

2017 年 MBSR 八周正念（靜觀）減壓課程招生

掌握正念練習的多種方式方法
培育正念並開始運用於自己的生活
獲得更好的自我覺



察能力和情緒平衡能力
對個人的內在經驗有更清明的體察和瞭解
更有技巧地面對生活中的變化和困難情境
提升整體身心健康水準和主觀幸福感

正念是不加評判地對當下身心內外經驗的覺察，源頭來自佛教禪修，但在過去幾十年受到西方醫療界、心理學界和教育界越來越廣泛的重視和應用，並且全面進入西方主流社會。2014年2月出版的美國《時代》週刊以《正念的革命》作為封面文章，標誌著正念在西方社會的影響到達了一個新的高度。正念靜觀在心理干預功能上能讓人感覺更好，快樂腦區加強，憂慮腦區減弱，已經是眾所公認。在最新的研究中也首次證實它們也能影響身體狀況方面，如對癌症康復者的身體健康起著作用，它能夠深入到細胞層次並發揮積極影響，加長細胞端粒及抑制與炎症相關的基因表達。研究相關發現也表明：正念能減輕青少年的癌症相關症狀，並可以減輕兒童癌症患者的疼痛。特別是對乳腺癌康復者而言，能夠促進其身心健康。

FEBRUARY 3, 2014

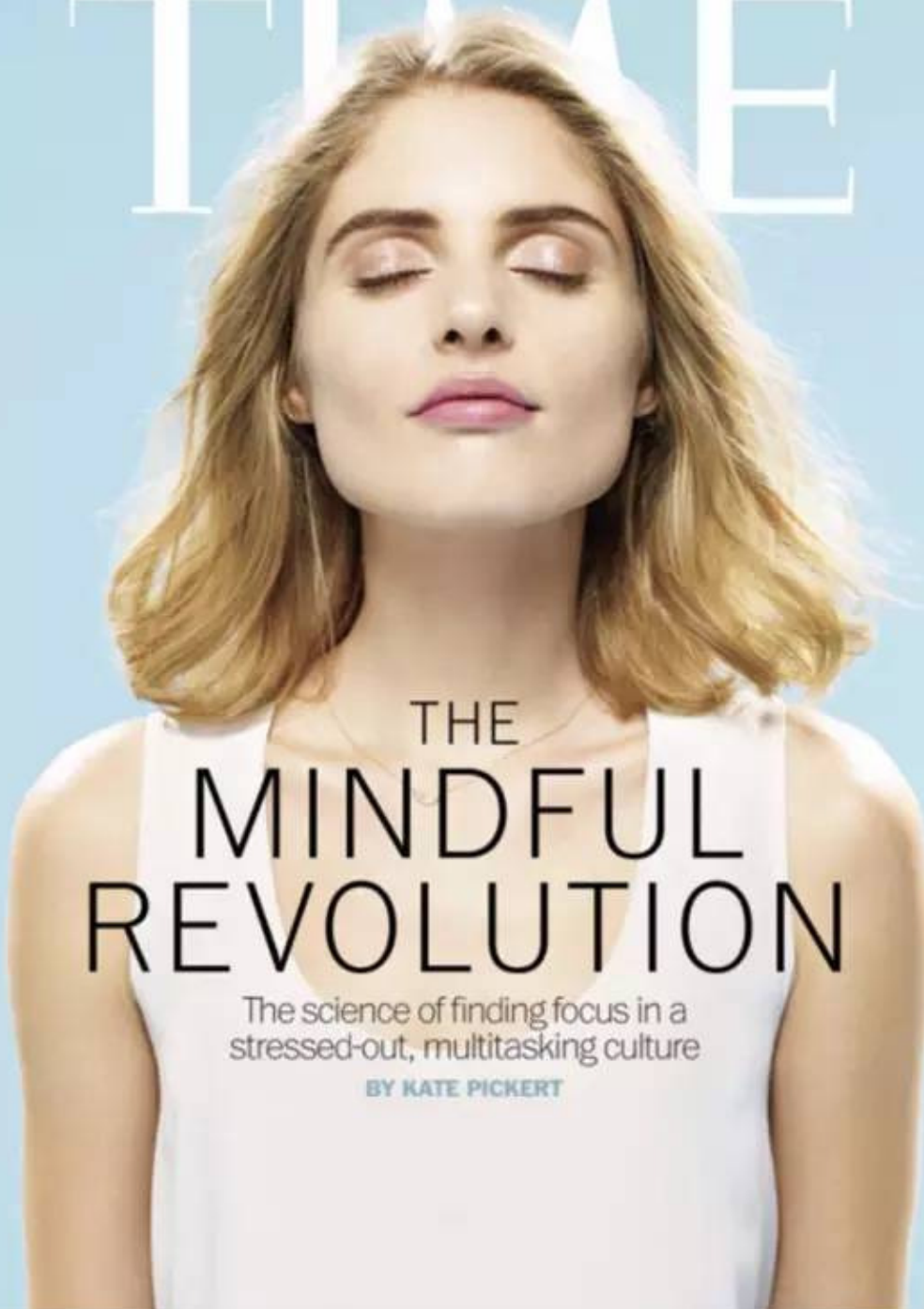
Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

TIME

THE
MINDFUL
REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY KATE PICKERT



