

🌿 靜觀歷奇體驗式共學 🌿

大自然療癒一天執行師證書課程

《動》與《靜》
沉浸式大自然療癒

體驗式學習內容

打開六感 / 呼吸伸展 / 大自然遊戲 /
赤足靜行 / 靜觀野餐 / 五感品茶 /
深度放鬆《身體掃描》 / 心存感恩 /
靜觀溝通《桌遊輔助卡》



大自然療癒及保育協會 (社企)
Nature Therapy and Conservation
Association (Social Enterprise)

WhatsApp : (852) 6748 0288



課程簡介

「課程」結合「歷奇輔導」與「自然教育」的介入手法，融合多種元素，包括大自然歷奇遊戲，以及在自然環境中透過六感體驗，幫助學員深入了解自身的身心健康。同時透過靜觀自然療法與各種自然活動，引導學員慢下來，「專注當下」，「不加批判」，「覺察」自己的情緒，以桌遊工具進一步梳理內心的感受。

課程詳情

地點：西貢獅子會自然教育中心（蕉坑）

時間：1000 - 1700 (7hr) / 一天

語言：廣東話

名額：12位（每場）

適合參加對象：

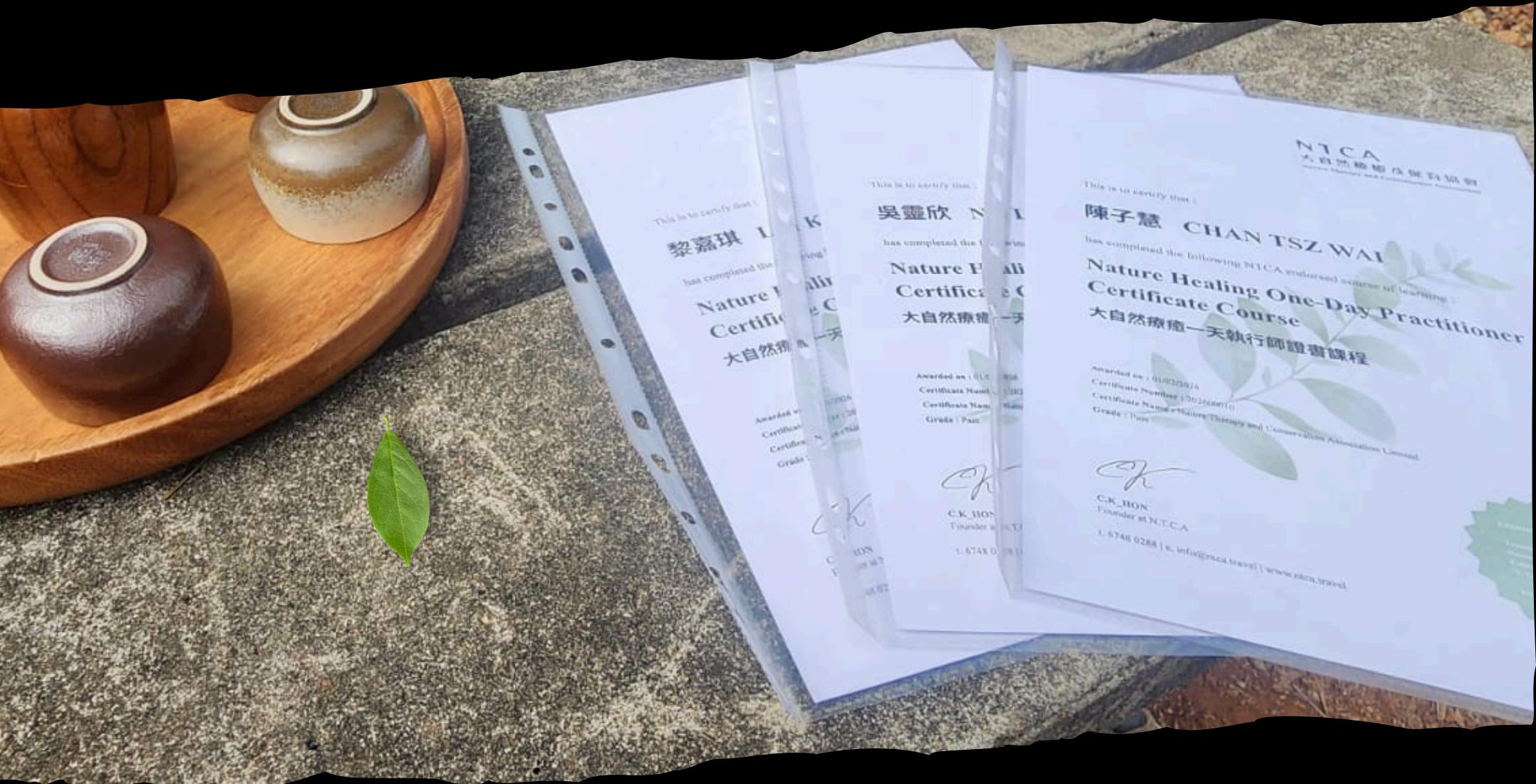
- ✿ 18歲或以上
- ✿ 社工、醫護、教師、輔導員、在職人士
- ✿ 有特殊學習需要人士的家長 / 照顧者
- ✿ 對身心健康有興趣，希望暫時脫離現實煩憂的朋友
- ✿ 對大自然療癒或自我關懷有興趣的朋友
- ✿ 希望和大自然建立深度連結的朋友





帶領者：山海肥野

- 靜觀導師
- 靈氣導師
- 自然教育導師
- 無痕山林一級導師
- 野外求生導師
- 桌遊活動教練
- 特殊教育需要融合運動教練
- 緊急第一反應教練
- 歷奇輔導工作者
- 遠足領隊 / 外遊領隊 / 導遊



課程費用

HK\$ 1,600/位 《原價》

HK\$ 1,300/位 《早鳥優惠》

HK\$ 1,200/位 《同行優惠》

費用包括：導師費、證書費、保險費

本課程專為學員自我學習與實踐而設，並非專業森林療癒認證嚮導訓練，課程專注於大自然體驗及療癒活動引領的基礎技巧和知識。

被大自然療癒的神奇力量

有研究發現，身處大自然之中

人類的神經系統可以處於最佳狀態，大自然對精神健康有以下好處

- 降低血壓，修復免疫系統，促進身體健康，提升心理、情緒與精神層面的全面健康。
- 舒緩的壓力管理與情緒調適，例如：焦慮、抑鬱。
- 身心放鬆，使人更有動力，提升專注力。
- 提升睡眠質數。

交個自然朋友

- 找一棵感覺親切的樹，大樹準備好聆聽我們的心聲，接受大樹的擁抱和鼓勵。

