

香港首位音樂治療師、腦神經學音樂治療師**彭嘉華**製作 

Sound Relaxation 1 減壓音樂 CD

- 迅速進入舒緩狀態 · 平復心情
- 提升睡眠質素幫助入睡 · 舒緩壓力

音樂加入了研究結果顯示能令人舒緩的元素，利用提示及意象聯想等，令鬆弛身心的效果更加顯著。CD 適合任何人士作自我減壓之用，也適合專業的醫療、輔導及心理治療人員應用在工作中。內容：

- 聲軌一：配合音樂的呼吸、自我提示及引導
 意象減壓訓練
- 聲軌二：配合音樂的漸進式肌肉鬆弛練習
- 聲軌三：純減壓音樂

售價：HK\$100.00

「愛·思·唸」音樂自觀默想 CD

Loving- Kindness Mindfulness Meditation

- 活得快樂 - 培育及累積正面情感
- 穩定情緒 - 強化主導專注能力

「自觀」「正念」(Mindfulness) 是透過安靜地觀察自己身體及情緒在當下的反應，達至減壓及調整情緒的效果。正向心理學 (Positive Psychology) 的研究顯示，這方法不單能達致心理上的改善，還可以增強免疫力及抗壓能力。我們為此創作了「愛·思·唸」音樂自觀默想聲帶，每星期只須大概一小時的時間隨聲帶作練習，便可達至以上的效果。

雙 CD 售價：HK\$200.00

現向本中心郵購可獲**免郵費及手續費**優惠 (海外訂購請先以電郵聯絡)，請將訂購表格連同支票 (抬頭「彭氏音樂治療中心」) 寄回上環文咸東街 68-74 號興隆大廈 6 樓 601-2 室，彭氏音樂治療中心收，我們會於收到訂購表後先致電作實，再寄出 CD。

備註：(1) CD 於 2016 年 7 月獲 MOOV 音樂平台邀請，可於「音樂自療」頻道收聽。

(2) 亦可直接往佐敦道吳松街 191 號「突破書廊」購買，電話：2377-8592。

Order No:

訂購表

7.2018.1

學校/中心/收件人名稱：_____ 日間電話：_____

聯絡人(如為學校或送贈人)：_____ 電郵：_____

地址：_____

本人 同意 不同意 以上個人資料 (包括姓名{或稱号}及電郵) 用於貴中心郵寄有關音樂/音樂治療服務及課程的推廣。

以上的個人資料會被妥善保存及保密，並只作用電郵中心課程/優惠資料(如願意)，閣下可隨時以電話、電郵、或郵寄通知我們更改你的意願，停止收取此等資料。

姓名：_____ 簽署：_____ 日期：_____

「愛·思·唸」音樂自觀默想 (雙 CD)

- 數量 1-2 @\$200.00
- 數量 3-14 @\$180.00
- 15 隻以上自取@\$130.00 (一張收據)

訂購數量：_____ x @ \$_____ = \$_____

Sound Relaxation 1 減壓 CD :

- 數量 1-2 @\$100.00
- 數量 3-14 @\$90.00
- 15 隻以上自取@\$65.00 (一張收據)

訂購數量：_____ x @ \$_____ = \$_____

總額：\$_____ 支票號碼：_____



查詢電話：2815-0688 (pm)

網頁：<http://www.musictherapy.com.hk>

請填上郵寄地址：

姓名：_____

地址：_____