正念減壓 MBSR

1979 年，Jon Kabat Zinn 博士在美國麻省大學醫院開創了減壓門診，八周的正念減壓課程(MBSR)由此逐步成形，成爲當代入世正念潮流的發端。30 多年後，已有 2 萬多人在麻省正念中心完成了正念減壓課程，MBSR 也成爲享譽全球的身心療愈和健康照護方式，廣泛應用於慢性疼痛、焦慮、抑鬱、高血壓、癌症、慢病康復、免疫系統失調、失眠、心臟病等身心疾病的輔助治療，同時亦應用於健康人士的自我保健和壓力管理。截止 2013 年，僅美國就有 540 家正規醫院（全球超過 720 家醫療機構）開設 MBSR 課程，其中不乏斯坦福大學醫院、杜克大學整合醫療中心等這樣的頂級醫療機構。



Jon Kabat Zinn（左）與黃耀光（右）合影

【授課教師】

黃耀光

麻省大學醫學院正念中心認授導師

CityOasis 正念教研中心/正念瑜伽中心創始人

輔導心理學碩士。他是香港首批受訓於麻省大學醫學院正念中心的正念減壓課程 (MBSR) 教師，也是首屆香港正念認知療法基礎課程 **Foundation Course** 導師之一（負責正念瑜伽部分）。熟悉多個正念內觀及瑜伽流派的禪修冥想，二十多年靜坐和禪修經驗。2004 年開始持續接受美國麻省大學正念中心的正念減壓 (MBSR) 教師訓練。2006 年起連續十年為馬淑華博士領導之 MBSR / MBCT 正念靜觀畢業生退修營擔任導師團成員。

他亦是香港早期推動正念之修行者，為香港內觀智慧禪學會之創會會長，香港正念瑜伽學會會長。並於 1996 年開始長期教授不同之正念禪修如：香港大學家庭研究院、香港警隊，癌協、及與抑鬱共舞協會等多個不同領域機構。多個有關於抑鬱、老年精神病患、癌症患者身心整合之正念研究工作亦在進行尾聲或開展當中。除了持續參加及主辦密集禪修之外，他也多次在海內外獲得認證，如正念瑜伽、音頻治療、催眠治療、身心治療、整體瑜伽等導師/治療師資歷及為香港作曲家協會資深會員。

出版及註作：「身心處方」練習光碟、正念歌集「七心歌」、流行歌集「吸煙的女人」「傳說」「沒有路人的都市」等。

【課程時間】

一共 10 次課

課程介紹會：2017 年 5 月 8 日（周一）7:00 - 8:30pm

八周課程：2017 年 5 月 15 日-7 月 3 日(逢周一)

7:00 - 9:30pm

正念靜觀日：6 月 25 日（周日）全日 9:30am - 5:30pm

【課程主題】

介紹會(5 月 8 日) 正念初體驗與課程介紹

第一周(5 月 15 日) 修習靜觀所需培養的基本方法

第二周(5 月 22 日) 正念呼吸的力量

第三周(5 月 29 日) 與情緒之苦合作

第四周(6 月 5 日) 處理壓力-反應與回應的分別

第五周(6 月 12 日) 溝通的藝術

第六周(6 月 19 日) 念頭不是事實

正念日(6 月 25 日) 深化個人練習

第七周(6 月 26 日) 如何最好地照顧自己

第八周(7 月 3 日) 延續與擴展新的學習

本課程注重正念的實踐練習，會教授 MBSR 課程中的所有正式練習和多種非正式練習，包括身體掃描、正念靜坐、正念瑜伽、正念行走、生活中正念練習、自我觀察記錄，等等。

【課程地點】

CityOasis 正念教研中心乘地鐵觀塘線到觀塘站 B2 出口成業街 16 號怡生工業中心 C 座 2 樓 5 室 CityOasis 正念教研中心/正念瑜伽中心。

【班級人數】

小班20 人以下

【收費】

HKD3800（含講義、家課練習及練習光碟四張）

早鳥優惠 HKD3600（於介紹會 5 月 8 日前成功報名）

** 介紹會費用全免

【付款方式】

香港滙豐銀行：065-200693-001 Ken Art Production Ltd

香港東亞銀行：521-68-00314-5cur City Oasis (Mindful Yoga Center) O/B Ken Art Production Ltd

** 報名後請把入數紙拍照上傳 whatsapp：+852-60922954黃小姐

【報名及查詢】

黃小姐

電話（WhatsApp）：+852-60922954

網址：www.cityoasis.hk

【注意事項】

課程教學流程依照麻省大學醫學院正念中心 MBSR 課程規範的最新版開展。

課程需要全程參與，課程內容逐次遞進，學員缺課請控制在最多 1-2 次，否則會影響學習效果。

課程對八週期間投入的精力有一定要求。每週上課之外，學員需要在家跟隨指導錄音進行每日 40 分鐘左右的自行練習。這是課程學習非常重要的一部分。如果最近生活工作較忙，無法保證每日自行練習，請考慮以後再參加類似課程。

【推薦閱讀】

《正念療愈力》作者 John Kabat-Zinn

正念生活，減壓之道 作者 Bob Sathl



聯繫我們

香港九龍觀塘成業街 16 號

怡生工業中心 C 座二樓怡生商務中心 C5 室

電話：3586 1817 / 6092 2954

微信：Mindfullyogiken

電郵：info@cityoasis.hk

網址：www.cityoasis.hk

