



服務一覽

關於澗洞 TreeholeHK

澗洞是以靜觀和心理學改善香港人的心理質素為使命的社會企業。

我們以心理學為本，我們舉辦多元化的活動，例如遠足及煮食等。藉此為企業團體、NGO 提供團隊建立和領袖訓練等專業培訓服務。

學員能從我們的活動學懂實用的心理技巧，透過靜觀減輕工作壓力、促進成員之間溝通。

什麼是 靜觀？

靜觀 (Mindfulness) 是一套近代獲大量心理學研究支持的心志訓練工具。

靜觀的基本進路是培養個人對個人的想法、情緒的理解 (Awareness)，藉此讓人思維更清晰、能更好地管理壓力、情緒。

已經有大量跨國企業，包括 Google、Goldman Sachs 等採用靜觀作為員工培訓。據 Aetna 之報告，靜觀培訓能讓每員工節省 HKD 20,000 之週年成本，當中包括員工健康、生產力、因衝突所引致的人事成本等因素。

了解更多關於靜觀的知識：

<http://treehole.hk/mindfulness>



<https://treehole.hk>



<https://www.facebook.com/hktreehole/>

服務一覽

減壓團隊活動 Team Building

幫助員工減壓，透過靜觀與啟發性的活動建立融洽團隊

- A) 靜觀互動工作坊
- B) 煮食。觀心課
- C) 園藝治療。盆栽創作坊
- D) 靜觀瑜伽
- E) 靜觀遠足

專業企業培訓 Corporate training

運用心理學與靜觀，多方面提升企業效率

- 1) 靜觀高效企業課程
Mindfulness Foundation Course
- 2) 心理學高效市場推廣
Psychology of Marketing
- 3) 邏輯思考商業分析工作坊
Rational Thinking for Business Decisions
- 4) 說服力與演講技巧
Effective Persuasion

減壓團隊活動 Team Building A) 靜觀互動工作坊

-  課程目標：
- 團隊建立
 - 減壓
 - 提升集中力
 - 學習靜觀基礎

互動工作坊將通過靜觀對談、互動協作等環節，由心理學角度探索靜觀以及其於工作、人際關係等啟示。有心理學研究指出，靜觀可以令人專注、有毅力，同時也是放鬆減壓的有效方法。雖然我們由學術角度出發，但解釋絕對深入淺出。

工作坊能協助團隊建立融洽的關係，鼓勵成員坦誠地溝通。長遠而言，能降低員工因壓力與衝突所引致的人事成本。最後，這個課程包括「港鐵靜觀」的資源包，這是一個由澍洞研發，而基於靜觀的冥想方法。參加者能使用資源包練習靜觀，以達到持續的減壓效果。

