減輕壓力，提升整體福祉。
7	Rest, Reset & Revitalise with Gongs	睡眠 Sleeping	Martha Collard founded Asia's first meditation gong studio after leaving the corporate world. Her studio, Red Doors Studio, has the largest collection of meditation gongs in Asia. The studio is celebrated for its quality and has been featured as a hidden gem in Hong Kong.	The sound of a meditation gong induces a state of spontaneous meditation and relaxation, which facilitates the movement of chi or prana (positive life force) throughout the body. On a physical level, the vibrations eliminate tension, stimulate the circulation and glandular systems, and regenerate the parasympathetic nervous system. Listeners experience a sense of connectedness and peace. They are lulled from a Beta, or awake state, into a Theta, or lucid dream state; a state that allows our bodies to heal and rejuvenate. The sound waves gently clear blockages to restore inner harmony. A gong bath lets your entire body relax, renew and rejuvenate. In turn, this leaves you feeling content, clear headed, energetic and optimistic.
8	Vinyasa Yoga 流瑜伽 - 力量與平衡	靜定 Stillness	Amanda Xu 全美瑜伽聯盟認證教師 國際孕產瑜伽專家 國際認證音療師	通过同步呼吸和动作，跟随身体的能量流动。这是一个动态的快节奏的瑜伽体位，它可以让我们深入体式并进入心流状态。帮助建立身体力量，找回平衡感。这一系列动作不仅唤醒我们的身体还有我们的心灵。
9	Rest, Reset & Revitalise with Gongs	睡眠 Sleeping	Martha Collard founded Asia's first meditation gong studio after leaving the corporate world. Her studio, Red Doors Studio, has the largest collection of meditation gongs in Asia. The studio is celebrated for its quality and has been featured as a hidden gem in Hong Kong.	The sound of a meditation gong induces a state of spontaneous meditation and relaxation, which facilitates the movement of chi or prana (positive life force) throughout the body. On a physical level, the vibrations eliminate tension, stimulate the circulation and glandular systems, and regenerate the parasympathetic nervous system. Listeners experience a sense of connectedness and peace. They are lulled from a Beta, or awake state, into a Theta, or lucid dream state; a state that allows our bodies to heal and rejuvenate. The sound waves gently clear blockages to restore inner harmony. A gong bath lets your entire body relax, renew and rejuvenate. In turn, this leaves you feeling content, clear headed, energetic and optimistic.
10	天語自然舞動冥想	平衡(致中和) Middleway	Alice Amu 元始能量學 AOM Energy] 創辦人及首席導師 「元始能量催眠治療」治療師 「心靈巡遊」創辦人	天語源自宇宙高維度的頻率，超越世間語言規範，脫離一切人類界定。Alice以謙卑無我的修行為根基，以高頻聲頻與每個人深層連結，自然無為地一起進入與自然和諧的共振，平衡萬物能量，洗滌身心靈。本節將加入自然舞動元素。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
11	西藏音療動禪	運動 Movement	Lokin & Sammy Lokin AKSO心靈療癒所創辦人 跨文化身心靈探索者 Emptiness零點場能量專家 Sammy Lee 中道靜坐推廣者 靜心修煉導師 內在平靜倡導者	透過西藏頌鉢音療通過聲音的震動與我們共振，發出的頻率，能深入身體內部從而釋放壓力調整內心，與我們的身體頻率產生共鳴。 配合道家的禪拍養生功法，禪拍（Zen Slap）是道家禪宗中的一種修行方法。 通過拍打身體部位的方式來引起一種警覺和覺醒的體驗，目的是通過刺激和覺察來喚起內在的覺知，讓身體律動，疏通經脈、氣脈，平衡身心。
12	第三眼覺醒：活出靈魂使命工作坊	世界觀(明理) Worldview	Venus Lau靈性導師及靈媒 她以可愛和系統化的教學 引領人們重啟靈魂天賦，自信踏上使命人生之旅	<p>① 工作坊(30/3)：第三眼覺醒：活出靈魂使命 人生感到迷惘，你正在尋找啟發，去活出自己的價值與意義嗎？你疑惑你是誰？你為何來到地球？你的靈魂知道答案。引領你安全激活第三眼，連通高我意識，解鎖靈魂藍圖，揭曉人生使命。成為覺醒主角，啟動獨特天賦，展現社會價值！</p> <p>② 工作坊(31/3)：靈魂覺醒：探索使命與天賦 11:11，你經常看見天使數字嗎？你因為人生課題，而開始好奇靈性嗎？你的覺醒，包含重大意義！現場以獨特的測試和集體占卜，了解你的星際來源，找到你的靈魂家族，探索你獨有的天賦，確立你的使命方向！</p>
13	意識地圖於生活的應用工作坊	世界觀(明理) Worldview	Jeffrey Yip Jeffrey is an expert NLP coach who's trained thousands in Asia. He uses NLP to help people succeed and be happy, with engaging training methods. His programs improve communication, leadership, and motivation, leading to effective behavior change.	為什麼同一個行為 有人有效 有人沒效 為什麼同一句說話 不同人說有不同效果 為什麼吸引力法則 對某些人有用有些沒有 關鍵都在於意識 意識是我們人生中吸引什麼的關鍵 DR Hawkins 給我們留下了意識地圖 但實際上意識怎樣脫變 什麼意識會帶來什麼？
14	創傷後的自我療癒	世界觀(明理) Worldview	Sandra Fung蛻變教練 國際發証導師、教練及治療師 多元心理治療方法專家	也許我們會以為創傷離我們很遠，但其實，每一個人在日常生活中都避不過大大小小的創傷。 由我們在母親的體內孕育成人開始，我們便慢慢地經歷着一個接一個的新體驗。這些體驗，有些是美好的，有些卻會為我們帶來大大小小的衝擊。當迎面的衝擊來得太突然，來得太大，或持續太久，我們的身心便會受到創傷。 受創的我們，肉體會承受着不同的壓力，身心會有不同的障礙，影響着我們再走下去的每一步。 這個工作坊會讓你： - 認識到各種各樣的創傷 - 檢視你承受着的受創反應 - 理解療癒創傷的原理 - 學習自我療癒的基礎手法
15	療癒式親子理財	世界觀(明理) Worldview	Esther Lee90年畢業於理工大學 全港第一位[親子品格理財] 教育者企業培訓導師、勵志講師	* 如何利用 3 S 錢嬰教導子女處理利是錢，及其他收入？ * 為什麼白白給孩子零用錢，反而可能會害了他們？ * 如何在家中建立「親子勞資關係」？ * 為什麼孩子要學財經，而且愈早愈好？ * 如何讓小朋友學習做家務？

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
16	女性芳香頌鉢慶典	睡眠 Sleeping	Wendy Kong 國際音療學院銅鑼師 昆達利尼瑜伽導師 覺知孕育瑜伽導師	生活過多忙碌、疲憊、緊張的女人，能來學習培養陰性能量利用精油香氣，女性能量調息法等療法增強子宮的shakti女性能量，子宮淨化法能幫助規律女性生理週期，讓女性不論是在平日或是月經期間，都能讓身心享受愉悅和諧的境界，當一個更有自信與美麗的女人。讓我們帶著感恩和歡喜培養女性性能量，享受當女人。 內容： 女性梵唱冥想 學習簡單子宮按摩手法 包1支子宮按摩油(10ML)
17	養心午覺：催眠引導放鬆好眠	睡眠 Sleeping	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	午時正是陰陽交合的時候，午時小憩最能養精氣神。Rikee的深度放鬆引導，協助身體和意識同步放鬆，平靜思緒，補充元氣。
18	愛自己冥想	慶祝生命 Celebration of life	Alice Amu 「元始能量學 AOM Energy」創辦人及首席導師 「元始能量催眠治療」治療師 「心靈巡遊」創辦人	愛自己：由無意識的錯待，到高覺知的善待。修正傷害的指令，建立滋養的新程式。愛自己，真的好簡單。隨着Alice的導引，進入宇宙一體，學習包容這個宇宙中的自己，包容自己的一切。
19	Soul Dance	慶祝生命 Celebration of life	Jasi Lau 氣功練習開啟能量接收通道 對阿卡西記錄、Sekhem能量等有深刻感知 對薩滿鼓、靈擺、塔羅和水晶鉢等靈性工具特別敏感	透過薩滿鼓和歌聲，與自己身體和心靈建立深刻連結。讓音樂溶入你的內心，讓身體得到放鬆和伸展！專注於心靈的愉悅！最後，用開心的舞步釋放不再需要的能量，讓正能量充滿你的身體！一場淨化心靈的旅程，等待著你！ ~ 不需要有跳舞經驗
20	Sound Journey。聲 旅啟寧	慶祝生命 Celebration of life	Anita Chiu Reiki Grand Master Teacher Sound Healing & Meditation Expert Founder of Reiki & Sound Journey LTD and Director of Samaveda Academy HK	可以以中/英文教授 Sound Journey Will provide a workshop or tutor introduce sound healing therapy and demonstration the difference sound healing musical instrument. And provide a crystal singing bowl and crastal musical instrument sound bath healing concert at the end.
