

香港首位音樂治療師、腦神經學音樂治療師**彭嘉華**製作 

<p>Sound Relaxation 1 減壓音樂 CD</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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 <p>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：</p> <p>聲軌一：配合音樂的呼吸、自我提示及引導 意象減壓訓練</p> <p>聲軌二：配合音樂的漸進式肌肉鬆弛練習</p> <p>聲軌三：純減壓音樂</p> <p style="text-align: center;">售價：HK\$100.00</p>	<p>「愛·思·唸」音樂自觀默想 CD</p> <p>Loving- Kindness Mindfulness Meditation</p> <p>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</p> <p>「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。</p> <p style="text-align: center;">雙 CD 售價：HK\$200.00</p>
--	---

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：_____

<p>「愛·思·唸」音樂自觀默想 (雙 CD) </p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 數量 1-2 @\$200.00 <input type="checkbox"/> 數量 3-14 @\$180.00 <input type="checkbox"/> 15 隻以上自取@\$130.00 (一張收據) <p>訂購數量：_____ x @ \$_____ = \$_____</p> <p>Sound Relaxation 1 減壓 CD：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 數量 1-2 @\$100.00 <input type="checkbox"/> 數量 3-14 @\$90.00 <input type="checkbox"/> 15 隻以上自取@\$65.00 (一張收據) <p>訂購數量：_____ x @ \$_____ = \$_____</p> <p>總額：\$_____ 支票號碼：_____</p>	<p>查詢電話：2815-0688 (pm)</p> <p>網頁：http://www.musictherapy.com.hk</p> <p>請填上郵寄地址：</p> <hr/> <p>姓名：_____</p> <p>地址：_____</p> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---