



靈命塑造課程

- ✓ 屬靈操練小組
- ✓ 靈程同路人
- ✓ 藝術與靈修
- ✓ 靜修日

講座/工作坊/課程/小組/退修

泉源輔導中心

Living Water Counselling Centre

☎ +1 905-763-0818

✉ admin@lwcounselling.ca

🌐 www.lwcounselling.ca

📍 165 East Beaver Creek Road,
Units 9 & 33, Richmond Hill
ON L4B 2N2

 泉源輔導中心
Living Water Counselling Centre

2024 課程

Courses 程

Self-help
助人 & 自助
Caring

Wholistic Education &
Mindfulness Series

- 全人關懷及正念/靜觀系列 -



課程概覽

Course Overview

重啟內在力量，由連結自己，到關懷他人；由經驗內在情感，到有力經營關係；「泉源」一系列課程，幫助你成為更好的自己。

Ignite your inner strength with holistic self-connection, empowerment, and transformation. Care for others and become your best self through LWCC courses, fostering a positive impact.

●●● 1-2月

「你有Point 我有Point」
情緒導向家庭治療為本的親子關係重建與修復

「認識情緒 急救有法」(成人篇)

「正念/靜觀認知療法」
Mindfulness-based Cognitive Therapy

「正念/靜觀學員實踐小組」
Mindfulness Circle of Practice

「建立健康界線 — 自我區分」
Building Healthy Boundaries -
Self-differentiation

●●● 3-4月

「認識情緒 急救有法」(青少年篇)

「OPEN喻 — 男人之“虎”」(男士小組)

「正念/靜觀自我關懷」
Mindfulness Self-compassion

●●● 5-6月

「聆」的突破
提升聆聽及共情的能力

「從聖經學習全人關顧、實踐與體驗」
關懷理論、共情培育、靈程陪伴

「感受失去 學習哀悼」

●●● 7-8月

「照顧自己 由身體康健開始」
介紹植物性飲食的好處及可行性、
拉筋運動與身體健構、情緒調節方法

「活得精彩婦女互助小組」

語言：廣東話
Language：Cantonese

●●● 9-10月

「樂齡暢聚」

「化解衝突 穿越前行」教會/家庭篇

●●● 11-12月

「走出原生家庭模式」

「重啟內在力量 — 療癒由連結情緒開始」



VISION 異象

建立關愛與康健的社群
人們邁向整全的身心靈和人際健康

A caring and healthy community
that people grow towards the
wholeness of life with
physical, mental, spiritual,
and social wellness.