21	量子共振 觸療能量療 愈基本功	呼吸 Breathing	Raymond Chan 量子共振華人協會會長 天地心慈善機構創辦人 北京可持續發展委員會理事	尋回健康之道 拆解如何自我療愈秘密 利己利他

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
22	童言同語	慶祝生命 Celebration of life	Soul Pureland致力於透過音樂、戲劇、美術、體育和大自然等元素，培養兒童和家長的當下覺知，共創豐盛、感恩和和諧的生活。舉辦多元化的活動，包括動態遊戲和靜觀冥想，引導孩子和家長在輕鬆愉快的環境中學習和成長。透過這些體驗活動，讓家庭成員學會感恩、寬容與謙卑，並在喜悅與愛的氛圍中，用正念營造和諧快樂的家庭關係。	活動糅合劇場遊戲與靜心，帶領家庭打破固有形象與模式，藉着感受自然和放下慣用語言，回歸內在，重新感受親子間的連結，共創一場真誠互信、和諧快樂的對話。
23	享書：逆齡養生術：《端粒效應》	世界觀(明理) Worldview	Zum Pu元始能量學導師 元始能量學大師 星際馬雅曆導師	端粒是染色體的末端，也是染色體的保護箍。諾貝爾生理醫學獎得主發現，端粒的長短控制了細胞和人體的壽命。一個小時內的書摘分享，讓你迅速了解何謂端粒及如何保護端粒，建立更健康和長壽的生活方式。
24	慈心音流故事分享 Part 1	世界觀(明理) Worldview	Gala Wong Gala @vesselof_ 正念禪修帶領人 阿卡西紀錄解讀師  吳天力 @noskypower 音樂人 佛學實驗者	我們共聚一起，是山河，是音流；是一體，是個體。  Gala與天力願以慈愛的願心分享音樂和正念故事，透過唱誦、結他等不同樂器連結彼此，帶領大家連結無限慈悲與智慧的內在本質，讓心融於聲音，讓聲流帶來內在的平安與自在。
25	慈心音流故事分享 Part 2	世界觀(明理) Worldview	Gala Wong Gala @vesselof_ 正念禪修帶領人 阿卡西紀錄解讀師  吳天力 @noskypower 音樂人 佛學實驗者	我們共聚一起，是山河，是音流；是一體，是個體。  Gala與天力願以慈愛的願心分享音樂和正念故事，透過唱誦、結他等不同樂器連結彼此，帶領大家連結無限慈悲與智慧的內在本質，讓心融於聲音，讓聲流帶來內在的平安與自在。
26	催眠治療	睡眠 Sleeping	Max Shear 18年臨床催眠治療師導師	Max Shear有18年臨床催眠治療經驗，幫助過千位個案治療各種奇難雜症。他相信，身心病症的出現是源於潛意識的程式錯亂導致身體的生物系統無法正常運作。他擅長透過催眠可以找到各種症狀的「第一因」，從根本處理身心症狀。經過多年的臨床經驗，他更研發出一套容易掌握的前世回溯技術，並創辦4天的「前世回溯催眠治療師」證書課程，分享如何透過前世回溯重寫潛意識，創造身心平衡與健康。
27	認識身體經絡，啟動自愈機能	世界觀(明理) Worldview	Sir Choi 氣功老師 手診老師 社工老師	認識身體經絡 啟動自愈機能 介紹12經絡和12穴位及一些保健知識



	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
28	單弦琴聲頻調息呼吸工作坊	呼吸 Breathing	Joan Chan單弦琴聲頻療癒師 陰瑜珈呼吸調息導師 珠海區和澳門開埠以來第一位將單弦琴聲頻帶動到社區	單弦琴 (Monochord) 是一種聲頻樂器，今次透過雙單弦琴，將頻率穩定和連續發出泛音，隨著泛音音波不斷重組能令大家享受聲療效果，頻率可安撫情緒、其連綿不絕聲頻有助睡眠，忘卻身體的存在和穩定意識，再加上呼吸調息的配合達到療癒功能相得益彰
29	Nelles Gemmes Crystal Healing	世界觀(明理) Worldview	Nelly toNelles Gemmes水晶店創辦人 跨維度溝通者與冥想專家 生命與靈魂智慧傳播者	Crystal and chakra healing workshop, 人類身體與心靈的問題，全是因為脈輪失衡所致，利用水晶對七脈輪進行自我清洗，使堵塞的氣場疏通，身體與心靈的糾結能有效解開，盡快把人生課題畫上句號，更可利用水晶引領關閉的頂輪打開，擴展意識看到宇宙真相，不枉今生來到地球一趟。工作坊還會教授學員每天能學以致用的提升氣場方法，防止捲入負能量的漩渦，時刻保護滿滿正能量，生活如意順利心想事成。
30	氫鬆排毒淨化冥想	呼吸 Breathing	Kooby Lam元始能量學精油導師 元始能量學大師 元始能量催眠治療師	氫鬆排毒淨化冥想是一種綜合了氫氣吸入、身體放鬆、排毒淨化和冥想的身心活動。通過結合這些元素，該活動旨在提供身心靈的放鬆與平衡，同時促進身體的排毒和淨化，以達到身心的健康平衡。
31	從易經塔羅洞悉人性： 探索易經塔羅占卜的奧秘	世界觀(明理) Worldview	Hannah Chan玄學與靈性治療專家 易經塔羅與占卜師 催眠與能量療癒導師	人生過程就像摩斯密碼，學會拆一切前因後果，為自己找人生方向。《易經》是中國最古老的文獻之一，64個都可以代表着不同的人格及人生前景。Hannah以現代新穎方式教學，讓大家在短時間內上手，學會透過牌像學習易經智慧，了解人性背後的性格、內在信念及隱藏動機。讓我們透過工作坊更加了解自己，找到更好版本的自己。  內容： 以現代方式解讀易經哲學 占卜的本質：各種占卜系統及運作方式 卦象所代表的不同人格、人生情景 現場占卜互動體驗環節（各種人生情景：愛情/事業/財運/人際關係） 應用洞察力為個人生活中作出明智決策
32	希塔冥想療癒	睡眠 Sleeping	Migo Kong綜合療癒法專業師 頌鉢音療與催眠療法實踐者 易經解碼與能量頻率調整師	中文。 一般塔療癒主要為單對單的服務，為了讓初次接觸希塔療癒的參加者有所體驗，會結合體驗式活動及催眠來加深參加者的感受，過程中參賽者需要走動或做一些動作，讓自己更有投入感及畫面感，透過導師的聲音導航，同時結合頌鉢聲頻，導師會在過程中因應現場的能量作聲音調整及語句的引渡，從而讓參加者得到啟發及在催眠冥想的過程吸收正面的能量。
33	瑜伽提斯伸展	運動 Movement	Unique Wong曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠導師課程NGH 催眠治療師 瑜伽導師	「瑜伽提斯伸展」是一個讓您放鬆身心並增強靈活性的活動。在這個活動中，您將學習瑜伽的姿勢和提斯伸展的技巧，通過柔和流動的動作和深呼吸，促進身體的伸展和放鬆。瑜伽提斯伸展不僅有助於改善姿勢和柔軟度，還可以增加身體的平衡和力量。同時，這個活動也注重心靈的平靜和內在的連結，提供一個療癒和放鬆的環境。透過「瑜伽提斯伸展」，您將享受到身心和諧的感覺，並提升整體的健康和幸福。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
34	水之道	平衡(致中和) Middleway	Alan Yum通靈創作《靈魂的巨響》 Hera通過Alan傳遞深刻信息 社群建立以支持共同成長與傳播喜悅	自己成為水，像水一樣流動與靈魂連結，探索真實靈魂信息。清空小我、連結天地、宇宙、本我的旅程，這是一段靈魂探索之旅，最原初自己的聲音，人生中的火花就在靈魂再次相見一刻而誕生。  人生營營役役、重重覆覆、因為一直活在社會標準，別人目光之下。人要活出真正的自己，首先覺察小我的聲音，將小我的聲音弱化。運用連結與感受感應萬物、天地、靈魂所在地，這是「心流」Flow的狀態，維持這一種狀態由靈魂主導身體，透過靈性書寫輸出「靈魂的巨響」。  這是你與靈魂重遇的感動時刻！
35	親子/情侶Lego傳意工作坊	世界觀(明理) Worldview	Ivy Cheung Lego Serious Play™ Facilitator NGH 美國國家催眠治療師協會認證催眠治療師 ICF International Coach Federation PCC level coach	透過堆砌Lego讓家長/情侶互相傳達內心世界
36	流動：從動中找回身體智慧	運動 Movement	Nora Cheung Professional Dancer of Hong Kong Dance Alliance Diploma in Dance Foundation (HKAPA) Bachelor of Science in Chemistry (HKBU)	「•流動：從動中找回身體智慧」是一個由註冊運動治療師Leika主持的活動。透過這個活動，參與者將學習如何透過動作和流動來重新連結身體的智慧。Leika將分享她的專業知識和經驗，引導參與者進行一系列的動作練習和流動練習。參與者將學會如何細緻感知身體的動態，並透過動作的自由流動來釋放壓力、調整姿勢和提升身心靈的平衡。這個活動將幫助參與者重新建立與身體的聯繫，擁抱身體的智慧，並提升身心健康的質量。
37	薩滿擊鼓與療愈 --- 體驗工作坊	運動 Movement	Hoi Yan Minna Chan薩滿療愈者 薩滿療愈導師 無線愛療愈者	活出愛與真實” --- 在薩滿的擊鼓與聲音的沐浴裡，參加者可讓自己全然放鬆，感受這段薩滿療愈與薩滿旅程的體驗。參加者可帶著自己的目的 (如希望接收身體層面的療愈、協助轉化當下生命的課題)，或是以一顆完全開放的心去接收。
