



香港聖公會輔導服務處

「痛而不苦」- 靜觀痛症管理課程

患上長期痛症的人士很容易因疼痛而心煩意亂，且會不自覺地以慣性反應來處理痛症。當這些方法未能有效地處理痛症時，更多的煩惱和壓力會隨之而來，影響身心健康和生活質素。

「靜觀」(mindfulness) 就是有意識地、不加批判地觀察每一刻發生的事情，當中包括了我們對自己身體感覺（包括疼痛）、思想、情緒和行為等。當我們能深深地與自己的身心狀態接觸，且保持清醒頭腦時，就能有意識地應對痛症和日常生活的種種挑戰。

此課程是參照美國麻省大學醫學院靜觀中心的靜觀減壓課程。數據顯示，此課程能有效地幫助患有長期痛症的人士減輕痛症對生活的影響、增加參與日常活動、且改善身體健康狀況。

目標： 學習有智慧地處理痛症，從而使生活過得輕鬆自在

對象： 患有長期痛症的人士（55歲或以上）

導師： **陳凱昇先生**（註冊臨床心理學家）
已完成美國麻省大學醫學院靜觀中心主辦之專業訓練、靜觀減壓實習課程及導師進深訓練

課前講座

日期： 2015年10月20日（星期二） **名額：** 30名（先到先得）

時間： 上午11時至12時30分

課程

日期： 2015年11月23、30日、
12月7、14、21、28日 及
2016年1月4、11日
(逢星期一上課，共八課)

時間： 上午11時至下午1時 **名額：** 15名

內容： 靜觀練習（身體掃描、靜觀伸展、靜坐、靜觀日常活動等）、
討論及分享、家課練習（每日約45分鐘）及筆記

備註： 報名者須出席課前講座及組前個別面談，面談時間會另行通知

費用： 全免（請先報名，先到先得）

舉行地點： 香港聖公會聖路加福群會長者鄰舍中心
香港堅尼地城龍華街20號觀龍樓二座地下B室

查詢及報名： 陳姑娘 電話：2817 2981