



靜觀生活學苑
Mindful Living Academy

「靜觀認知治療—生活」課程

Mindfulness-Based Cognitive Therapy-Life (MBCT-L)

2023年10至12月



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

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

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

課程形式：

以體驗各種靜觀練習為主
每堂亦有短講、體驗分享和答問環節
並附有練習聲檔及筆記

課程簡介會(Zoom)：

日期：2023年 9月23日(星期六)
時間：晚上 8:30 – 9:30

實體課程日期：

日期：2023年10月21、28；
11月4、11、18、25；
12月9、16日(逢星期六)
時間：下午 4:00 – 6:00

另加一整天全日課(靜觀日)：

日期：2023年12月2日(星期六)
時間：上午10:00 – 下午4:30

地點：旺角上海街688號鎮海商業
大廈17樓

網上報名：

<https://forms.gle/pMmFs6EJwu7WnJ9z6>



每班最多12人
報名從速

課程對象：

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

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。

課程費用：

早鳥優惠 (10月8日或之前報名及交費)	\$3,300
標準費用 (10月8日後報名及交費)	\$3,600

6200 5241

<https://mlacademyhk.com>

mlacademyhk@gmail.com