38	靈魂漫舞 Soul dance	運動 Movement	Jerry Sanctus超過20年經驗的靈性導師 心流傳訊者 高敏族，能感受及看見能量就如煙霧絲線，精準地對整全健康提供解讀和建議	《靈魂漫舞》靈感源自太極拳及印度舞，簡化動作取其發力原理（如對撐、寸勁）、意境（如採蓮、灑花）、氣血運行（如運氣、散氣），覺察動作的順暢度以及肌肉反應，令身體變得更輕鬆自在、情緒更穩定、整全地改善健康。
39	透視心靈密語	世界觀(明理) Worldview	Sze Nga Wong專業認證OH卡講師與諮詢師 實踐心靈圖卡工作坊與個案諮詢 熟練多種身心靈療法與心理分析技術	工作坊以中文教授。 人的外在行為是被內在潛意識所帶領，生活中所遇見的問題之答案都存在於你之內。藉由心靈圖卡，連結你的內在 世界，以輕鬆有趣的方式尋找開啟你心靈洞見的鑰匙，照看蘊藏於你之內的心靈鏡子。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
40	正念呼吸功能訓練	呼吸 Breathing	Xman Wu 南京生化學院運動學專業畢業 10年以上個人運動指導經驗 音昱聽堂的運動康復導師，擅長武術與聲樂氣息控制	正念呼吸功能訓練 正念呼吸功能訓練是结合了中国传统呼吸吐纳训练和西方运动神经功能性训练的一种身体功能调整的训练方式。通过呼吸训练激活并调整人体神经系统，建立本体意识，再通过运动学原理的功能训练，逐步针对性攻克人体功能性问题。
41 & 42	Garden House Parental Workshop	運動 Movement	Garden House Waldorf School offers a holistic education for children aged 1-12 at Silverstrand Beach, focusing on experiential learning, creativity, and nature. The school encompasses playgroup, kindergarten, and primary education levels, promoting hands-on activities and artistic expression.  A dedicated faculty and supportive community aim to equip students with the skills needed for a well-rounded and satisfying future.	Waldorf education focuses on nurturing the unique qualities of each child and fostering their holistic development. It recognizes that children have diverse learning styles and emphasizes a balanced approach to education that integrates academics, arts, and practical skills.  The Waldorf curriculum is designed to engage children through imaginative play, hands-on activities, and artistic expression. It values experiential learning, fostering creativity, critical thinking, and problem-solving abilities. The philosophy also emphasizes the importance of nature, outdoor experiences, and a connection to the natural world.  By providing a nurturing and inclusive learning environment, the Waldorf philosophy aims to cultivate well-rounded individuals who are self-confident, socially responsible, and capable of adapting to an ever-changing world.
43	如何找到靈魂使命?	平衡(致中和) Middleway	Xylas Fung 能量治療師及導師 心理(催眠)治療師 星際種子學院創辦人	靈魂使命是我們內在的呼喚和驅動，是我們的靈魂所熱衷於的事情。在這個工作坊中，你不但會找到你的靈魂使命，導師更會帶領大家進行一個特別的冥想，幫助大家找到當下如何活出靈魂使命的出發點，開啟我們的使命和天賦。
44	愛的傳承：覺醒家族生命力	平衡(致中和) Middleway	Rosa Cheung 以家庭系統排列及潛意識整合技術 為客戶清除潛意識、靈魂、家族系統中的負能量 正面吸引創造生命的豐盛	通過冥想，感恩先祖們的付出，喚醒我們內在與生俱來的生命力與愛，繼續在家庭和社會中的充當重要角色。透過這工作坊，接收源自於家族祖先的生命源動力，學會如何將這份愛與智慧傳承，為自己和家族注入力量和幸福。
45	親子雙贏教養工作坊	平衡(致中和) Middleway	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 深化親子間的理解與溝通，建立雙贏關係。</li> <li>- 內容涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 瞭解孩子是父母情感的反映。</li> <li>- 學習如何成為孩子的「朋友」。</li> </ul> </li> <li>- 培養優秀的聆聽能力，增強親子互動的受歡迎度。</li> <li>- 透過實際練習，提升解決問題的能力，實現家庭和諧。</li> <li>- 透過實際案例分析，讓理論知識落地應用。</li> </ul>

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
46	正念手工藝：禪沙靜心	靜定 Stillness	Beatrice Lei 現職大專教師 演藝學院項目管理畢業生 元始能量AOM Energy mastership學生	是一種以沙盤創作為主的活動，旨在通過創作過程達到禪定的狀態。在這個活動中，參與者將使用沙子、石頭和其他自然元素，在特定的盤面上創造出平靜、和諧的景觀，並藉此培養內心的平靜與集中。
47	七輪精油工作坊	慶祝生命 Celebration of life	Kooby Lam 元始能量學精油導師 元始能量學大師 元始能量催眠治療師	七輪精油工作坊是一個專為尋求身心靈平衡和能量調和的人們而設計的活動。在這個工作坊中，參與者將探索七個主要能量輪（也稱為七輪或脈輪），並學習如何運用精油的力量來平衡、激活和提升這些能量中心。
48	捲紙正念工作坊	呼吸 Breathing	Wai ying Cheung 慈善團體理事 禪繞畫正念工作坊導師 捲紙正念工作坊導師	卷紙這一種藝術形式，是以紙條軋製，成型，粘合在一起後創造出裝飾性的設計。方法是以紙條纏繞在套筒形成一個基本的線圈。該線圈被粘合後可改變其形狀，這些各式各樣形狀的線圈經排列後，可形成花，葉，動物，字體以及各種裝飾圖案的紙藝製品，平面立體均可。
49	七色能量食物分享	飲食 Eating	Nicole Wong 馬來西亞華僑 香港品牌Nicole's Kitchen創辦人 法式料理廚師	彩虹食療養生又美味，分享每種顏色都有不同的能量和功效，如何搭配才能事半功倍？如何知道自己需要什麼顏色的食物呢？Nicole會和大家分享彩虹食療，學生可以品嚐為大家準備的彩虹美食小點心。
50	正念手工藝：祝福手繪	慶祝生命 Celebration of life	Miss fafa 香港中文大學教育碩士及文學士（主修中文） 考獲美國國家催眠師公會(NGH) 催眠治療師及發證導師資格 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠導師課程	「兒童祝福書藝體驗班」邀請小朋友與Miss FaFa一起感恩與靜心。以Blessive Brush為基礎，學習繪字藝術並融入祝福與感恩。透過這個班，小朋友將學習正念和感恩的概念，並進入平靜放鬆的狀態。透過文字創作和繪字，培養覺察力和專注力，同時表達內心感受和祝福。這個班讓小朋友以童心繪字，透過特殊筆具創造美麗藝術，體驗文字的力量和表達愛與感恩的方式。這是一個豐富的體驗，讓小朋友在創作中找到喜悅和平靜。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
