



# 「靜觀認知治療-生活」 八星期課程(二十七)

「靜觀認知治療-生活」八星期課程為英國牛津靜觀中心近年發展的新課程，旨在改善大眾的身心健康，有興趣日後成為MBCT-L 靜觀導師的參加者，此乃必修的基礎課程。

「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 及其他學者，為預防抑鬱症患者復發的實證心理治療。在2020年，英國牛津靜觀中心發展了新的課程：「靜觀認知治療-生活」(MBCT for Life)，課程建基於 MBCT 的觀念和架構之上，結合靜觀和認知科學，旨在改善大部分人的心理健康，減低壓力，增強復原力和人類潛能的發展。

學習成果:	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-生活」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-生活」如何幫助他們更善巧地應付生活壓力與生困難</li> </ul>		
日期及時間:	<b>5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 23/11, 30/11/2023 (四): 下午2:30 - 5:00</b> 及 全日課 <b>16/11/2023(四): 上午10:00 - 下午1:00; 下午2:00 - 5:00</b>		
地點:	荃灣城門道 9 號 明愛荃灣服務中心 9 樓 906 室		
模式:	實體班		
證書:	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-生活」教師訓練課程的先決條件之一。		
對象:	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		
形式:	小組討論/分享及短講	人數: 21 人	
靜觀練習:	<ul style="list-style-type: none"> <li>身體掃描</li> <li>靜坐冥想</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>三步驟呼吸空間</li> <li>50/50靜觀溝通練習</li> <li>十指感恩及日常生活的靜觀等等</li> </ul>	
家課練習:	每天30-40分鐘		
費用:	原價	早鳥優惠(2023年9月14日或以前繳付)	二人同行優惠
	<b>\$3600</b>	<b>\$3300</b>	每人 <b>\$3200</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**		
報名表格:	<a href="https://forms.gle/q8DNNe9Gb6zE15DN6">https://forms.gle/q8DNNe9Gb6zE15DN6</a>		



↑↑網上報名↑↑

內容:

1. 從自動導航模式中覺醒
2. 體會另一種臨在：身心同在
3. 彙聚散亂的心
4. 識別慣性反應及靜觀回應
5. 以包容和接納，面對困難和壓力
6. 善巧的回應：想法不等於事實
7. 如何更好地關愛自己？
8. 培養靜觀生活



#### 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；美國布朗大學舉辦之「靜觀減壓」導師課程；荷蘭「靜觀教養」進階導師訓練課程及美國「靜觀學校」等。現亦為英國Mindfulness Network 靜觀課程的督導。

#### 報名及查詢:

如有查詢，可瀏覽本中心網頁(<http://www.training.caritas.org.hk>)或致電 3707 2000 向羅先生或黃先生查詢。

- 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-生活」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 30-40 分鐘，才能獲得最大收益。

