

# Introduction Workshop to The Feldenkrais Method: Awareness Through Movement (ATM)

## 動中覺察

導師	陳美心女士 (Ms. Mandy CHEN Mei-sum) 表達藝術 (Expressive Arts Therapy-Intermodal approach) 導師 身體教育導師 (The Feldenkrais Method™) 戲劇培訓計劃導師
課程簡介	The Feldenkrais Method TM 由Dr. Moshe Feldenkrais 研究發明。 這套方法是運用人體基本結構，以一連串有系統的動作，幫助大家改善身體的彈性、協調能力、平衡力及呼吸的方法、建立新的自我形象、處理舊傷患、學習及避免受傷、改善生活和生命的質素，適合任何能力，任何年齡的參加者參加。
課程目的	藉 The Feldenkrais Method 的「動中覺察」連繫身與心： 1. 參加者體驗the Feldenkrais Method ，透過動作增潤覺知能力 2. 體驗身體系統如呼吸與動作的關係 3. 理解和學習新的動作方法，學習基礎理論和實踐方法
課程大綱	1. 介紹「動中覺察」的方法 2. 在課堂上領悟動作與身體結構的聯繫，學習觀察習慣性的動作模式 3. 介紹「動中覺察」如何應用於不同人士
語言	廣東語
課堂形式	課堂講解、討論和體驗「動中察覺」
日期	2019年11月8日及15日（五）
時間	早上10:00 至 下午5:30 pm (6小時)
地點	賽馬會新生精神康復學院（九龍石硤尾南昌街332號）
對象	輔導員、心理學家、社會工作者及其他專業人員
費用	HK\$ 2,780 正價 HK\$ 2,580 (早鳥優惠：2019年9月30日或以前報名) HK\$ 2,280 (賽馬會新生精神學院會員) HK\$ 2,280 (二人或以上，每位費用)
名額	25
證書	完成整個課程方可獲發證書
專業持續進修學分	社工 – 每小時1學分 臨床心理學家 / 職業治療師 – 申請批核中
注意事項	此工作坊旨在提升參加者的個人身心靈健康，參加者在完成課程後並未符合 the Feldenkrais Method 的導師資格