51	春季古法食療	飲食 Eating	<p>茶花籽 鄉師自然學校素食總廚 Cloub-o料理導師 參與嶺南大學的項目~ 婦女研究</p>	<p>順天時而養 四時有節，因天之序 跟隨四季節氣而養，是上古先民的生存智慧。高科技發展的當今。東方古老的智慧的傳承更有時代意義 我們一起傾傾，當下，繁忙的生活節奏下，如何怡養身心？不假外求？如何在日常三餐間和工作打拼的同時同步去輕鬆踐行養生之法。 什麼是真？真食材/真古法？真自然/真天然？ 給我一個空間 給我一小段時光 容我和大家一起慢慢道來？ 有講，又問，也有答的 有品，有飲，也有用的 這個春天，我們一起開啟順時養生之旅吧！</p>
52	人類圖四大類型：如何連結生命本質	慶祝生命 Celebration of life	<p>Zero Chan 透過元始能量修煉和塔羅牌讀解幫助人們理解自己的潛力。 使用人類圖進行商業諮詢，提供深入的個人指導。 作為心靈力量幹事，我用這些技巧幫助人們心靈成長，為社會帶來正面影響。</p>	<p>「人類圖四大類型：如何連結生命本質」是一個深入了解各種類型的人類行為和思維模式的活動。透過學習和探索人類圖中的四大類型（顯示者、生產者、投射者、反映者），參與者將了解自己的核心特質並學會與他人建立更深層的連結。這個活動提供了一個探索自我和他人的平台，幫助參與者發現自己生命的本質和尊重他人的特質。通過「人類圖四大類型」活動，您將啟發更深的自我認識和人際關係的增進。</p>
53	順時四季的智慧	飲食 Eating	<p>茶花籽 鄉師自然學校素食總廚 Cloub-o料理導師 參與嶺南大學的項目~ 婦女研究</p>	<p>順天時而養 四時有節，因天之序 跟隨四季節氣而養，是上古先民的生存智慧。高科技發展的當今。東方古老的智慧的傳承更有時代意義 我們一起傾傾，當下，繁忙的生活節奏下，如何怡養身心？不假外求？如何在日常三餐間和工作打拼的同時同步去輕鬆踐行養生之法。 什麼是真？真食材/真古法？真自然/真天然？ 給我一個空間 給我一小段時光 容我和大家一起慢慢道來？ 有講，又問，也有答的 有品，有飲，也有用的 這個春天，我們一起開啟順時養生之旅吧！</p>
54	時間的藝術：星際馬雅曆	慶祝生命 Celebration of life	<p>Zum Pu 元始能量學導師 元始能量學大師 星際馬雅曆導師</p>	<p>星際馬雅13月亮曆是連結宇宙韻律，回歸自然時間的曆法。一小時的工作坊，淺談現代時間與星際馬雅13月亮曆的時間觀，時間系統如何影響我們的心智，而這個系統又會如何協助人回歸和諧之道。</p>
55	禪繞正念工作坊	靜定 Stillness	<p>Wai ying Cheung 慈善團體理事 禪繞畫正念工作坊導師 捲紙正念工作坊導師</p>	<p>只需要一枝筆就能夠創作，任何人都能易學易懂。透過研習禪繞藝術，可與內在心靈溝通，學習用更佳方式善待自己。</p>

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
56 & 57	Inner Alchemy	靜定 Stillness	<p>Dr. Manish Plaha is a medical doctor with a passion for holistic wellbeing, integrating traditional and holistic medicine in his practice. He emphasizes embodiment and harmonizing the human energy field through meditation for improved mental, physical, and emotional health. With extensive experience, Manish empowers clients to manage their health, aiming for peak vitality and fulfillment.</p>	<p>Dr. Plaha has developed an innovative approach to wellness, known as Inner Alchemy, which blends unique breath work, intuitive movement, and energetic meditations to facilitate profound transformation. Through this program, he helps individuals tap into their inner wisdom, unleash their full potential, and cultivate a sense of inner peace and balance.</p>
58	Flow of Life ~ 轉化式呼吸工作坊	呼吸 Breathing	<p>LornaWong 資深心理輔導與績效教練 專業心理服務與個人發展引導 轉化式呼吸法指導與身心平衡</p>	<p>呼吸，燃點你的生命力！ 在現今的忙碌社會，我們常常忽略了正確的呼吸方式。然而，每一次的呼吸都蘊含著無窮的力量，能夠為你注入正能量、釋放壓力，並消除負面情緒。呼吸與生命力息息相關，是我們與內在自我的連結！ 這個工作坊將帶領您進入一場療愈身心的旅程，透過專業的呼吸療法技巧，結合心理學知識和平衡自主神經系統(ANS)的技術，實現身心的整合。</p> <p>在這個工作坊中，您將獲得以下的價值：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 學習專業的呼吸療法知識和技巧。</li> <li>- 透過多種呼吸療法的實踐，放鬆身心，釋放壓力，提升自信和喜悅。</li> <li>- 學會在日常生活中運用呼吸技巧，改善身體功能和情緒狀態。</li> <li>- 在專業指導下，解決生活中的問題，提升生活品質。</li> </ul>
59	四元素之舞 Elements awakening	運動 Movement	<p>King SanLo" 結合東西方理念創造獨特舞蹈風格 擁有超過十年舞蹈與武術練習經歷 積極於劇場和教育領域推廣舞蹈與身心健康"</p>	<p>參加者能體驗四元素在身體舞動的特色，導師將會帶領參加者尋找內在真實的律動(authentic movement)，透過動作反映出潛在內心深處的情感(dive)，亦會教授舞蹈動作表達出四元素的力量(expression)。務求參加者經歷四元素的試煉後，對自身有更深一層體會。</p>
60	源音共振	呼吸 Breathing	<p>BerthaSo 臼井靈氣大師級 BLU-e energy healing level 3 歐洲聲音治療帶領者Hans de Back的直傳弟子</p>	<p>頌鉢聲頻療愈 - 源音共振 Sound Bath</p> <p>導師Bertha使用不同的聲音，引起身體、空間與參加者的粒子共振，啟動「集體」共振頻率，以集體意識振頻讓細胞及分子重組，讓你可以深層放鬆，舒緩壓力、焦慮、緊張，減輕負面情緒，改善失眠，促進血液循環。</p> <p>對身體層面： - 舒緩及改善痛症 - 改善失眠 - 改善腸胃不適，消化不良，便秘 - 促進血液循環 - 促進經絡及細胞排毒及復元 - 改善血壓問題 - 改善女性生理週期不適</p> <p>對心理層面： - 舒緩壓力，焦慮，緊張 - 增強記憶力及創造力 - 平衡左右腦 - 減輕負面情緒</p>

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
61	夏威夷舞 - 與內在小孩玩耍	運動 Movement	KijoLau早年開始醉心音樂及舞蹈 教授並踏足各大表演場地作演出 於踏上薩滿式修行後揉合兩者作療愈心靈良藥。	從哪時開始小孩急著成為大人, 大人卻因為各種原因忘掉了自己也需要玩耍?  不論年齡, 我們都有小孩的面向, 也需要照顧內在小孩。  我們一起透過夏威夷舞與內在小孩玩耍, 重拾對世界的好奇, 發掘美麗的風景。
62	養心午覺: 催眠引導放鬆好眠	睡眠 Sleeping	Rikee Lee元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	午時正是陰陽交合的時候, 午時小憩最能養精氣神。Rikee的深度放鬆引導, 協助身體和意識同步放鬆, 平靜思緒, 補充元氣。
63	刺郎& Friends運動派對!	運動 Movement	MascottistAcademy2023年成立, 專注於透過吉祥物進行人偶藝術教育 吉祥物在學校活動和演出中促進師生互動 刺郎及其朋友旨在為孩子們帶來歡樂	「刺郎& Friends運動派對!」將帶給你一系列的運動伸展和拉筋活動, 讓你的身體得到伸展和放鬆。此外, 我們還提供適量的帶氧運動, 以提高體適能水平。我們相信學習不僅僅發生在教室裡, 所以我們鼓勵大家將學習帶回生活中, 並通過運動來保持身心健康。加入我們, 每天都享受足夠的運動量, 並保持健康的生活方式!
