

聖潔生命會

(香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791



e-mail: dlshk@ymail.com

The Divine Life Society

(Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong

G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.

(M.T.R. North Point Station Exit B1)

<http://www.hkyoga-dls.org>

第四屆瑜伽導師訓練課程學員簡章

2015 年 1 月

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

第 1/7 頁

冥想
Meditate

開悟
Realize

2015.1.15 修訂



第四屆瑜伽導師訓練課程 學員簡章



- 1 課程名稱：第四屆瑜伽導師訓練課程
- 2 課程背景：給予對瑜伽有興趣之學員適當的訓練機會，以成為瑜伽導師，推廣綜合瑜伽。
- 3 課程宗旨：按本會會章所定，旨在宏揚聖潔生命會祖師施化難陀 大師 (Swami Sivananda) 所傳的綜合瑜伽，以培訓學員成為瑜伽導師。
- 4 課程目的：修畢後，學員應能：
 - 4.1 深入明白瑜伽的意義；
 - 4.2 全面認識綜合瑜伽的理論與實踐；
 - 4.3 推廣綜合瑜伽；
 - 4.4 成為瑜伽導師，以慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 的「瑜伽實修指引」為本，教授瑜伽式子及瑜伽呼吸法。
- 5 課程大綱：「第四屆瑜伽導師訓練課程」(以下簡稱「師訓課程」)
 - 5.1 全期「師訓課程」，包括以下的 A、B、C 和 D，共四個分類。
 - 5.2 A 類的課程將會在第 1 年內開設。
 - 5.3 每個科目出席率必須 80% 或以上。
- 6 「師訓課程」分類：
 - 6.1 A - 理論與修習。
 - 6.2 B - 實習 (助教與帶導)。
 - 6.3 C - 多元實修。
 - 6.4 D - 服務。

(註：請參閱 附件<二> 之修分登記備忘錄)

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791



e-mail: dlshk@ymail.com

The Divine Life Society

(Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong

G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.

(M.T.R. North Point Station Exit B1)

<http://www.hkyoga-dls.org>

7 每個獨立科目的詳細大綱：

A. 理論與修習。

A1 綜合瑜伽的理論與修習。8 堂 x 1.5 小時，共 12 小時。

A2 帶導技巧和式子程序編排技巧。12 堂 x 2.5 小時，共 30 小時。

▶ 內容：以‘實修指引’為此課程的目標教材。

- 教學的態度；教學技巧；上課程序的流程編排；小組研究，學員互相教授；培訓練習；每堂的學習重點及熱身；導師與見習導師/助教的職能分工；教學經驗的分享；瑜伽運動的注意事項...等等。

A3 急救常識：

本會安排香港認可的機構提供 30 小時急救課程，學員須在本科參加期末考試並取得及格。

如果學員在畢業時仍擁有有效的急救資格，可獲本會在該學員已交的學費內退回 HK\$600。

A4 哈達瑜伽與人體結構的關係：2 堂 x 2 小時，共 4 小時。

一般人體結構常識；與哈達瑜伽運動之關係。

A5 哈達瑜伽的理論：2 堂 x 2 小時，共 4 小時。

A6 瑜伽飲食觀念與環保：2 堂 x 2 小時，共 4 小時。

A7 瑜伽歷史和源流/祖師施化難陀大師 (Swami Sivananda) 生平：

2 堂 x 2 小時，共 4 小時。

A8 呼吸法帶導研習班：4 堂 x 1.5 小時，共 6 小時。

A9 式子帶導研習班：6 堂 x 2 小時，共 12 小時。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

第 3/7 頁

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

2015.1.15 修訂

聖潔生命會

(香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791



e-mail: dlshk@ymail.com

The Divine Life Society

(Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

<http://www.hkyoga-dls.org>

B. 實習 (助教與帶導) :

B1 助教實習:

請參考本會制定的‘見習導師系統’ (見附件<一>)。
(沒有收費)

B2 學員互相帶導:

由「師訓課程」的學員互相帶導練習。
(沒有收費，但場地需另行自付費用)

C. 多元實修 :

C1 定期聚會 :

每月 1 次的靈修聚會。一年內上 10 次。
(沒有收費，隨喜捐獻)

