

## 「投資精神資本，豐收美滿人生」課程

主講：黃重光醫生 JP

學習精神教育 (*mental education*)，豐收美滿人生，  
並有機會繼續學習，把精神教育發展為工作和事業！

### ※ 最寶貴資本的三大問題

**Q1：** 「精神資本」(*mental capital*) 是甚麼？

答案： 「精神資本」就是你的大腦，也即是你最寶貴的資本！U.K. Government Office for Science (英國政府科學研究所) 把人類的大腦視作「精神資本」，因為它好像金融資本一樣，「投資」有道便能「獲利」，否則便會「虧本」。

**Q2：** 精神教育 (*mental education*) 是甚麼？

答案： 精神教育使你發揮精神力量 (*mental power*)。精神力量由大腦力量 (*brain power*)、心理力量 (*mind power*) 和人生力量 (*life power*) 三種力量互動構成。精神教育的作用是讓你能夠豐收精神資本。


**Q3：** 精神資本的豐收是甚麼？

答案： 使你進能攻，退能守。

**進能攻：** 活得身心健康，家庭幸福，事業/學業成功！

**退能守：** 有能力面對危機，駕馭轉變，戰勝逆境！

### ※ 「投資精神資本，豐收美滿人生」精神教育課程 (課程費用：HK\$10,800)

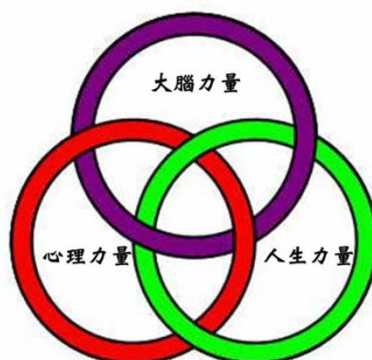
課程由前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生 JP 設計及主講，課程根據他所創立的科學為本、價值為基礎的  實踐心理學模式設計而成。通過兩天共 12 小時的工作坊及 9 小時的網上培訓，使你發揮精神力量 (包括大腦力量、心理力量、人生力量)，達致以下的成效：

1. 增強抗壓能力
2. 強化身心健康
3. 提升工作/學習動力
4. 締造幸福家庭
5. 活出鑽石人生

## 「投資精神資本，豐收美滿人生」課程結構和大綱

工作坊地點：香港北角馬寶道 33 號馬寶學林 2 樓 207-208 室

課程由兩天共 12 小時的工作坊及 9 小時的網上培訓組成，緊扣大腦、心理、人生三方面，使它們發揮強大的互動力量。



「投資精神資本，豐收美滿人生」課程的三大範疇

- **大腦力量（第一天工作坊）**  
第一天 6 小時的工作坊協助你發揮大腦力量，盡展大腦潛能，活出「個人進化」（personal evolution）的一生。
- **心理力量（網上培訓）**  
網上 9 小時培訓，協助你發揮正向心理力量，心境安詳愉快，思想樂觀積極，活得成功、進步、快樂。
- **人生力量（第二天工作坊）**  
第二天 6 小時的工作坊協助你發揮人生力量，使你在個人、家庭、工作/學業的人生三大方面達致最大效能，活得身心健康，家庭幸福，事業/學業成功。

**大腦力量、心理力量、人生力量**

產生緊扣互動的作用，使我們人生「進能攻，退能守」，

活出健康、快樂、長壽的鑽石人生。

※ 課程日期及內容：

■ 第一天工作坊培訓：2019年1月20日（星期日）9:30am – 5:00pm

發揮大腦力量，怎樣盡展大腦潛能？

- 「精神資本」(mental capital) — 大腦 — 人類最寶貴資本
- 瞭解和掌握大腦的無限潛能，包括自我修補和終生發展能力
- 精神資本與精神健康的密切關係
- 發揮大腦力量 (brain power)，盡展大腦潛能，使你的一生成為「個人進化」(personal evolution)的過程

■ 網上培訓（9小時）

發揮心理力量，活得成功、進步、快樂

ICAN實踐心理學模式已經發展為完整的網上課程，分三階段，每階段六章。每一階段均提供「培訓前」和「培訓後」的心理評估，讓學員瞭解經培訓後自己心理狀況的改變。「投資精神資本，豐收美滿人生」課程所運用的為網上課程的第一階段，內容如下：

第一章 心想事成，確有其事！

第二章 認識「I can」和「I can't」兩種人

第三章 掌握成功的要訣：「ICAN」人的四大心理力量

第四章 掌握「進步」的要訣：ICAN人的「自我賦權」步驟

第五章 人為甚麼不快樂？

第六章 掌握「快樂」的要訣：感情的連繫

◇ 在完成網上課程第六章後，學員將會進行「培訓後」網上心理評估，從而了解自己心理狀態的改變。

■ 第二天工作坊培訓：2019年2月17日（星期日）9:30am – 5:00pm

發揮人生力量，活出鑽石人生

- 掌握身心健康的亮點方法
- 掌握維繫幸福家庭的亮點方法
- 掌握事業/學業成功的亮點方法
- 活出健康、快樂、長壽的鑽石人生



過去曾經接受 ICAN 實踐心理模式培訓學員的分享

\*\*\*\*\*

香港中文大學管理學應用教授 Kenneth：

「我學習了 ICAN 模式，它是價值為本，同時有科學根據，在香港和國內我是很支持的！」

律師 Jenny：「人生總有起跌，我一直實踐 ICAN 模式，幫助我面對和克服生活上的挫折！」


譚太：「上完課程，我改善了跟女兒和家人的關係！」

姚先生：「以前因兒子沉迷『打機』，父子時常起衝突。現在學懂自我反思，衝突明顯減少了！」

Michael：「我學習到的不單是怎樣衝破難關，應付考試壓力，還認識到活出鑽石人生的要訣！」

有關學員接受培訓後的分享，請看



完成本課程的學員，將獲頒發「投資精神資本，豐收美滿人生」課程結業證書。本課程學員經網上考評合格及見面了解，可繼續報讀  ICAN 實踐心理學導師 培訓課程，從而把精神教育發展成為自己的工作 and 事業！詳情請瀏覽學院之網頁：[drwong.academy](http://drwong.academy)

查詢電話：23116699

電郵地址：[info@drwong.academy](mailto:info@drwong.academy)