64	Dharma Yoga	運動 Movement	DeliaLeungNike Yoga Trainer Ceator of Yoga Studio One O Eight, and MindfulMovementHK Coupled with 16 years of extensive practice as a ballerina	This is The Great Practice that features Sri Dharma Mittra's Shiva Namaskara Vinyasa series. This meditative yet challenging sequence of yoga thoroughly covers movements of the spine, with a focus on good health, a clear mind and a kind heart. A purifying Deep Healing Relaxation and various breathing practice will also be introduced with an integration of the profound sacred teachings of the Ethical Rules (Yama), and the Yogic Observance (Niyama). Throughout the Practice, we are encouraged to go within, and to go deeper into our practice in a meditative and spiritual way. All is within.  Taught bilingual
65	《舞聲•舞動•舞靜》	運動 Movement	Clara Yau@禪遊 & Zenny Yau@ Cosmic Om	~開啟躍動七個脈輪流動愛 ~呼吸, 心律頌唱, 頻率律動, 源心舞動, 禪遊漫步, 靜心 ~身體能量探索與共震 ~愛自己的能量釋放與表達 ~脈輪激活及動靜平衡 ~禪遊漫步平靜安穩 ~享受靜好活在當下

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
66	尋找內心和平	平衡(致中和) Middleway	Sammy & Lokin Lokin AKSO心靈療愈所創辦人 跨文化身心靈探索者 Emptiness零點場能量專家  Sammy Lee 中道靜坐推廣者 靜心修煉導師 內在平靜倡導者	中道靜坐由泰國法身寺推廣已逾100年歷史，在泰國是最廣泛的打坐法門，跨越宗教地域，簡單易學，特點是放鬆、舒服、自在，讓人快速進入深層的入靜狀態，達到靜中生慧，獲得內在的喜悅與智慧。
67	天語冥想	平衡(致中和) Middleway	AliceAmu元始能量學 AOM Energy] 創辦人及首席導師 「元始能量催眠治療」治療師 「心靈巡遊」創辦人	天語源自宇宙高維度的頻率，超越世間語言規範，脫離一切人類界定。Alice以謙卑無我的修行為根基，以高頻聲頻與每個人深層連結，自然無為地一起進入與自然和諧的共振，平衡萬物能量，洗滌身心靈。
68	意識地圖於生活的應用	世界觀(明理) Worldview	JeffreyYip Jeffrey is an expert NLP coach who's trained thousands in Asia. He uses NLP to help people succeed and be happy, with engaging training methods. His programs improve communication, leadership, and motivation, leading to effective behavior change.	為什麼同一個行為 有人有效 有人沒效 為什麼同一句說話 不同人說有不同效果 為什麼吸引力法則 對某些人有用有些沒有  關鍵都在於意識 意識是我們人生中吸引什麼的關鍵 DR Hawkins 給我們留下了意識地圖 但實際上意識怎樣脫變 什麼意識會帶來什麼？
69	靈魂覺醒：探索使命與天賦	平衡(致中和) Middleway	VenusLa u靈性導師及靈媒 她以可愛和系統化的教學 引領人們重啟靈魂天賦，自信踏上使命人生之旅	<b>1</b> 工作坊(30/3)：第三眼覺醒：活出靈魂使命 人生感到迷惘，你正在尋找啟發，去活出自己的價值與意義嗎？你疑惑你是誰？你為何來到地球？你的靈魂知道答案。引領你安全激活第三眼，連通高我意識，解鎖靈魂藍圖，揭曉人生使命。成為覺醒主角，啟動獨特天賦，展現社會價值！  <b>2</b> 工作坊(31/3)：靈魂覺醒：探索使命與天賦 11:11，你經常看見天使數字嗎？你因為人生課題，而開始好奇靈性嗎？你的覺醒，包含重大意義！現場以獨特的測試和集體占卜，了解你的星際來源，找到你的靈魂家族，探索你獨有的天賦，確立你的使命方向！
70	修行中累積財富	世界觀(明理) Worldview	EstherLee 90年畢業於理工大學 全港第一位[親子品格理財] 教育者企業培訓導師、勵志講師	大部份人將修行及致富分開，返教堂或佛堂，學股票或投資，是貪污案件事。但是，有什麼比[從修行中致富，從致富中修行]更方便呢？又有甚麼地方比在香港更好呢？如何做到呢？如何開始？用甚麼法門呢？吸引力法則？



	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
71	Sound Journey。聲 旅啟寧	慶祝生命 Celebration of life	AnitaChiu Reiki Grand Master Teacher Sound Healing & Meditation Expert Founder of Reiki & Sound Journey LTD and Director of Samaveda Academy HK	可以以中/英文教授 Sound Journey Will provide a workshop or tutor introduce sound healing therapy and demonstration the difference sound healing musical instrument. And provide a crystal singing bowl and crastal musical instrument sound bath healing concert at the end.
72	從療癒走向創造   靈魂 唱頌x即興彈奏   靜心 調頻音樂會	慶祝生命 Celebration of life	Asti x Kakeru靈魂唱頌: Asti(@AstiMukti) 靈魂唱頌與舞動調頻 塔羅及人類圖解讀師 蛻變桌遊導遊  即興彈奏: KK(@Kakeru.hk) 民族樂手 (空靈鼓、卡林巴琴、康特勒琴) 國際認可OH卡專業啓進師 賽斯心法修行者	Asti x KK 的 靈魂唱頌 x 即興彈奏, 是心流與靜心狀態下的高維頻率, 敏感於當下場地所需, 能與當下能量同步調和。健康的身體, 就像一具已調準音階的樂器, 而走音可能發生在物質身體或氣場身體, 是可以透過正念頻律去調整。從古至今, 音樂唱頌與現場音樂, 都富有療癒作用。  🌟 音樂療癒旅程 ❤️ 抽宇宙力量卡, 接收宇宙智慧, 支持內在 ❤️ 身體放鬆, 讓能量流動 🧡 鼓勵情緒釋放, 達至平安喜樂的心境 💚 調節腦波進入Alpha波, 清晰心智空間 促進自我觀照, 獲得靈感及高我的訊息 💜 交流分享, 予以祝福
73& 74	Garden House Parental Workshop	運動 Movement	Garden House Waldorf School offers a holistic education for children aged 1-12 at Silverstrand Beach, focusing on experiential learning, creativity, and nature. The school encompasses playgroup, kindergarten, and primary education levels, promoting hands-on activities and artistic expression.  A dedicated faculty and supportive community aim to equip students with the skills needed for a well-rounded and satisfying future.	Waldorf education focuses on nurturing the unique qualities of each child and fostering their holistic development. It recognizes that children have diverse learning styles and emphasizes a balanced approach to education that integrates academics, arts, and practical skills.  The Waldorf curriculum is designed to engage children through imaginative play, hands-on activities, and artistic expression. It values experiential learning, fostering creativity, critical thinking, and problem-solving abilities. The philosophy also emphasizes the importance of nature, outdoor experiences, and a connection to the natural world.  By providing a nurturing and inclusive learning environment, the Waldorf philosophy aims to cultivate well-rounded individuals who are self-confident, socially responsible, and capable of adapting to an ever-changing world.
