



# 「靜觀認知治療」 八星期課程(十五)

「靜觀認知治療」八星期之課程為靜觀訓練基礎課程之一，有興趣日後成為靜觀導師的參加者，可修畢此課程後，報讀其他進階課程。

靜觀認知治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 源自英國牛津靜觀中心總監 Dr. Mark Williams 及其他兩位學者 Dr. Zindel Segal (Toronto) 及 Dr. John Teasdale (Cambridge) ，為預防抑鬱症患者復發的實證心理治療。經多年的研究及發展，現已納入 UK National Institute of Clinical Excellence (NICE) guidelines 為抑鬱症病患復發者的治療方法，並應用於一般大眾，透過靜觀的體驗學習，培養覺察專注力，瞭解自己的身心需要，學習好好照顧自己及技巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰。

有興趣報讀此八星期課程者，請亦報各參加「靜觀認知療法簡介會」(免費)，以便對課程有進一步的了解。詳情及報各請閱：

<https://www.training.caritas.org.hk/mindfulnessfree>

<b>學習成果:</b>	透過八星期的課堂學習和家課練習，學員預期可達到以下的學習成果： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 認識「靜觀認知治療」的目的、方法和效用</li> <li>▪ 透過各種靜觀練習，掌握靜觀的方法，並體驗靜觀如何提升自我覺察、安頓心神和應對困難</li> <li>▪ 啟發參加課程的同工對受助者困難經歷的了解，和了解「靜觀認知治療」如何幫助他們與困難相處</li> </ul>		
<b>日期及時間:</b>	<b>8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 26/11, 3/12/2020 (四): 下午2:30 - 5:00</b> <b>及 全日課19/11/2020(四): 上午10:00 - 下午12:30; 下午2:30 - 5:00</b>		
<b>地點:</b>	荃灣城門道 9 號 明愛荃灣服務中心 9 樓 906 室		
<b>證書:</b>	出席80%或以上課程參加者，將獲本中心發出之出席證書； 出席100%可獲發導師簽署之認可證書，此證書乃修讀英國牛津靜觀中心舉辦「靜觀認知治療」教師訓練課程的先決條件之一。		
<b>對象:</b>	社工、輔導員、教育人員、醫護人員及教牧/神職人員等助人專業人士		
<b>形式:</b>	小組討論/分享及短講	<b>人數:</b> 20 人	
<b>靜觀練習:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 身體掃描</li> <li>☞ 靜坐</li> <li>☞ 覺察伸展</li> <li>☞ 靜觀進食</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ 觀呼吸靜坐法</li> <li>☞ 三分鐘呼吸空間</li> <li>☞ 與困難共處練習</li> <li>☞ 日常生活的靜觀等等</li> </ul>	
<b>家課練習:</b>	每天45-60分鐘		
<b>費用:</b>	<b>原價</b>	<b>早鳥優惠(2020年9月17日或以前繳付)</b>	<b>二人同行優惠</b>
	<b>\$3600</b>	<b>\$3300</b>	<b>每人\$3100</b>
	<b>**費用已包括: 八節課程及一天全日課、靜觀練習錄音 MP3、筆記及參考資料**</b>		
<b>報名表格:</b>	<a href="https://bit.ly/38bUsuU">https://bit.ly/38bUsuU</a>		

## 內容:

1. 認識「靜觀」
2. 提高我們的覺察力
3. 安頓心神，收拾渙散的心
4. 辨識厭惡感 / 溝通的藝術
5. 面對困難 / 壓力
6. 用不同的方式看待念頭
7. 如何善待自己?
8. 繼續運用及擴展所學

[學員除了學習「靜觀認知治療」的基本內容外，每節並會分享學習心得及討論如何把所學應用於工作上，例如心理輔導]



### 導師介紹:

#### 李劉穎瑩女士

香港心理學會註冊輔導心理學家及副院士

英國衛生局註冊教育心理學家

澳洲註冊心理學家及輔導協會註冊督導

香港專業輔導協會註冊督導及副院士

李女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。她在澳洲的教育部擔當了九年的兒童及教育心理學家後，回港在大學任職為輔導心理學家，有超過 20 年的輔導經驗。目前，她兼任大學講師及心理輔導的督導工作。2007 年開始靜觀修習，經常為學校、機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。已完成靜觀訓練包括：香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心舉辦之「靜觀認知療法」導師課程；英國「學校靜觀課程」導師；美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的「靜觀減壓課程」；荷蘭「靜觀教養」進階導師訓練課程及美國「靜觀學校」的 Mindful Curriculum, Mindful Communication & Mindfulness & Emotions.

### 報名及查詢:

1. 透過網上報名並於五個工作天內以郵寄支票、親自繳交支票／現金或銀行櫃員機轉帳方式繳交課程費用，否則報名無效。
2. 郵寄支票: 支票抬頭 [香港明愛] 寄 荃灣城門道九號九樓- 明愛全人發展培訓中心 收
3. 銀行櫃員機轉帳: 香港上海匯豐銀行有限公司: 002-206118-002 或 中國工商銀行: 701-010-036579 並將入數紙寫上課程編號及姓名，先電郵副本(fsheattraining@caritassws.org.hk)至本中心，保留正本於開課當天交回予本中心職員。

如有任何疑問，可瀏覽本中心網頁(<http://www.training.caritas.org.hk>)或致電 3707 2000 向黃照成先生或李健欣小姐查詢。

### 備註:

1. 這個課程特別為從事服務的專業人士而設，「靜觀」非常著重個人經歷的體驗，帶領靜觀治療者必需經過學習和體會，才能更好地把學習心得授予受助者。此外，助人者經常要面對各種受困擾或有生活困難的人士，加上工作壓力，容易造成身心勞碌，生活緊張，無暇靜心自處。此課程讓助人者學習整套為期八星期的「靜觀認知治療」方法，一方面可直接培養他們的覺察專注力及增加應付生活困難的能量和智慧，另一方面啟發他們對受助者困難經歷的了解，和認識如何把靜觀治療應用於工作上，可達到自助及助人的兩大目的。
2. 場地備有瑜伽蓆、坐墊及椅子
3. 請穿著輕便服裝和自備足夠衣物保暖 (例如大毛巾)
4. 學員必須願意盡力出席所有課堂，並在家每天練習 45 分鐘，才能獲得最大收益

