# 靜觀認知治療課程（週五日班）

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

課程以英國牛津靜觀中心的「靜觀認知治療」課程為基礎

精神健康，以**「心」**為本

心靈健康，以**「靜」**為根

由掌握**「靜觀」**開始，一起讓心「靜」下來

透過靜觀練習和互相分享，了解自己面對壓力時身心所習慣的反應模式，開始從另一角度觀看事物，培養覺察力與更深邃的理解力，從「慣性反應」中跳出來，減低焦慮與緊張感。當身心維持平衡安穩，便能更有智慧地回應現實、更有技巧地應對困難，重新享受自由自主的生活。

最新臨床科學實證顯示，持續保持靜觀練習，能達到以下提昇身心健康的成果：

- 頭腦更清晰及專注
- 改善記憶力及決策力
- 提昇情緒智商
- 提昇人際關係滿意度
- 穩定血壓，改善失眠
- 痛症的適應
- 提昇免疫能力
- 舒緩壓力與緊張情緒

**日期:** 課程簡介會 2019 年 9 月 6 日 星期五 下午 2:30 – 4:30

八週課 逢星期五上午 10:15 – 12:15
9 月 13、20、27、10 月 4、11、18 、25、11 月 8

全日課 10 月 20 日 (星期日) 上午 10:15 – 下午 4:45

**上課地點:** Mindful Space 上環蘇杭街 100 號江寧大厦 13 樓 (港鐵上環站 A2 出口)

**課程形式:**

- 靜觀練習

  (靜觀進食、身體掃描、覺察伸展、靜觀呼吸、靜心步行、靜坐、呼吸空間練習)

- 短講、小組討論和分享
- 家課練習 (每天約 45 分鐘。在儘量出席所有課堂之餘，參加者必須願意花時間練習，以達到最大果效)

**內容:**

1. 覺察思想的「自動導航」模式
2. 活在思想中
3. 重整散亂的心
4. 覺察厭惡感
5. 容讓事物「如其所是」
6. 想法不一定就是事實
7. 如何善待自己
8. 維持與擴展新的學習

**費用:** $2,600 (二人同報名)　　**人數:** 10 人

$2,900

**報名方法:** 網上報名 https://goo.gl/tYtvU4

**導師:**

梁哲瑩女士　Ms Daphne Leung

香港大學社會科學碩士(輔導學)

修畢英國牛津靜觀中心暨香港靜觀中心合辦一年制課程

(Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

私人執業心理輔導員. 自 2010 年開始修習靜觀，並為不同機構提供靜觀培訓。同時，在工餘時間為癌症患者及社福機構，舉辦靜觀課程及講座。

**查詢電話:** 9876 1142　www.mindfulspacehk.com　info@mindfulspacehk.com

**主辦:** Mindful Space Counseling Service