75	希塔冥想療癒	世界觀(明 理) Worldview	MigoKong 綜合療癒法專業師 頌鉢音療與催眠療法實踐者 易經解碼與能量頻率調整師	中文。 一般塔療癒主要為單對單的服務, 為了讓初次接觸希塔療癒的參加者有所體驗, 會結合體驗式活動及催眠來加深參加者的感受, 過程中參賽者需要走動或做一些動作, 讓自己更有投入感及畫面感, 透過導師的聲音導航, 同時結合頌鉢聲頻, 導師會在過程中因應現場的能量作聲音調整及語句的引渡, 從而讓參加者得到啟發及在催眠冥想的過程吸收正面的能量。
76	氫鬆排毒淨化冥想	呼吸 Breathing	KoobyLam 元始能量學精油導師 元始能量學大師 元始能量催眠治療師	氫鬆排毒淨化冥想是一種綜合了氫氣吸入、身體放鬆、排毒淨化和冥想的身心活動。通過結合這些元素, 該活動旨在提供身心靈的放鬆與平衡, 同時促進身體的排毒和淨化, 以達到身心的健康平衡。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
77	童言同語	慶祝生命 Celebration of life	Soul Pureland 致力於透過音樂、戲劇、美術、體育和大自然等元素，培養兒童和家長的當下覺知，共創豐盛、感恩和和諧的生活。 舉辦多元化的活動，包括動態遊戲和靜觀冥想，引導孩子和家長在輕鬆愉快的環境中學習和成長。 透過這些體驗活動，讓家庭成員學會感恩、寬容與謙卑，並在喜悅與愛的氛圍中，用正念營造和諧快樂的家庭關係。	活動糅合劇場遊戲與靜心，帶領家庭打破固有形象與模式，藉着感受自然和放下慣用語言，回歸內在，重新感受親子間的連結，共創一場真誠互信、和諧快樂的對話。
78	認識身體經絡，啟動自癒機能	世界觀(明理) Worldview	Sir Cho 氣功老師 手診老師 社工老師	認識身體經絡 啟動自癒機能 介紹12經絡和12穴位及一些保健知識
79	圓滿自己的內在小孩	世界觀(明理) Worldview	SandraFung蛻變教練 國際發証導師、教練及治療師 多元心理治療方法專家	不管我們有多強大，有多成長，在我們的心深處，都存在着一個等待着的小孩。我們叫他為「內在小孩」。因為他存在我們的心內；他是一個小孩，因為他承載着我們在長大過程中，沒有被滿足到的各件往事，卡在各種負面情緒和想法中。 當類同的不如意事件又再重演時，我們的情緒便又再度翻滾，我們的言行反應便立刻打回那個小孩的狀態，不斷複製着不愉快的歷史。 與其讓這個內在小孩不斷等待、不斷發爛，我們可以主動的去幫助自己的內在小孩，讓他釋懷。而你亦可以放下過去的包袱，自在體驗人生。 這個工作坊會讓你： - 了解「內在小孩」的特質 - 檢視一直在等待你的內在小孩 - 學習照顧內在小孩的方法 - 連結自己的內在小孩
80	親密關係的溝通藝術	平衡(致中和) Middleway	Alice Amu 元始能量學 AOM Energy] 創辦人及首席導師 「元始能量催眠治療」治療師 「心靈巡遊」創辦人	在任何關係，有效溝通都是不可或缺。經營親密關係，良好的溝通更是關係的基礎。Alice和Clement在這節工作坊中，將分享他們行之有效的「愛語」(Love Language)，了解「愛語」如何能拉近及鞏固彼此關係，甚至能改變一段關係。
81	前世回溯催眠治療	睡眠 Sleeping	Max Shear 18年臨床催眠治療師導師	MaxShear有18年臨床催眠治療經驗，幫助過千位個案治療各種奇難雜症。他相信，身心病症的出現是源於潛意識的程式錯亂導致身體的生物系統無法正常運作。他擅長透過催眠可以找到各種症狀的「第一因」，從根本處理身心症狀。經過多年的臨床經驗，他更研發出一套容易掌握的前世回溯技術，並創辦4天的「前世回溯催眠治療師」證書課程，分享如何透過前世回溯重寫潛意識，創造身心平衡與健康。
82	數字人生：解讀無處不在的數字能量	慶祝生命 Celebration of life	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	讓參與者通過數字的學習和應用，了解自己和周圍的世界的關係，在人生的每一階段中找到指引和啟示，從而達到內在和外在和諧與平衡。  講座簡介： -探索數字的象徵意義 -如何通過數字洞察生命的三大階段 -探討數字的陰陽平衡，以及如何利用數字達到生活的和諧與平衡。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
83	單弦琴聲頻調息呼吸工作坊	呼吸 Breathing	Joan Chan Joan 是單弦琴聲頻療愈師，並且是陰瑜珈呼吸調息導師，將聲頻泛音結合呼吸調息分享到社區和慈善機構，更是珠海區和澳門開埠以來第一位將單弦琴聲頻帶動到社區	單弦琴 (Monochord) 是一種聲頻樂器，今次透過雙單弦琴，將頻率穩定和連續發出泛音，隨著泛音音波不斷重組能令大家享受聲療效果，頻率可安撫情緒、其連綿不絕聲頻有助睡眠，忘卻身體的存在和穩定意識，再加上呼吸調息的配合達到療愈功能相得益彰
84	聲音儀式工作坊	睡眠 Sleeping	Wendy Kong 希望能透過教學不同工具讓每個人了解自己更多欣賞並珍惜生活的一切，創造健康快樂豐盛的生活方式  資歷 國際音療學院銅鑼師 昆達利尼瑜珈導師 覺知孕育瑜珈導師 阿育吠陀療愈師 臼井靈氣大師級	透過樂器、你的聲音以及歌曲，探索你對地球、水、火、空氣的理解和關係。深入瞭解與自己和聲音的交流。  活動內容： - 不同樂器基本玩法演示 - 唱誦民族歌曲 - 即興合奏的技巧與心得分享 - 聲音冥想練習 - 合奏練習
85	從易經塔羅洞悉人性：探索易經塔羅占卜的奧秘	世界觀(明理) Worldview	Hannah Chan 中西合璧修持玄學及靈性治療，十年易經塔羅經驗，同時是占卜師、身心靈導師、催眠治療師及能量療愈師。自小醉心易經、術數、中華祭祀文化及靈性成長。期望能分享更多易經智慧，傳遞慈悲和愛，為大眾提供不神化療愈力，燃點生活明燈。	人生過程就像摩斯密碼，學會拆一切前因後果，為自己找人生方向。《易經》是中國最古老的文獻之一，64個都可以代表着不同的人格及人生前景。Hannah以現代新穎方式教學，讓大家在短時間內上手，學會透過牌像學習易經智慧，了解人性背後的性格、內在信念及隱藏動機。讓我們透過工作坊更加了解自己，找到更好版本的自己。  內容： 以現代方式解讀易經哲學 占卜的本質：各種占卜系統及運作方式 卦象所代表的不同人格、人生情景 現場占卜互動體驗環節（各種人生情景：愛情/事業/財運/人際關係） 應用洞察力為個人生活中作出明智決策
86	Soul Dance	慶祝生命 Celebration of life	Jasi Lau 我是Jasi Lau，從接觸氣功，意外地打開了接收能量通道，對阿卡西解讀，Sekhem能量，薩滿鼓、靈擺、塔羅和水晶鉢等等有特別的感應。	透過薩滿鼓和歌聲，與自己身體和心靈建立深刻連結。讓音樂溶入你的內心，讓身體得到放鬆和伸展！專注於心靈的愉悅！最後，用開心的舞步釋放不再需要的能量，讓正能量充滿你的身體！一場淨化心靈的旅程，等待著你！ ~ 不需要有跳舞經驗
87	Nelles gemmes crystal healing	世界觀(明理) Worldview	Nellyto Nelly, 水晶店 Nelles Gemmes 的創辦人，在身心靈的領域已經有二十年，自小已經有穿越其他維度的能力，善於透過深度冥想與水晶進行自我療愈，平衡脈輪與氣場清理，希望將生命與靈魂的智慧和真相帶到地球上，讓大家走在正確的道路上，記起為什麼要來到地球。	Crystal and chakra healing workshop，人類身體與心靈的問題，全是因為脈輪失衡所致，利用水晶對七脈輪進行自我清洗，使堵塞的氣場疏通，身體與心靈的糾結能有效解開，盡快把人生課題畫上句號，更可利用水晶引領關閉的頂輪打開，擴展意識看到宇宙真相，不枉今生來到地球一趟。工作坊還會教授學員每天能學以致用的提升氣場方法，防止捲入負能量的漩渦，時刻保護滿滿正能量，生活如意順利心想事成。
