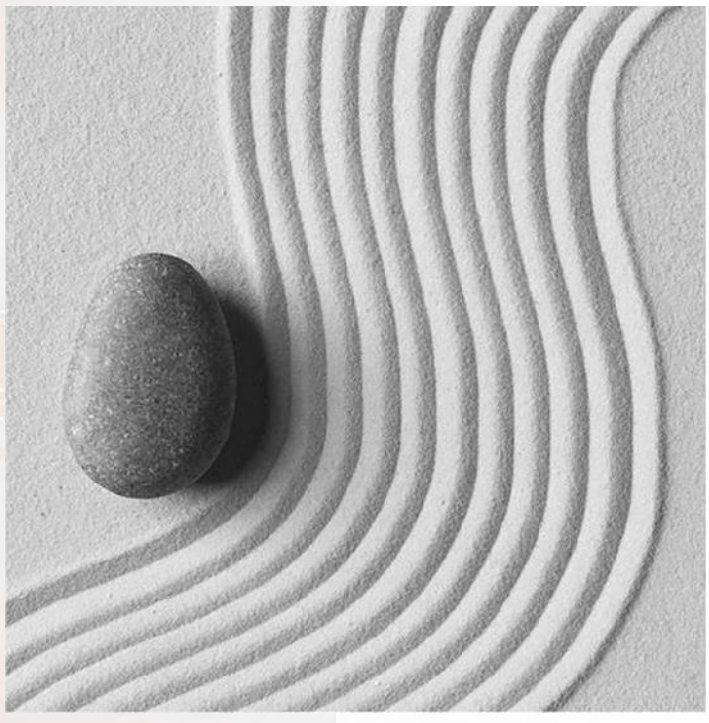


靜觀生活八週課程

39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 是结合了傳统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.

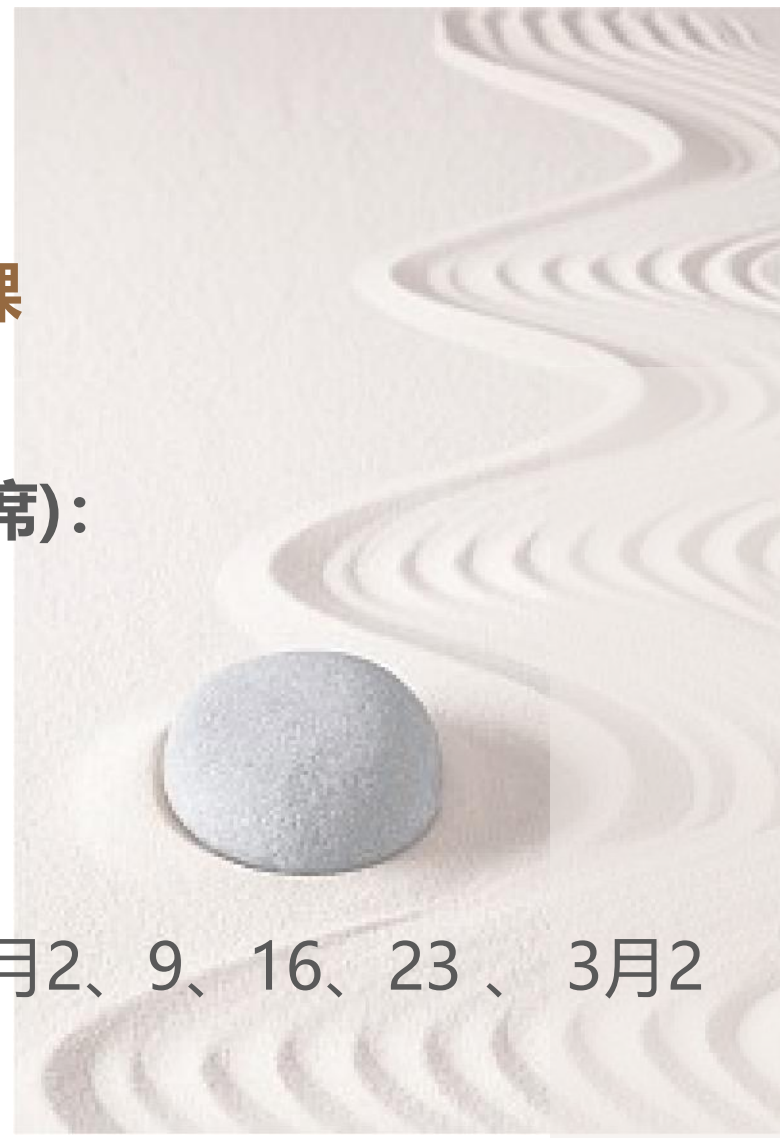
臨床科學實證顯示，持續保持靜觀練習，

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2 20:00 – 21:45

逢週四晚上 7:45 – 9:45

2023年1月5、12 、 19 、 2月2、9、16、23 、 3月2

全日課: 2023年2月19 (星期日)

****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」
- 想法不一定就是事實
- 如何善待自己
- 生活中的靜觀

課程費用

費用: $3,300 （12月15前或二人同報名）
$3,600
人數: 每班10人內
報名方法: https://bit.ly/3nZmYZ7（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
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