

# MBCT~L 正念認知療法生活篇

## 8週課程



公益介紹及體驗：2月12日（星期日）14:30-16:00

正式8週課-2月24、3月3,10,24,31、4月7,14,21日逢週五  
及3月13日星期一

時間：晚上7:30-10:00（4月7日耶穌受難節休假順延一週）

全天止語修習日 4月2日9:30-17:00（本中心）

八週加一全天共37.5學時 費用：HKD:4,000

開課五週前早鳥HKD3,400，開課二週前或介紹會即場報名 早鳥  
HKD3,700

報名：60922954 黃小姐

上課地點：觀塘敬業街55號皇廷廣場15樓A室 正念教研中心

指導老師：黃耀光Ken Sir 麻省醫學院正念中心MBSR合格師資/牛津大學正  
念認知中心MBCT/MBCT-L合格師資/香港大學行為健康教研中心  
MindfulYoga客席課程導師/香港賽馬會正念家庭社工計劃導師及督導/華人  
首批MBCT-L認證導師/香港正念教研中心及武漢啓心正念減壓中心創立人  
出席率80%發出證書，可作為申請入讀專業導師進修資格

網頁：[mindfulness.SimDif.com](http://mindfulness.SimDif.com)

主辦：Mindfulness Institute Hong Kong