

「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\$11,800)

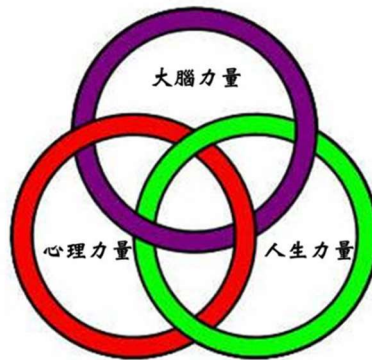
課程由前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生 JP 設計及主講，課程根據他所創立的科學為本、價值為基礎的  ICAN 實踐心理學模式設計而成。通過兩天共 13 小時的工作坊及 9 小時的網上培訓，使你發揮精神力量 (包括大腦力量、心理力量、人生力量)，達致以下的成效：

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. 活出美滿人生

「投資精神資本，豐收美滿人生」課程結構和大綱

工作坊地點：香港銅鑼灣禮頓道 33-35 號第一商業大廈 2 樓 202 室

課程由兩天共 13 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 6.5 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 6.5 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、長壽的美滿人生。**

※ 課程日期及內容：

■ 第一天工作坊培訓：2021年12月12日（星期日）9:30am – 5:00pm

發揮大腦力量，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：2022年1月9日（星期日）9:30am – 5:00pm

發揮人生力量，活出美滿人生

- 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、長壽的美滿人生

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，還認識到活出美滿人生的要訣！」

Joyce：「黃醫生在香港舉辦這個課程，很富意義，能夠讓家長學習如何教導小孩，明白心理力量的重要，不單是知道，而是擁有這種力量去發展，這是很大得著。」


鄭太：「今次是我第二次上這個課程。十年之前上過課程，但是今次我是特別吸收，更加了解自己，希望課程完結之後 CK 再繼續教導和分享，真是很感動。」

Vivian：「黃醫生在這兩節課堂，教曉我很多事情，之後我可以跟親戚朋友分享，覺得幫到自己之外，也可以幫助其他人。課程令我明白每件事情都可以從正面觀察，就算很差勁的事情，從中都會有得著。很感恩媽咪帶我上這個課程。」

Robert：「我是個沒煩惱的人，所以不明白有煩惱的人。上完課程之後，學懂了同理心，才明白到別人為甚麼煩惱和不開心，希望大家生活愈來愈好，愈開心。」

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

查詢電話：23116699

電郵地址：info@drwong.academy



drwong.academy



[drwong.academy](https://www.facebook.com/drwong.academy)



[drwong.academy](https://www.instagram.com/drwong.academy)



[drwong.academy](https://www.youtube.com/drwong.academy)