了解更多：<https://treehole.hk/corporate-services/team-building/mindful-workshop/>

靜觀互動工作坊



減壓團隊活動 Team Building B) 煮食。觀心課

- 📌 課程目標：
- 團隊合作
 - 舒緩工作壓力

煮食。 觀心課

煮食也是靜觀練習。過程中，我們會練習以澄明的心覺察食物的質感和煮食中每個動作。這心態上的小改變，所帶來的效果可大了。

University of Groningen 心理學系研究發現時刻覺察當下和留意日常生活的小細節與正面情緒有緊密的聯繫。

這個活動不但能讓參加者在忙碌的工作中放鬆，煮食過程中有大量讓員工溝通合作的機會。糅合靜觀的元素，參加者能建立更為緊密的團隊，並學習彼此的溝通方式。

了解更多：<https://treehole.hk/corporate-services/team-building/cooking/>

影片請參考早前香港電台採訪片段：
https://youtu.be/1GuvtfHf_QU



減壓團隊活動
Team Building
C) 園藝治療。
盆栽創作坊

- 📌 課程目標：
- 提升細節鑑賞力
 - 凝聚團隊

了解更多：

<https://treehole.hk/corporate-services/team-building/horticultural/>

園藝創作牽涉對細節的覺察與鑒賞，有助成員提升美感及辨識細節的能力。對從事產品設計、品質保證部門的員工特別有幫助。

和植物接觸本身是放鬆身心的活動，再配合靜觀，能讓團隊在祥和的氣氛下協作創造園藝作品，提升團隊凝聚力及默契。

完成工作坊後，參加者可帶走自己專屬的盆栽，或選擇置於公司一同打理，進一步提升歸屬感。

園藝治療。
盆栽創作坊



減壓團隊活動 Team Building D) 靜觀瑜伽

 課程目標：

- 放鬆身心
- 抒發壓力

了解更多：

<https://treehole.hk/corporate-services/team-building/yoga/>

在商業化的城市裡，或許瑜伽在社會媒體上已變成了一種追求體態美的「運動」，瑜伽哲學裡更深層的美好似乎被忽視了。這次瑜伽體驗課，抱著一個理念：利用呼吸，靜坐及身體的律動提高對自己身心的關注及有效訓練專注力，覺察力及持恆力。練習瑜伽伸展身體的繃緊，練習靜觀放鬆心靈日常工作的緊張，透過柔和但稍具挑戰性的動作，抒發壓力同時探索身體的極限。是個讓你暫時放下煩憂，給予自己一個自我發現的旅程。

靜觀 瑜伽



靜

觀

遠

足

減壓團隊活動 Team Building E) 靜觀遠足

- 📌 課程目標：
- 促進團隊成員溝通
 - 放鬆身心

影片請參考早前香港電台採訪片段：

<https://youtu.be/15-GShsLIX8>

了解更多：

<https://treehole.hk/corporate-services/team-building/hiking/>

和大自然接觸，不但可以舒展身心，更是以靜觀鍛練心靈的好時機。登山是靜觀實踐的一種，我們在遠眺風景之際，享受當下一刻，感受大自然的滋養和內心的平靜。

靜觀遠足是讓參加者減壓的上佳選項。配合以靜觀為本的戶外團隊活動，靜觀遠足務求讓參加者放開日常工作的壓力，在輕鬆的氛圍下互相了解團隊成員的個人特質。





靜觀高效企業課程

Mindfulness Foundation for Corporate

專業企業培訓
Corporate training
1) 靜觀高效企業課程

🎯 課程對象：

- 領導和管理人員
- 團隊成員
- 有意探索自己，提升心理質素之人士
- 希望學習處理壓力、管理情緒之人士

靜觀高效企業課程（MFC）是專為企業而設的培訓課程。以靜觀為基礎，涵蓋專注力、應用靜觀、理性思維、壓力管理、團隊溝通、企業責任六大單元。溝通能力、穩定的生產力和理性決策能力是團隊成功的關鍵。靜觀的獨特之處在於它能從根本出發培養這些能力，基於心理科學而治標治本。本課程能夠：

- 提升生產和領導能力
- 促進團隊信任和溝通，建立融洽團隊
- 幫助學員運用靜觀有效地處理壓力
- 讓學員認識實用的心理學技巧

📌 課程目標：

- 明白靜觀的理論和背後的心理學
- 掌握簡單、科學的減壓技巧
- 以靜觀和心理學減少團隊衝突和提升銷售額
- 靜觀能整體提升快樂、專注、創意和毅力，在工作生活均能提升滿意度，減少人員流失
- 課室時間逾半是互動環節，有趣而具啟發性。學員能在輕鬆的環境下更了解自己 and 團隊

了解更多：

<https://treehole.hk/corporate-services/corporate-training/靜觀高效企業課程/>

心理學高效 市場推廣 Psychology of Marketing

專業企業培訓
Corporate training
2) 心理學高效市場推廣

🎯 課程對象：

- 中小企商人 SME Owner
- 市場營銷人員 Marketer
- 產品經理 Project Manager

📌 課程目標：

- 學習運用心理學角度，拆解受歡迎廣告背後的元素
- 創造令品牌訊息不脛而走行銷計劃
- 學習利用不同行銷平台，發揮最大宣傳效用 (如 Facebook, SEO, SEM, EDM)

