

繁花正茂、「喜樂當下」

靜觀減壓八週課程 (MBSR)

日期

2019年3月9, 16, 23, 30日(星期六下午7時至10時)

2019年4月6, 13, 20日(星期六下午7時-9時30分)

2019年4月19日(星期五 早上10時-下午5時 全日)

2019年4月27日(星期六下午7時-10時)



- **內容:** 包括藉著練習、體驗覺察伸展、身體素描、靜心步行、靜坐、分享和反思，去認識靜觀減壓的技巧。在這八週期間，透過每天 45 分鐘的家中修習，進一步學習如何把「靜觀」應用到日常生活中，照顧自己的身心，練習如何從容地面對現實，嘗試從人際關係中作出有效明智的選擇和反應。
- **對象:** 一般市民大眾，尤其是感到生活有壓力者，人數不超過 20 人。
- **語言:** 廣東話
- **地點:** 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室「香港靜觀中心」
- **報名方法:** 報名表格請電郵至 mindfulwork53@gmail.com
- **收費:** 港幣\$3300 元正; 曾參與本人工作坊者港幣 \$3000 元正; 長期病患者 \$3000 元正; 接受報名通知後預備劃線支票一張，抬頭寫上 **何麗薇** 於免費講座後認為課程適合才繳交。費用包括講義及靜觀練習錄音聲帶一套。
- **簡介會日期:** 2019 年 2 月 16 日晚 7-9:30 時或 3 月 2 日下午 2-4:30 時 (必需參與)
- **截止日期:** 2019 年 3 月 2 日

注意事項

- 為了提供一個良好的學習環境，學員**必需同意於課堂內暫停使用任何電子產品。**
- **天氣:** 如早上七時仍懸掛八號或以上暴風信號/黑色暴雨警告，或天文台宣佈將於未來兩小時內懸掛八號暴風信號/黑色暴雨警告，全日課程將會取消，被取消課程將會安排補課。若八號暴風信號/黑色暴雨警告於下午十二時前除下，下午課程將照常上課。
- **缺席兩課或以上，將不會獲發出席證明書。**
- **若付款後退學，學費不予退回。**
- **查詢:** 請電郵 mindfulwork53@gmail.com 或致電 62900593 留言。

報名表格

- **報名方法:** 請電郵以下資料到 mindfulwork53@gmail.com
 - **姓名 (先生/女士*):** _____ (*請刪去不適用者)
 - **職業** _____
 - **電話:** _____ **緊急聯絡人電話及姓名:** _____
 - **工作機構** _____
 - **電郵:** _____
- 是否曾患有任何長期病患? 請註明: _____
- 對課程的期望:** _____

導師: 何麗薇 美國麻省大學靜觀中心認可導師

歷 40 年護理經驗, 30 年長期病患者。
2010 年取得香港城市大學輔導課程碩士學位;
靜觀訓練如下:

MBSR

- 2006 年首次完成 MBSR 八星期靜觀減壓課程 (Helen Ma)
- 2009 年參與澳洲悉尼 7 天身心靜觀減壓專業人員訓練 MBSR in Mind and Body Medicine: 7 days Professional Training Retreat (Jon Kabat Zinn, & Saki Santorelli)
- 2012 年再次參與八星期靜觀減壓課程 (Helen Ma)
- 2013 于北京參與 7 天身心靜觀減壓專業人員訓練 MBSR in Mind-Body A 7-day Professional Training (Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli)
- 2014 于美國紐約完成 MBSR 9 天 導師實習課程 Practicum in MBSR: Living inside Participant-Practitioner Perspective. (Florence Meleo-Meyer, Rob Smith)
- 2015 年于愛爾蘭完成 8 天導師深化課程 The Teacher Development Intensive in MBSR (Florence Meleo-Meyer, Carolyn West)
- 2016 完成八星期人際靜觀課程 Interpersonal Mindfulness Programme (Helen Ma)

MBCT

- 2011 年參與加州大學 San Diego School of Medicine, 於 Petaluma 主辦的靜觀治療 (MBCT) 7 天專業人士退修營 Live in activity titled MBCT for the Prevention of Depression Relapse (Steven D. Hickman; Zindel Segal; Sarah Bowen)
- 2012 及 2013 先後於台北參與華南大學與英國牛津靜觀中心合辦的 2 天和 3 天的靜觀治療 (MBCT) 導師培訓工作坊 MBCT Teacher Training I & II (Mark William, Melanie Fennell)
- 2015 年完成香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心合辦的一年制教授靜觀治療 (MBCT) 基本課程 Foundation Course in Teaching MBCT (Helen Ma, Melanie Fennell, Mark William, Antonia Sumbundu.)