

正念助眠課程 2023

MINDFULNESS-BASED
SLEEP AID PROGRAMME



豊かな生活正念舎

讓正念融入生活

課程概覽

隨著近年來對飲食及健康研究的進一步加深，我們亦越來越意識到飲食及健康生活對人們的身體及精神健康也同等重要。除了依靠藥物治療，為避免藥物為身體帶來的負擔和副作用，近年專家研究出以生活習慣改善健康，長遠地解決健康狀況，提升個人的身心健康。

以正念方法作為改變生活習慣的基礎，則可更有效地加強和加快我們了解問題及找出改善方法。

正念Mindfulness意思就是全心全意地把集中力專注力都放在當下的一刻，不帶立場、不批判地去感受發生的事，包括自己身體的感覺，心靈上的感受，以至到整個環境的變化。

正念可以幫助人們學會注意當下的身體感覺和情緒狀態，繼而調整自己的生活方式和習慣，從而以改善飲食、運動和睡眠等方面為身體帶來的影響，以更好地保持身心健康。

都市人生活緊張，失眠或睡眠質素欠佳情況嚴重，研究顯示，單在香港，按數據推算就有220萬人受睡眠問題困擾¹。每個人面對的睡眠問題都不同，成因亦因我們不同背景、經歷、習慣而異，本課程的獨特之處在於能為學員提供深入了解每個人問題的成因，再對症下藥，找出屬於自己解決問題的最佳渠道及方法。

1. 香港明愛專上學院湯羅鳳賢社會科學院與明愛青少年及社區服務合作，於2021至2022年期間進行了一項研究，以分析他們長期失眠者的睡眠失調情況、影響、其精神健康情況、成因及處理方法。

有逾5成半受訪者的 整體精神健康狀況屬於「差」的狀態

近56%(55.6%)的受訪者在世界衛生組織五項身心健康指標(WHO-5)中得分低於52分(滿分為100分)，代表其整體精神健康狀況屬於「差」的狀態¹。

97%
受訪者
感到身心俱疲¹

87%
受訪者
表示壓力過大¹

47%
受訪者
因壓力影響睡眠¹

香港人的身心健康指數連續3年於亞太區位列榜尾，落後於印度、中國內地及新加坡；壓力指數更在全球15個市場中排第3，顯示出整個城市身心健康狀況受壓。

45.5% 受訪者自行使用藥物改善睡眠問題²

近**60.0%** 受訪者曾因失眠問題向醫生尋求幫助²

26.8% 受訪者曾靠飲酒幫助入睡²

自行使用藥物當中含極大風險，並且長期或會令精神健康越來越差，造成依賴。



了解更多
課程資訊

1. 香港信諾於2022年調查訪問1,000港人
2. 香港明愛專上學院湯耀鳳社會科學院與明愛青少年及社區服務合作，於2021至2022年期間進行了一項研究，以分析他們長期失眠者的睡眠失調情況、影響、其精神健康情況、成因及處理方法。

課程目的

- 學習正念基本概念，了解正念的基本概念、原理和背景及正念在助眠方面的作用
- 以正念和生活型態醫學角度，從身、心、靈層面深入了解每個人問題的成因，包括找出自己壓力影響健康的源頭，再針對源頭對症下藥，找出最佳處理渠道及方式
- 平衡在身、心、靈層面，並激發自己身體的「自愈力」以獲得長遠健康
- 認識不同排毒助眠工具及方法，並找尋對自己有效的方案
- 以個性化的課程設計，為自己及為指導客戶和患者制定行為改變計劃，開始愉快的實踐之旅，終生保持健康的習慣



每課3小時

共4課



實體形式

(出席80%以上
可獲頒發正念助眠證書)



專業導師
及客席講師

課程對象

正念助眠課程是為希望改善睡眠質素及健康情況的人士而設，尤其對健康意識有認知及健康行業專業人士。除了一些較傳統的理論外，課程以正念角度幫助自己及學生或客戶了解由日常飲食、思維、生活行為改變以保持及改善健康。



任何希望 提升睡眠質素人士

持續1個月有任何以下情況：

- 1/ 入睡困難 | 在床上超過20分鐘也不能入睡
- 2/ 續睡困難 | 夜晚入睡後會醒來
- 3/ 過早睡醒 | 早上鬧鐘響前一小時自動醒來
- 4/ 一夜睡眠後感覺不夠精神
- 5/ 日間疲倦或嗜睡



臨床醫療 保健專業人員

尋求更深入了解正念生活方式和健康及睡眠之間的關係，在傳統的專業知識及理論外，以另一個途徑對患者進行指導。

- 中西醫生/護士
- 物理治療師
- 心理醫生及心理輔導員
- 營養學家/營養師
- 私人教練/瑜伽導師



壓力大人士

- 工作或生活壓力大
- 肌肉繃緊
- 生活節奏急促，難於調慢生活節奏
- 經常感到疲倦



熱衷於保持或 改善健康的愛好者

任何希望為自己或其他人過上更快樂、更健康、更長壽的生活的人士。

- 對烹飪、有機食品、素食有興趣的人士
- 重視自我保健、營養和健康的人士



了解更多
課程資訊

課程體驗



精心設計的講義&
補充資源



互動活動和討論



客席講師



助眠紓壓練習



西藏頌鉢聲音療法



瑜伽理療

“

每個人都有身心靈三個層面：
身體(Body)、心理(Mind)、精神靈魂(Spirit)。
我們本身都有「自癒力」，所以我們必須要在
三者取得平衡，才能獲得真正的健康。

