

「靜觀認知治療」八星期課程

助你尋回內心平靜、安穩



你有以下情況嗎？

常常感到生活很忙碌，但回想時又不知道在忙什麼？
腦袋總是不停地運作，總是無法靜下來？
經常肌肉酸痛，身心疲累？

如果你有以上的問題，學習「靜觀」對你會有所幫助。

何為靜觀？

1

有意識地、

2

不加批評地、

3

留心當下此刻
而升起的覺察



什麼人士適合參加？
這課程適合大眾人士參加，特別是希望改善身心狀態，或有壓力、受情緒困擾人士。



這個課程有什麼特色？
這課程由英國牛津靜觀中心所設計，並經多年科學研究，為科學實證的心理治療。



課程中可有什麼獲益？
你可以從中培養覺察及開放的態度，更清晰瞭解自己對周遭事物的身心反應，學習有智慧和善巧地回應

「靜觀認知治療」八星期課程

課程日期：

15/9, 6/10/2018-1/12/2018(六)

時間：

3:15-5:15PM

收費：

HK\$2500 (25/8前報名早鳥優惠：HK\$2200)

地點：

瑜心舍（尖沙咀加連威老道12-14號加連威大廈3樓14室前座，尖沙咀港鐵站B1出口步行約3分鐘）

報名須知：

有意報讀課程者必須出席簡介會，以瞭解課程是否適合自己。如在簡介會當天決定不合適，可以安排全數退款。若介紹會後始決定退學，則不予退款。

報名方法：

登入以下Google網址登記，並用以下方法繳交課程學費作留位。

<https://goo.gl/forms/CPfh4XU7Y1k2yxrv1>

繳費方法：

1. 將劃線支票寄往「11A, Chun Wah Comm. Bldg., Minden Avenue, TST, Kln <Scenic Development Centre>收」 <支票抬頭:Scenic Development Centre Limited>支票背面請註明姓名
2. 過戶到以下匯豐戶口817 047616 838 <Scenic Development Centre Limited>，並將過戶紀錄電郵到enquiry@scenichk.com

查詢：

電郵enquiry@scenichk.com



課程主題

簡介會(2018年9月15日)

第一週(2018年10月6日) 覺察與自動導航

第二週(2018年10月13日) 認識忙碌的腦袋

第三週(2018年10月20日) 收拾渙散的心

第四週(2018年11月3日) 認知厭惡心

第五週(2018年11月10日) 與困難共處

第六週(2018年11月17日) 念頭不是事實

第七週(2018年11月24日) 如何善待自己

第八週(2018年12月1日) 繼續運用及擴展所學

*課程內容包括各種靜觀練習，心理教育活動，小組分享及家課練習，出席率達80%可獲證書

導師簡介

關詩敏 (Aya)，畢業於香港中文大學，主修社會工作。畢業後從事多年家庭及青少年服務，對親子關係及青少年成長等問題有深入了解及深厚的輔導經驗。

除了作為註冊社工，詩敏已完成不同靜觀導師訓練課程，包括一年制基礎靜觀認知治療導師課程。對於以靜觀練習來緩解青少年及家長於子女成長和家庭和諧中的壓力和煩憂尤有經驗。近年，詩敏致力為不同社群提供靜觀訓練，提升大眾對靜觀的認識，並透過修習靜觀，舒緩情緒困擾及各種身體痛症。

另外，詩敏亦為前香港射箭代表隊成員及射箭教練，曾代表香港出戰不同的國際賽事。對於以靜觀來幫助提升運動員心理質素及面對比賽壓力素有信心。現亦於專業運動團體提供相關課程。

