靜觀生活學苑
Mindful Living Academy

「靜觀認知治療」課程
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)　2020年8至10月

為甚麼要學「靜觀」？

近年有不少神經科學家的研究顯示我們的大腦會因應生活的新經驗，而重組神經路徑，這種現象稱為「神經可塑性」（neuroplasticity）。而「靜觀」可帶給大腦良好的改變，幫助我們在遇到困難或壓力時，避免過度的情緒反應，讓我們可以更好地應付。

甚麼是「靜觀認知治療」？

源自英國牛津靜觀中心總監 Dr. Mark Williams及其他學者, 為預防抑鬱症患者復發的實證心理治療。經多年的研究及發展，現已應用於一般大眾，對精神緊張、容易焦慮、長期失眠、情緒抑鬱的人士特別有幫助。

有甚麼學習成果?

透過八星期的「靜觀認知治療」體驗學習，臨床科學實證顯示參加者可培養覺察專注力，瞭解自己的身心需要，調整情緒，學習自我關愛及善巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰。

課程內容:

每星期一堂, 每堂2.5小時，另加一整天的靜觀日

1. 認識「靜觀」
2. 提高覺察力
3. 安頓心神, 收拾渙散的心
4. 辨識厭惡感
5. 面對困難和壓力
6. 用不同的方式看待念頭
7. 如何善待自己?
8. 繼續運用及擴展所學

課程對象：

本課程適合任何關注自己身心狀況和希望改善身心健康的人士；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。**

課程形式:

以體驗各種靜觀練習為主，包括靜觀進食、身體掃描、靜觀伸展、靜觀呼吸、靜心步行、靜坐、呼吸空間練習等；每堂亦有短講、體驗分享和答問環節。參加者每堂都有練習聲檔及筆記。

靜觀生活學苑
Mindful Living Academy

課程安排:

免費課程簡介會和靜觀體驗20年7月25日早上10:30-11:30

日期:

2020年8月3、10、17、24、31; 9月7、21; 10月5日
(逢星期一下午 14:30 - 17:00)

全日課: 2020年9月14日（星期一 10:00-17:00）

地點: 旺角上海街688號鎮海商業大廈17樓

費用: $3,300 (7月22號前報名）$3,600 (22號後報名）

人數: 每班最多10人

[修畢此課程之學員，可約見導師作一次免費的心理輔導，屬自願性質]

請注意防疫措施: 參加者必需帶上口罩，上課前請先量度體溫，並用洗手液潔手，坐位保持適當距離

"靜觀生活就是:
覺察生活， 感受生活
選擇有益身心的生活模式
優化心智， 更善巧地回應困難
關愛自己、 發放正能量"

Whatsapp: 62005241
Website: https://mlacademyhk.com/
E-mail: mlacademyhk@gmail.com
Facebook:
Mindful.Living.Academy.Hongkong
Instagram:
Mindful.Living.Academy

網上報名

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
香港註冊社工

李劉穎瑩女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。在港大畢業後，她在社會署的家庭服務部工作，其後在澳洲的教育部擔當了九年的兒童及教育心理學家；回港後在大學任職為輔導心理學家，現為私人執業的輔導心理學家，並兼任大學講師和輔導員的督導工作。

李女士擁有多個的專業資格和豐富的工作經驗，在心理輔導方面，她善長於處理各類型 的問題，包括情緒困擾、壓力、焦慮、抑鬱、管教子女、夫婦或家庭關係、精神健康和其他個人問題。她亦主理各種心理評估及提供培訓給輔導專業人士、教師和家長。

2007年開始靜觀修習，經常為學校、機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。已完成靜觀訓練包括:

- 荷蘭「靜觀教養」課程進階導師訓練課程
- 香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程
- 英國的MBCT for Cancer 的導師課程
- 英國 Mindfulness In School Project 的基礎課程導師訓練
- 美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的靜觀減壓課程