C2 印度瑜伽大師內部講課 :

本會開辦的有關工作坊。
(免費，隨喜捐獻)

C3 瑜伽式子練習 :

不少於 2 年的持續練習，學員可自行參加坊間的課程，携回有關收據作登記。
(另行自付費用)

C4 唱誦練習班 :

本會開辦的有關唱誦練習，一年內上 10 次。
(免費)

C5 瑜伽營 :

本會開辦的有關瑜伽營。
(另行自付費用)

C6 式子進階的課程 :

本會開辦的有關瑜伽式子進階課程。
(另行自付費用)



D. 服務 :

D1 本會內的服務或社會義工服務:

參考本會內的服務或社會義工服務
(沒有收費)

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

第 4/7 頁

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

2015.1.15 修訂

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

- 8 報名資格及手續：本會會員優先報名(所有成功取錄者，必須加入本會成為本會會員)，填妥報名表格並連同相片(1)張及報名費 **HK\$200**，並參加入學考核。
如成功取錄者，可在本課程的學費中扣除；
若未能成功取錄者，亦可透過參加本會其他的瑜伽班，於學費中作扣減。
- 9 報名年齡：28 - 62
- 10 畢業考試及畢業證書：學員修畢全部 A 類和 B 類的課程，便可參加畢業評核試，經本會派出的導師評核，及格學員可以取得正式導師的初部資格，但學員仍須修畢其它未完成的 C 類和 D 類的課程，方可獲本會頒發「瑜伽導師」證書乙張，並可以此證書成為出任本會瑜伽導師的資格。
- 11 學期：全期課程在 2~3 年時間內完成。
- 12 上課地點：北角本會、或青山道本會、或另行通告。
- 13 授課語言：廣東話
- 費用：一次繳交「師訓課程」學費共 **HK\$7,000**。

(學費只包括整個 A 類(A1-A9)的理論與修習分類內的課程費用，
不包括 B、C 及 D 類內所列的課程，請參考每一個課程類別內的費用安排)
- 15 助學金：本會可就學員的經濟狀況，酌情給予經濟上有困難的學員助學金津貼。如需申請，學員可向本會職員或所屬的推薦導師查詢，必須先填妥「師訓課程」報名表格，再填妥助學金申請表格，並附加推薦導師的簽名，等候本會批文，該批文於遞交「師訓課程」報名表時一併交回本會。
- 16 備註：
 - (1) 此“學員簡章”又稱“報讀章程”(即「師訓課程」「招生通告」內所指的“報讀章程”)。
 - (2) 有關本課程之一切，包括收生和畢業考試的結果，本會保留最後決定權。
 - (3) 課程資料及日期，如有修改，本會將另行通告；

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791



e-mail: dlshk@ymail.com

The Divine Life Society

(Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong

G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.

(M.T.R. North Point Station Exit B1)

<http://www.hkyoga-dls.org>

附件<一>

見習導師系統

[名詞解說]：

- 學員 - 一般懂得式子練習的同學
- 培訓學員 - 學員已經修讀‘帶導技巧’班的課程，在導師陪同下，練習帶導技巧。
(請看‘帶導技巧’)
- 導師助理(簡稱助手、助教) - 一般懂得式子練習的同學，被導師邀請協助一切有關瑜伽運動的事務。
- 見習導師 - 學員修畢整個 A 類的理論與修習分類內的課程，以準備成為瑜伽導師。

學員修畢「師訓課程」整個 A 類的理論與修習分類內的課程，及格者隨即成為見習導師。

見習導師被安排實習一定的總時數和工作範疇，最少要做兩期瑜伽班的實習，或視乎個別需要而增加。修畢全部 B 類的課程後，必須經此“學員簡章”第 10 項內所述的畢業評核試，取得及格，並須再修畢其它未完成的 C 類和 D 類的課程，取得瑜伽導師證書，便可以此證書成為出任本會瑜伽導師的資格。

宗旨：培育見習導師

目的：- 有一個循序漸進的路徑進入導師之行列

- 有一個出路，幫助瑜伽的推動
- 體驗導師的日常工作
- 綜合瑜伽的一部份，可以教班，講經，行政
- 有更多的機會認識/發展自己的教導技巧和信心，以便日後正式任教時有純熟的教法和信心
- 有心理壓力的適應，帶班的過渡與認知
- 累積經驗；對瑜伽運動的認識更有信心