不斷把弄 Google Ads、Facebook 廣告設定是很多中小企共有的經歷。你有否試過花大量時間調整廣告，但效果始終未如理想？箇中原因可能不在於廣告設定錯誤，而是廣告內容未能觸動人心。

其實，最後客戶是用人心下決定，而不是電腦。再高明的電腦技術也不及得上對人心的了解 - 所以一個優秀的市場營銷人員，必須是一個優秀的心理學家。

在社交媒體上，不時會出現一些把玩貓咪的影片。這些影片不費分毫，就能觸及數百萬人。而這些內容瘋傳絕非僥倖，在心理學角度，其實可以拆解成一系列元素。只要成功複製這些元素，任何產品也能以低成本、高效益的方式推廣。你的競爭對手也可能在使用這些方法。

市場營銷心理學工作坊將教授研發自美國賓州大學的 STEPPS 模型，結集心理學研究的智慧，助你為自己的公司的業務即場設計營銷方案。完成這個工作坊，無論你的產品類型是貨品、服務、食物或其他，你都會學懂如何運用心理學原則設計在市場瘋傳、大幅提升業績的廣告。

了解更多：<https://treehole.hk/corporate-services/corporate-training/psy-marketing/>



邏輯思考 商業分析工作坊 Rational Thinking for Business Decisions

專業企業培訓
Corporate training
3) 邏輯思考商業分析工作坊

🎯 課程對象：
• 營銷人員 Sales
• 商業決策者
Business Decision
Maker

📌 課程目標：
• 如何抵禦認知謬誤以作出明智的決定
• 善用這些認知謬誤，讓客人甚至競爭者朝我們所想的方向走

你是否有時候把產品買了回家，才發覺得物無所用，懊惱自己當時為何如此決定？如果有，你絕不孤單。皆因人有一系列所謂認知謬誤（Cognitive Biases），如果說人像以理智為盔甲的騎士，這些謬誤就好像鐵皮間的關節，只要被刺中，就必須乖乖就範。

心理學向來對認知謬誤有充分的研究，認知謬誤的研究成果已廣為商界所知，並在廣告、談判等領域常被利用。本課程會探討在商業層面上，如何抵禦認知謬誤以作出明智的決定。同時，我們也可以善用這些認知謬誤，讓客人甚至競爭者朝我們所想的方向走。

說服力與 演講技巧 Effective Persuasion

專業企業培訓
Corporate training
4) 說服力與演講技巧



演講與談判是每個營商人士的必備技能，以心理學理解人如何被說服，有助個人在公開演說和談判發揮影響力。根據現代心理學研究，理由、邏輯、數據只是人做決定的其中一部份因素，在說服的過程中，情感、故事同樣重要。

有些人可能會認為自己天生不是「說故事的人」，但其實只要遵從一些簡單的原則，例如將心比己，多聆聽等等，每個人都可以提升影響力。這些原則聽起來老生常談、虛無飄渺，但現代心理學有一些實質的練習用以培養這些心理質素。在本工作坊，我們會運用這些工具，助你長遠提高影響力。

🎯 課程對象：

- 中小企商人 SME Owner
- 業務發展人員 Business Developer

📌 課程目標：

- 理解人如何被說服
- 提升影響力

了解更多：
<https://treehole.hk/corporate-services/corporate-training/persuasion/>

如有查詢

歡迎聯絡我們

Peter Chan

Tel/ Whatsapp:
[+852 95414771](tel:+85295414771)

Email:
peter@treehole.hk

公眾曝光與合作伙伴



TEDx



經濟日報 HKET · 信報 HKEJ · 都市日報 Metro Daily · 經濟一週 Economic Digest · 晴報 Skypost · 新城財經台 Metro Broadcast · 香港獨立媒體 InMediaHK · 關鍵評論網 TheNewsLens · 小童群益會 BGCA · 生活書院 SOEL · 好青年茶毒室 COY · 峰鳥出版 Humming Publishing · 神召會慈鳳長者鄰舍中心 · 基督教協基會社會服務部 · 清山塾 Casphalt · 救救港豬 HK Pig Save · 義守書社 Staywithin Bookspace · MYBASE · 初學堂