



## 「靜觀認知治療」課程 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT-D) 2022 年 4 至月

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。

### 課程內容:

每星期一堂, 每堂 2.5 小時, 另加一整天的靜觀日

1. 「靜觀」新體驗
2. 提高覺察力
3. 安頓心神, 收拾渙散的心
4. 辨識慣性的情緒反應及導致抑鬱的思維
5. 靜觀如何幫助面對困難和壓力
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健康和希望改善情緒, 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, 助己助人。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。

### 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。

**課程安排:**

**MBCT- D 課程日期:**

**逢星期六早上 10:00-12:30**

2022 年 4 月 23、30 日; 5 月 7、14、21、28 日; 6 月 18、25 日  
全日課: 2022 年 6 月 4 日(星期六 10:00-16:30)

**課程簡介會: 2021 年 3 月 26 日(星期六) 早上 10:30-12:00**

**地點:**旺角上海街 688 號鎮海商業大廈 17 樓

**費用:** \$3,300 (4 月 10 號或之前報名及交費)\$3,600 (4 月 10 號後  
報名及交費)

**人數:** 每班最多 12 人, 報名從速

**網上報名 MBCT 課程及簡介會:**

<https://forms.gle/FcSaq9TNSQSVpja8>

(報名後會電郵通知上網詳情)

**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

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。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, 持有以下靜觀導師的資格:

英國 Mindful Network (MN & CMRP) 靜觀督導

英國牛津靜觀中心創辦之「靜觀認知療」MBCT-D & MBCT-L 導師

美國布朗大學靜觀中心主辦的「靜觀減壓」MBSR 課程導師

英國的 MBCT for Cancer 導師

荷蘭 University of Amsterdam 「靜觀教養」進階導師

英國 Mindfulness In School Project 基礎課程導師

**Whatsapp:** 62005241

**Website:** <https://mlacademyhk.com/>

**E-mail:** [mlacademyhk@gmail.com](mailto:mlacademyhk@gmail.com)

**Facebook:**

Mindful.Living.Academy.Hongkong

**Instagram:**

Mindful.Living.Academy

**“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 平靜心境,  
更善巧地回應困難 關愛自己、  
發放正能量”**

網上報名

