



「靜觀生活」課程

Mindfulness-Based Cognitive

Therapy-Life (MBCT-L) 2022 年 3 至 4 月

課程內容: (此課程為 OMC 發展的新課程, 為日後報讀導師課程必修的課)

每星期一堂, 每堂 2 小時, 另加一整天的靜觀日

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、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:

逢星期二晚上 7:00 – 9:00

2022 年 3 月 1、8、22、29 日; 4 月 12、19、26 日

全日課: 2022 年 4 月 5 日(星期二 10:00-16:30)

地點:旺角上海街 688 號鎮海商業大廈 17 樓

費用: \$3,300 (2 月 8 號或之前報名及交費) \$3,600 (2 月 8 號後報名及交費)

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/58BdU86vwZUpt8277>

(報名後會電郵通知上網詳情)

Whatsapp: 62005241

Website: <https://mlacademyhk.com/>

E-mail: mlacademyhk@gmail.com

Facebook:

Mindful.Living.Academy.Hongkong

Instagram:

Mindful.Living.Academy

“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”**

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