曾顯程 — 豐盛生活始創人



課程內容

正念助眠課程涵蓋正念的基本概念、原理、背景及正念在助眠方面的作用。當中亦包括以各種方法及練習去找尋自己在不同層面上睡眠質素參差的原因，也為學生提供多樣可長遠改善睡眠質素的工具及途徑。

01

了解正念助眠

了解什麼是正念的概念、原理和背景及生活上的應用
深入了解正念和睡眠的關係
設定目標開始
以正念練習分析睡眠對自己在身、心、靈三個層面的影響
體驗以呼吸法及西藏頌鉢聲音療法提升睡眠質素

02

找出睡眠質素參差原因

從專家角度了解普遍人對睡眠在心理角度的困難
了解以平衡七輪能量改善睡眠質素
找出盲點，並剖析以生活習慣長遠改變健康狀況
體驗以瑜伽理療提升睡眠質素
中期回顧及調整學習框架

03

製定長遠改善方法

飲食習慣、正念飲食及影響身體的習慣
為自己製定長遠而有效的睡眠計劃
以體驗靜觀、冥想及進一步以西藏頌鉢聲音療法提升睡眠質素
畢業儀式



了解更多
課程資訊

課程導師



Master Tsering Ngodup
Singing Bowl | Sound Therapy

Tsering Ngodup從小向他的家人及來自尼泊爾和印度大師們學習正宗西藏頌鉢，至今已擁有20年經驗。他對西藏頌鉢有極強的直覺，並積累淵博知識、技巧及竅門。

地點

九龍灣偉業街38號富臨中心
Capital Tower, 38 Wai Yip Street
Kowloon Bay



豐盛生活產品

日本製・無依賴・無藥性



舒暢感受B3益生菌
建議零售價HK\$428

了解更多



整腸消脂

- 含升級版 B3比菲德氏菌 — 有助改善消滅內臟脂肪及血脂
- 含日本嚴選珍貴菊苣纖維 — 有助腸道健康地排出多餘毒素
- 無需運動節食 — 日本臨床證實8至12星期*有效大幅減低體內脂肪
益菌再生177倍* — 增加身體製造短鏈脂肪酸SCFA
- 阻止壞菌生長 — 腸屏障功能回復 減低飲食酒精和壓力對腸道的傷害份量

抗醣亮白

- 含山竹皮的萃取物為世界級抗皺、抗斑和抗氧化的食材
- 日本臨床實証8-12週間AGEs積存量減少達30%^
- 革命性加入澱的分解菌（枯草菌和納豆菌）和彈力草本復合配合膳食纖維，科研證實12週肌膚水份大提升^



嫩肌回復抗醣透嫩肌丸
建議零售價HK\$428

了解更多



排毒入眠

- 日本臨床實証7天改善睡眠質素#
- 快速入眠 — 加快35%入睡時間#
- 延長深層睡眠時間
- 減少中途睡醒次數

了解更多



一錠入眠排毒助眠丸
建議零售價HK\$388

* Biosci Microbiota Food Health.2018; 37(3): 67-75

^ Mangosteen pericarp extract inhibits the formation of pentosidine and ameliorates skin elasticity Vol.57(2015).No.1 pp27-32

Effect of an Apocynum Venetum Leaf Extract (VENETRON®) on Sleep Quality and Psychological Stress Improvement, vol.46, no.1,2018

證書

完成本課程後(80%出席率)，參加者將獲得豐盛生活正念助眠課程證書乙張。



mind

關於 豊かな生活正念舍 讓正念融入生活

「豐盛生活」正念舍是「豐盛生活」旗下以推行及舉辦正念健康生活課程為主的學院。正念舍以正念為基礎，為學員提供各類課程，旨在長遠地提升他們身心靈健康。

每個人身上都有自癒力，要實現身心健康，由身、心、靈平衡開始。

身 — 人如其食(You are what you eat)，配合高質嚴選的日本天然補充品，深層排出身體積聚的毒素及重金屬。

心 — 著重情緒和感受上的需求，例如喜怒哀樂。心理狀況會影響身體，正如我們緊張時會容易腸胃不適、壓力大會頭痛、傷心時會心口翳痛及有窒息感等。

靈 — 是透過正念，了解自己的真正需要，身體排毒，情緒也需要排毒，好好的正視一下自己的狀況，為自己的身心健康出一分力。

關於 豊かな生活™ 豐盛生活 — 正念健康方案

「豐盛生活」結合古代養生智慧與現代自然醫學科技，誕生了亞洲首個生活品牌。

「豐盛生活」是一個以推行「正念」到普羅大眾為目標的健康生活品牌。正念的英文是 Mindfulness，意思就是全心全意地把集中力專注力都放在當下的一刻，以客觀及不批判的態度去感受發生的事，包括自己身體的感覺，心靈上的感受，以至到整個環境的變化。每個人都有身心靈三個層面：身體(Body)、心理(Mind)、精神靈魂(Spirit)。每個人本身都有「自癒力」，所以我們必須要在三者取得平衡，才能獲得真正的健康。

spirit



豊かな生活正念舎

讓正念融入生活


查詢及報名


下載課程簡介電子版及報名



+852 4644 1818

cs@fslgroup.hk.com

 yutakanaseikatsu.hk

 yutakanaseikatsu.hk

