



頌鉢聲頻工作坊

關於我們 | Holistic Works 傲翔聲光

同機構傲翔心靈自 2003 年創立，專注於心理健康與聲頻療癒方案，服務涵蓋應用心理學、聲頻療癒（頌鉢、銅鑼、音叉）、NLP 催眠及系統排列。2024 年榮獲「QSP 優質服務品牌大獎」，獲市場認可。曾為銀行、政府部門、公共交通機構、社福團體、學校及長者中心提供專業減壓與培訓方案。

工作坊特色

- **每人一鉢**：沉浸式體驗，學習效果最佳。
- **多樣形式**：臥式、坐式、室內或戶外靜心漫步皆可。
- **靈活安排**：1.5 小時 / 2 小時 / 半日 / 多節課方案，完全配合企業或機構需求。
- **動靜皆宜**：靜態放鬆、動態互動，結合心理學與聲療，從體驗到成長。
- **資深導師**：市場上最具經驗之一，22 年心理學教學及 8 年聲療培訓經驗。

工作坊內容

頌鉢工作坊 I – 健康自癒與痛感舒緩

學習頌鉢敲打法、深呼吸靜心、釋放壓力、舒緩肩頸背痛、改善腰膝活力。

頌鉢工作坊 II – 放鬆減壓與睡眠改善

慢走禪步、全身放鬆、舒緩焦慮與眼壓、改善失眠、銅鑼聲帶來深度靜心。

進階 / 專業訓練課程

為社工、教師、醫護等專業人員設計 4 節或 2 日課程，教授聲頻技巧應用於心理健康促進。

為什麼選擇我們？

- **資深經驗**：22 年心理/ 8 年聲療培訓，舉辦過 10–60 人大型工作坊。
- **專業背景**：Jessica So 具國際認可心理輔導、NLP、催眠及聲療資格，曾任國際銀行人力資源部助理總經理，深諳職場心理健康。
- **量身定制**：針對企業需要，如員工壓力、義工訓練、團隊凝聚力，提供實用方案。
- **廣泛合作**：客戶涵蓋匯豐銀行、MTR、房協、社會福利署及多家 NGO，信譽口碑優良。

導師介紹 — Jessica So 蘇淑貞

哲學及輔導學雙碩士、輔導碩士臨床督導，資深心理輔導員、NLP 及催眠導師、國際認證聲療師，22 年心理學教學與輔導經驗，8 年聲療推廣，2021 年創立香港聲療學會，推動聲頻文化及心理健康。

聯絡我們

電郵：js@holistic-works.com

WhatsApp：(852) 9481-8860

聯絡人：Jessica So 蘇小姐

請提供：機構名稱、聯絡人、活動目的、地點、人數、日期、所需時數及形式（臥式 / 坐式），以便報價與建議書準備。