88	自然流動瑜伽 Vinyasa	運動 Movement	Unique Wong- 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠導師課程 - NGH催眠治療師 - 瑜伽導師 - AOM Union 幹事	「自然流動瑜伽」是一個以自然為靈感的獨特活動。在這個活動中，我們將以自然元素和動物的優雅姿態為基礎，結合瑜伽的呼吸和流動動作，創造出一個流暢而自然的瑜伽體驗。這個活動融合了身體的柔軟度、力量和平靜心境的目標，讓您在環境中感受到大自然的能量和平衡。透過「自然流動瑜伽」，您將與自然和諧共舞，同時提升身心靈的健康和連結。這是一個療愈、充滿樂趣和自我發現的活動。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
89	水之道	平衡(致中和) Middleway	AlanYum 單弦琴聲頻療愈師 陰瑜珈呼吸調息導師 珠海區和澳門開埠以來第一位將單弦琴聲頻帶動到社區	自己成為水，像水一樣流動與靈魂連結，探索真實靈魂信息。清空小我、連結天地、宇宙、本我的旅程，這是一段靈魂探索之旅，最原初自己的聲音，人生中的火花就在靈魂再次相見一刻而誕生。  人生營營役役、重重覆覆、因為一直活在社會標準，別人目光之下。人要活出真正的自己，首先覺察小我的聲音，將小我的聲音弱化。運用連結與感受感應萬物、天地、靈魂所在地，這是「心流」Flow的狀態，維持這一種狀態由靈魂主導身體，透過靈性書寫輸出「靈魂的巨響」。  這是你與靈魂重遇的感動時刻！
90	親子/情侶Lego傳意工作坊	世界觀(明理) Worldview	IvyCheung Lego Serious Play™ Facilitator NGH 美國國家催眠治療師協會認證催眠治療師 ICF International Coach Federation PCC level coach	透過堆砌Lego讓家長/情侶互相傳達內心世界
91	不負如來不負卿?	平衡(致中和) Middleway	Amimi Rotten米： YouTube上面戴紅鼻講佛法那個 望與眾生一同離苦得樂  963 (Kuromi): 手碟樂手，佛弟子 不是黑道，也不是出家人(暫時)	我們分手的原因只會有兩個：死亡，或者出家 兩名一同皈依的佛弟子分享如何在無常中好好同修，相知相愛。 「世間安得兩全法，不負如來不負卿。」——六世達賴倉央嘉措的詩句
92	流動：從動中找回身體智慧	運動 Movement	Nora Cheung Professional Dancer of Hong Kong Dance Alliance Diploma in Dance Foundation (HKAPA) Bachelor of Science in Chemistry (HKBU)	「•流動：從動中找回身體智慧」是一個由註冊運動治療師Leika主持的活動。透過這個活動，參與者將學習如何透過動作和流動來重新連結身體的智慧。Leika將分享她的專業知識和經驗，引導參與者進行一系列的動作練習和流動練習。參與者將學會如何細緻感知身體的動態，並透過動作的自由流動來釋放壓力、調整姿勢和提升身心靈的平衡。這個活動將幫助參與者重新建立與身體的聯繫，擁抱身體的智慧，並提升身心健康的質量。
93	靈魂漫舞 Soul dance	運動 Movement	Jerry Sanctus 超過20年經驗的靈性導師 心流傳訊者 高敏族，能感受及看見能量就如煙霧絲線，精準地對整全健康提供解讀和建議	《靈魂漫舞》靈感源自太極拳及印度舞，簡化動作取其發力原理（如對撐、寸勁）、意境（如採蓮、灑花）、氣血運行（如運氣、散氣），覺察動作的順暢度以及肌肉反應，令身體變得更輕鬆自在、情緒更穩定、整全地改善健康。
94	透視心靈密語	世界觀(明理) Worldview	Sze NgaWong 專業認證OH卡講師與諮詢師 實踐心靈圖卡工作坊與個案諮詢 熟練多種身心靈療法與心理分析技術	工作坊以中文教授。 人的外在行為是被內在潛意識所帶領，生活中所遇見的問題之答案都存在於你之內。藉由心靈圖卡，連結你的內在 世界，以輕鬆有趣的方式尋找開啟你心靈洞見的鑰匙，照看蘊藏於你之內的心靈鏡子。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
95	正念呼吸功能訓練	呼吸 Breathing	Xman Wu 南京生化學院運動學專業畢業 10年以上個人運動指導經驗 音昱聽堂的運動康復導師，擅長武術與聲樂氣息控制	正念呼吸功能訓練 正念呼吸功能訓練是結合了中國傳統呼吸吐納訓練和西方運動神經功能性訓練的一種身體功能調整的訓練方式。通過呼吸訓練激活並調整人體神經系統，建立本体意識，再通過運動學原理的功能訓練，逐步針對性攻克人體功能性問題。
96	量子共振 觸療能量療 愈基本功	呼吸 Breathing	Raymond Chan 量子共振華人協會會長 天地心慈善機構創辦人 北京可持續發展委員會理事	尋回健康之道 拆解如何自我療愈秘密 利己利他  廣東話教授
97	如何找到靈魂使命?	平衡(致中 和) Middleway	Xylas Fung 能量治療師及導師 心理(催眠)治療師 星際種子學院創辦人	靈魂使命是我們內在的呼喚和驅動，是我們的靈魂所熱衷於的事情。在這個工作坊中，你不但會找到你的靈魂使命，導師更會帶領大家進行一個特別的冥想，幫助大家找到當下如何活出靈魂使命的出發點，開啟我們的使命和天賦。
98	親子雙贏教養工作坊	呼吸 Breathing	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 深化親子間的理解與溝通，建立雙贏關係。</li> <li>- 內容涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 瞭解孩子是父母情感的反映。</li> <li>- 學習如何成為孩子的「朋友」。</li> </ul> </li> <li>- 培養優秀的聆聽能力，增強親子互動的受歡迎度。</li> <li>- 透過實際練習，提升解決問題的能力，實現家庭和諧。</li> <li>- 透過實際案例分析，讓理論知識落地應用。</li> </ul>
99	愛的傳承：覺醒家族生 命力	平衡(致中 和) Middleway	Rosa Cheung 以家庭系統排列及潛意識整合技術 為客戶清除潛意識、靈魂、家族系統中的負能量 正面吸引創造生命的豐盛	通過冥想，感恩先祖們的付出，喚醒我們內在與生俱來的生命力與愛，繼續在家庭和社會中的充當重要角色。透過這工作坊，接收源自於家族祖先的生命源動力，學會如何將這份愛與智慧傳承，為自己和家族注入力量和幸福。
##	序書：為天所用的智慧： 《孝經》	世界觀(明 理) Worldview	Zum Pu 元始能量學導師 元始能量學大師 星際馬雅曆導師	百行以「孝」為先。《孝經》是儒家講授孝道的書。細讀《孝經》，當中不只講孝順父母，修身齊家治國平天下的智慧，都可植根於「孝」道。一小時的講座中分享《孝經》中的世界觀，從「孝」自然而然地進入為天所用。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
95	正念呼吸功能訓練	呼吸 Breathing	Xman Wu 南京生化學院運動學專業畢業 10年以上個人運動指導經驗 音昱聽堂的運動康復導師，擅長武術與聲樂氣息控制	正念呼吸功能訓練 正念呼吸功能訓練是结合了中国传统呼吸吐纳训练和西方运动神经功能性训练的一种身体功能调整的训练方式。通过呼吸训练激活并调整人体神经系统，建立本体意识，再通过运动学原理的功能训练，逐步针对性攻克人体功能性问题。
96	量子共振 觸療能量 療愈基本功	呼吸 Breathing	Raymond Chan 量子共振華人協會會長 天地心慈善機構創辦人 北京可持續發展委員會理事	尋回健康之道 拆解如何自我療愈秘密 利己利他  廣東話教授
97	如何找到靈魂使命?	平衡(致中和) Middleway	Xylas Fung 能量治療師及導師 心理(催眠)治療師 星際種子學院創辦人	靈魂使命是我們內在的呼喚和驅動，是我們的靈魂所熱衷於的事情。在這個工作坊中，你不但會找到你的靈魂使命，導師更會帶領大家進行一個特別的冥想，幫助大家找到當下如何活出靈魂使命的出發點，開啟我們的使命和天賦。