內容：- 協助導師的行政工作

- 協助導師的示範
- 與導師密切溝通，配合上課的進度與氣氛控制
- 協助導師去照顧學員
- 累積教導經驗
- 導師技巧的練習
- 協助導師糾正學員的式子姿勢，即時減少學員因做錯式子而可能引起的危險情況，讓導師可以更專心於課堂流程和氣氛的控制
- 導師任教時，見習導師從旁觀察學習，導師將一些重要知識提醒見習導師留意
- 導師任教最初的大部分課程，見習導師完成後來的小部分課程，導師從旁監察

方法：- 向所屬的導師申請，於帶導技巧班 10 堂後才可開始進行安排

- 此頁完 -

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

第 6/7 頁

2015.1.15 修訂

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791



e-mail: dlshk@ymail.com

The Divine Life Society

(Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

http://www.hkyoga-dls.org

附件<二>

修分登記備忘錄

A. 理論與修習

<p>A1 綜合瑜伽的理論與修習方法 上課地點: 北角本會 2015年4月12日至6月7日 (5月17日會慶日 除外) 8堂 x 1.5小時, 共 12小時 逢星期日 下午3時 - 4時半</p>	<p>A2 帶導技巧和式子程序編排技巧★ 上課地點: 北角本會 2015年4月9日至6月25日 12堂 x 2.5小時, 共 30小時 逢星期四 晚上7時 - 9時半</p>	<p>A3 急救常識 30小時 地點 / 日期待定 (如在畢業時擁有急救資格, 可獲本會在該學員已交的學費內退回 HK\$600)</p>
<p>A4 哈達瑜伽與人體結構的關係 上課地點: 北角本會 2015年6月21日至6月28日 2堂 x 2小時, 共 4小時 逢星期日 下午3時 - 5時</p>	<p>A5 哈達瑜伽的理論 上課地點: 北角本會 2015年8月23日至8月30日 2堂 x 2小時, 共 4小時 逢星期日 下午3時 - 5時</p>	<p>A6 瑜伽飲食觀念與環保 上課地點: 北角本會 2015年7月26日至8月2日 2堂 x 2小時, 共 4小時 逢星期日 下午3時 - 5時</p>
<p>A7 瑜伽歷史和源流/祖師施化難陀大師 (Swami Sivananda) 生平 上課地點: 北角本會 2015年7月5日至7月12日 2堂 x 2小時, 共 4小時 逢星期日 下午3時 - 5時</p>	<p>A8 呼吸法帶導研習班 ★ 上課地點: 青山道本會 2015年9月5日至9月26日 4堂 x 1.5小時, 共 6小時 逢星期六 下午4時半 - 6時</p>	<p>A9 式子帶導研習班 ★ 上課地點: 北角本會 2015年9月13日至10月25日 (9月27日中秋節 除外) 6堂 x 2小時, 共 12小時 逢星期日 下午3時 - 5時</p>

B. 實習 (助教與帶導)

★每班人數: 約 20 人

<p>B1 助教實習 (沒有收費)</p>	<p>B2 學員互相帶導 (沒有收費, 但場地需另行自付費用)</p>
---------------------------	---

C. 多元實修

<p>C1 定期聚會- 靈修聚會 每月第二個星期六晚上 6:45-9:00 (沒有收費, 隨喜捐獻)</p>	<p>C2 印度瑜伽大師內部講課 2堂 x 1.5小時, 共 3小時 11月份之內 (免費, 隨喜捐獻)</p>	<p>C3 瑜伽式子練習 (另行自付費用)</p>
<p>C4 唱誦練習班 每月第一個星期六下午 4:45-6:15 (免費)</p>	<p>C5 瑜伽營 3日2夜 通常安排在每年 11月份第二個星期五、六、日 (另行自付費用)</p>	<p>C6 式子進階的課程 (另行自付費用)</p>

D. 服務

<p>D1 本會內的服務或社會義工服務 (沒有收費)</p>	
------------------------------------	--

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize