



## 「靜觀生活」課程

Mindfulness-Based Cognitive

Therapy-Life (MBCT-L) 2022年8至9月

**此課程為牛津靜觀中心 OMC 發展的新課程, 為日後  
報讀導師課程必修的基礎課程**

每星期一堂, 每堂 2 小時, 另加一整天的靜觀日

### 課程內容:

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. 識別慣性的反應及靜觀的反應
5. 面對困難和壓力時, 容許並如其所是
6. 善巧的回應：想法不等於事實
7. 如何最好的照顧自己？
8. 培養靜觀生活

**課程對象：**本課程適合任何關注自己身心健康和希望改善壓力、情緒、失眠、痛症和生活質素的人士；亦歡迎專業人士或助人者參加, 助己助人。此課程為靜觀正規訓練課程之一，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。

**課程形式：**以體驗各種靜觀練習為主，包括靜觀進食、身體掃描、靜觀伸展、靜觀呼吸、身心同在 50/50、靜心步行、靜坐、呼吸空間、十指感恩練習等；每堂亦有短講、體驗分享和答問環節。參加者每堂都有練習聲檔及筆記。

### 為甚麼要學「靜觀」？

近年有不少神經科學家的研究顯示我們的大腦會因應生活的新經驗，而重組神經路徑，這種現象稱為「神經可塑性」

(neuroplasticity)。而「靜觀」可帶給大腦良好的改變，幫助我們在遇到困難或壓力時，避免過度的情緒反應，讓我們可以更好地應付。

### 甚麼是「靜觀認知治療」？

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。經多年的研究及發展，現已應用於一般大眾，對精神緊張、容易焦慮、長期失眠、情緒抑鬱的人士特別有幫助。

### 有甚麼學習成果？

透過八星期的「靜觀認知治療」體驗學習，臨床科學實證顯示參加者可培養覺察專注力，瞭解自己的身心需要，調整情緒，學習自我關愛及善巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰。



### 課程安排:

#### MBCT-L 課程日期:

##### CLASS A

逢星期二晚上 7:00-9:00

2022 年 8 月 2、9、16、23、30 日; 9 月 6、20、27 日

全日課: 2022 年 9 月 13 日(星期二 10:00-16:30)

地點: 香港北角渣華道 108 號商業中心 902 室

##### CLASS B

逢星期六早上 10:00-12:00

2022 年 8 月 6、13、20、27 日; 9 月 3、10、24 ; 10 月 8 日

全日課: 2022 年 9 月 17 日(星期六 10:00-16:30)

地點: 旺角上海街 688 號鎮海商業大廈 17 樓

課程簡介會: 2022 年 6 月 24 日(星期五), 晚上 8:00- 9:00

費用: \$3,300 (7 月 10 號或之前報名及交費)\$3,600 (7 月 10 號  
報名及交費)

人數: 每班最多 12 人, 報名從速

#### 網上報名 MBCT- Life 課程及簡介會:

<https://forms.gle/QrsVS32qutDKkbLE8>

(報名後會電郵通知上網詳情)

“靜觀生活就  
是: 覺察生活, 感受生活,  
選擇有益身心的生活模式,  
平靜心境, 更善巧地回應困  
難 關愛自己、發放正能量”

Whatsapp: 62005241

Website:

<https://mlacademyhk.com/> E

E-mail:

[mlacademyhk@gmail.com](mailto:mlacademyhk@gmail.com)

網上報名



### 導師 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

MBCT, MBSR, MiSP, MP 認可導師及督導

李劉穎瑩女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。現為私人執業的輔導心理學家, 並兼任大學講師和輔導員的督導工作。李女士擁有多個的專業資格和豐富的工作經驗, 在心理輔導方面, 她善長於處理各類型的問題, 包括情緒困擾、壓力、焦慮、抑鬱、管教子女、夫婦或家庭關係、精神健康和其他個人問題。她亦主理各種心理評估及提供培訓給輔導專業人士、教師和家長。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, 持有以下靜觀導師的資格:

英國 Mindful Network (MN & CMRP) 靜觀督導

英國牛津靜觀中心創辦之「靜觀認知療」MBCT-D & MBCT-L 導師

美國布朗大學靜觀中心主辦的「靜觀減壓」MBSR 課程導師

英國的 MBCT for Cancer 導師

荷蘭 University of Amsterdam 「靜觀教養」進階導師

英國 Mindfulness In School Project 基礎課程導師