98	親子雙贏教養工作坊	呼吸 Breathing	Rikee Lee 元始能量學 AOM Energy催眠治療師及導師 「元始能量催眠應用及NGH催眠治療師證書課程」導師 「元始能量催眠治療」治療師	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 深化親子間的理解與溝通，建立雙贏關係。</li> <li>- 內容涵蓋： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 瞭解孩子是父母情感的反映。</li> <li>- 學習如何成為孩子的「朋友」。</li> </ul> </li> <li>- 培養優秀的聆聽能力，增強親子互動的受歡迎度。</li> <li>- 透過實際練習，提升解決問題的能力，實現家庭和諧。</li> <li>- 透過實際案例分析，讓理論知識落地應用。</li> </ul>
99	愛的傳承：覺醒家族生命力	平衡(致中和) Middleway	Rosa Cheung 以家庭系統排列及潛意識整合技術 為客戶清除潛意識、靈魂、家族系統中的負能量 正面吸引創造生命的豐盛	通過冥想，感恩先祖們的付出，喚醒我們內在與生俱來的生命力與愛，繼續在家庭和社會中的充當重要角色。透過這工作坊，接收源自於家族祖先的生命源動力，學會如何將這份愛與智慧傳承，為自己和家族注入力量和幸福。
100	享書：為天所用的 智慧：《孝經》	世界觀(明理) Worldview	Zum Pu 元始能量學導師 元始能量學大師 星際馬雅曆導師	百行以「孝」為先。《孝經》是儒家講授孝道的書。細讀《孝經》，當中不只講孝順父母，修身齊家治國平天下的智慧，都可植根於「孝」道。一小時的講座中分享《孝經》中的世界觀，從「孝」自然而然地進入為天所用。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
101	正念手工藝：貝殼畫	靜定 Stillness	Beatrice Lei 現職大專教師 演藝學院項目管理畢業生 元始能量AOM Energy mastership學生	正念手工藝：貝殼畫活動結合正念與手工藝，透過選擇貝殼創作美麗圖案。參與者以觀察、專注投入創作，培養當下覺察及內在連結。活動帶來放鬆、平靜，啟發創造力與情感表達。透過參與，您將體驗獨特創作樂趣，並進一步培養正念能力，感受內心平衡與寧靜。貝殼畫成為一種媒介，讓您透過觸摸、選擇貝殼，以及創造獨特圖案，連結身心靈，獲得療愈與啟發。這個活動都能讓您深入探索自我，並在創作中找到喜悅與平靜。
102	七色能量食物分享	飲食 Eating	Nicole Wong 馬來西亞華僑 香港品牌Nicole's Kitchen創辦人 法式料理廚師	彩虹食療養生又美味，分享每種顏色都有不同的能量和功效，如何搭配才能事半功倍？如何知道自己需要什麼顏色的食物呢？Nicole會和大家分享彩虹食療，學生可以品嚐為大家準備的彩虹美食小點心。
103	正念手工藝：祝福手繪	慶祝生命 Celebration of life	Missfafa 香港中文大學教育碩士及文學士（主修中文） 考獲美國國家催眠師公會(NGH) 催眠治療師及發證導師資格 曾修讀元始能量學大師班及元始能量催眠導師課程	「兒童祝福書藝體驗班」邀請小朋友與Miss FaFa一起感恩與靜心。以Blessive Brush為基礎，學習繪字藝術並融入祝福與感恩。透過這個班，小朋友將學習正念和感恩的概念，並進入平靜放鬆的狀態。透過文字創作和繪字，培養覺察力和專注力，同時表達內心感受和祝福。這個班讓小朋友以童心繪字，透過特殊筆具創造美麗藝術，體驗文字的力量和表達愛與感恩的方式。這是一個豐富的體驗，讓小朋友在創作中找到喜悅和平靜。
104	以畫遇見真實的自己：心理畫工作坊	靜定 Stillness	Charlie Fong 心理學碩士畢業的設計師 養貓時無意間學會了動物溝通和阿卡西解讀 漸成了靈性、心理、輔導兼修的奴才專用心靈療愈師	一支筆、一張紙，就能窺探潛意識的祕密！心理畫分析絕不只限於屋樹人，潛意識比我們要誠實得多，夠勇敢就能透過一幅畫來一場最深入的內心對話，療愈被遺落在心靈黑房的內在小孩。  有幼稚園的畫工就能參加，但需要足夠的心理韌性去轉化和療愈可能會揭露的創傷，可先諮詢你的輔導員或心理學家。

	主題工作坊	正念主題	導師	主題工作坊內容簡介
105	飲食靈糧：正念養身，悟飲悟食。	飲食 Eating	<p>MelisaFu O'Connor</p> <p>傅清書將現代科學與古代療法相結合，專注於促進整體健康和福祉。她的專業背景包含營養科學、基因學和藥學，並致力於提供一種全面且平衡的健康方法。作為四個孩子的母親，清書理解家庭生活的挑戰，並致力於培養福祉，激勵他人追求更好的生活品質。</p>	<p>正念素食午餐：享受飲食的禪意，細細品味每一口。我們常常與感官和食物失去聯繫，匆忙的生活讓我們忽略了品味的重要性。</p> <p>這是一個重新與飲食連結的契機，讓我們從匆忙中解放出來，用心感受食物的真實滋養。讓飲食成為靈性的饗宴，重新燃起感官與食物的奇妙對話。</p> <p>這次悟餐旅程包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 先探討飲食如何滋養我們的人生</li> <li>• 坐下來慢慢品味素食午餐，學習如何以覺知和優雅的方式進食</li> <li>• 最後，我們一起共享簡單甜點，分享經歷，旅程圓滿結束</li> </ul> <p>在這個旅程中，你將重新連結自己的身體，用心感受每一口飲食帶來的喜悅。</p>
106	一口一悟：正念飲食體驗，悟飲悟食。	飲食 Eating	<p>MelisaFu O'Connor</p> <p>傅清書將現代科學與古代療法相結合，專注於促進整體健康和福祉。她的專業背景包含營養科學、基因學和藥學，並致力於提供一種全面且平衡的健康方法。作為四個孩子的母親，清書理解家庭生活的挑戰，並致力於培養福祉，激勵他人追求更好的生活品質。</p>	<p>正念素食午餐 (廣東話/ 英語) Bilingual：享受飲食的禪意，細細品味每一口。我們常常與感官和食物失去聯繫，匆忙的生活讓我們忽略了品味的重要性。</p> <p>這是一個重新與飲食連結的契機，讓我們從匆忙中解放出來，用心感受食物的真實滋養。讓飲食成為靈性的饗宴，重新燃起感官與食物的奇妙對話。</p> <p>這次悟餐旅程包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解我們的基因密碼如何幫助我們選擇最有效益的飲食</li> <li>• 坐下來慢慢品味素食午餐，學習如何以覺知和優雅的方式進食</li> <li>• 最後，我們一起共享簡單甜點，分享經歷，旅程圓滿結束</li> </ul> <p>在這個旅程中，你將重新連結自己的身體，用心感受每一口飲食帶來的喜悅。</p> <p>Savoring Serenity: A Mindful Eating Experience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- what can your genes tell you about diet effectiveness and specific nutritional needs</li> <li>- 60-minute guided mindful eating practice in silence</li> <li>- group sharing with dessert</li> </ul>
107	極盡奢華的可可體驗	慶祝生命 Celebration of life	<p>Hettina Cheng</p> <p>本地尊貴工匠朱古力品牌Fire Rainbow創辦人 正念研習生 將正念和正能量與朱古力結合</p>	<p>可可是一種非常神奇的食材，但坊間90%以上的朱古力因為粗製濫造的過程而無法帶出可可的特質。這節工作坊會和參與者分享可可的獨特之處，品嚐真正天然美味的可可成品，了解市面各種朱古力的分別和健康的飲食方法。</p>
108	生機素食 — 沙爹醬拌海洋什錦	飲食 Eating	<p>Ken Kwong</p> <p>好素純素餐廳行政總廚兼總經理 ""素味家嚕""食譜書作者、網誌、專欄作家及素食烹飪班導師 設有Facebook 專頁“素食教煮”，在不同媒體上與大眾分享素食烹飪、健康和環保知識</p>	<p>分享素食以及食生的飲食方式對身心靈的正面影響，以及如何烹調。</p>