



靜觀生活 八週課程

37(已滿)、38期

實體課

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

MBCT-L 是結合了傳統靜觀修習智慧和現代認知行為方法而設計的。旨在讓所有人可以學習靜觀並將其融入在日常生活中，更善巧地應對生活中的挑戰和困難，同時也更能感受生活中的愉悅時刻，培養善意和智慧，以提昇生活中的幸福感。

**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：**

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

此課程為報讀牛津靜觀中心導師課程的必修課

課程安排

全期包括八週課 及 一天全日課

課程簡介會(線上形式 必須出席):

2022年11月15 或 26 20:00 – 21:45 (只需出席其中一節)

37期 週二晚班: 晚上 7:45 – 9:45

2022年11月22、29、12月6、13、20、2023年1月3、10、1月17、

38期 週三晚班: 晚上 7:45 – 9:45

2022年11月30、12月7、14、21、28、2023年1月4、11、1月18

以上兩班的時間是同期進行的，如其中一堂未能出席，可在另一班補回 (只限於第4至第8課間)

全日課(合班): 2023年1月8, 10:30 – 17:30

****地點見尾頁****

上課地點

靜觀空間

上環永樂街139號永興商業大廈25樓A座

(港鐵上環站A2出口步行約3分鐘)

課程形式

靜觀練習

靜觀進食、身體掃描、10手指感恩、覺察伸展、靜觀呼吸、靜心步行、靜坐、三步呼吸空間、50:50注意力、隨機的善行

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)

課程內容

- 從「自動導航」模式中覺醒
- 另一種存在方式: 身心同在
- 重整散亂的心
- 識別反應
- 容讓事物「如其所是」
- 想法不一定是事實
- 如何善待自己
- 生活中的靜觀

課程費用

費用: \$3,300 (11月10前或二人同報名)
\$3,600

人數: 每班10人內

報名方法: <http://bitly.ws/efd8> (網上報名)



導師介紹



梁哲瑩女士

Ms Daphne Leung

- 香港大學社會科學碩士(輔導學)
- 靜觀認知治療導師基礎課程
(英國牛津靜觀中心暨香港靜觀中心合辦一年制課程)
- 英國學校靜觀計劃 Paws b 及 .b 靜觀課程導師
- 靜觀自我照顧課程導師

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.mindfulnesspacehk.com
info@mindfulnesspacehk.com

主辦

靜觀空間

Mindful Space Counselling Service

八週課上課地點

靜觀空間

上環永樂街139號永興商業大廈25樓A座
(港鐵上環站A2出口步行約3分鐘)

全日課上課地點:

中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

香港德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室(近中環站)
(此課程並非由敬靈靜觀研究與培訓中心舉辦, 主辦方只是租用場地)

上課期間全程要戴上口罩, 進場前要填報健康申報表



靜觀空間