



# 靜觀生活 八週課程

40、41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):**

2023年1月28 11:30 – 13:15

**40期 週三晚班: 19:45 – 22:00**

2023年2月1、8、15、22、3月1、8、22、29

**41期 週六班: 16:15 – 18:30**

2023年2月4、11、\*\*18、\*\*25、3月4、11、25、4月1

\*\*2月18和25上課時間為上午10:30 – 12:45

**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3至第7課間)**

**全日課(合班): 2023年3月26 \*\*地點時間待定\*\***

## 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 (1月5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.mindfulspacehk.com](http://www.mindfulspacehk.com)  
[info@mindfulspacehk.com](mailto:info@mindfulspacehk.com)

主辦

靜觀空間

Mindful Space Counselling Service

## 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)

\*\*上課期間全程要戴上口罩, 進場前要填報健康申報表\*\*

