

# 「安心喜悅」

## 靜觀認知課程 (MBCT)

**對象：** 希望提升身心健康的人士、感到生活有壓力人士

**人數：** 不超過18人

**內容：** 靜觀練習(包括身體掃描、伸展運動、靜坐、靜觀步行、討論等)  
課外修習(於課程期間每天約40分鐘進行練習)

**日期：** 課前講座：2016年10月15日(星期六) 下午2:00至4:00

八節課程：2016年10月22、29日；11月5、19、26日；12月10、17日 上午9:30-11:30；  
2016年11月12日 晚上6:30-8:30(逢星期六)

全日課程：2016年12月3日(星期六) 上午10:00-下午4:30

**地點：** 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓1701 室「香港靜觀中心」

**費用：** 港幣 \$2,400 (包括筆記及靜觀練習錄音;經濟困難者可申請減免)

二人同行可獲9折優惠，填寫報名表時煩請將同行者姓名寫在自己姓名後面

**報名：** 於 <https://goo.gl/Xlmu07> 提交報名表格 收到電郵確認的報名者必須出席課前講座，

以瞭解課程是否適合自己，才決定是否參加。若課前講座當日決定參加，請繳付支票(港幣 \$2400註明支付「鄧小聰」)，保留學位。

**查詢：** 電郵[applying.mindfulness@gmail.com](mailto:applying.mindfulness@gmail.com) 。欲知更多關於靜觀的資訊，可瀏覽網頁

<http://mindfulness.hk/cn/intro/>

**導師簡介：** 鄧小聰先生

☞ 香港中文大學社會科學社會工作碩士

靜觀訓練如下：

☞ 香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心合辦的一年制教授靜觀治療基本課程(Helen Ma,

Melanie Fennell, Mark William, Antonia Sumbundu)

☞ 兒童及青少年靜觀導師培訓(Eline Snel)

☞ 參加過多次靜觀營

教授靜觀經驗如下：

☞ 靜觀工作坊、兒童青少年靜觀課程及靜觀營

## 報名表

姓名 (中文): \_\_\_\_\_ 姓名 (英文): \_\_\_\_\_

性別: \_\_\_\_\_ 年齡: 20-29 30-39 40-59 其他: \_\_\_\_\_

電話: \_\_\_\_\_ 電郵: \_\_\_\_\_ 職業: \_\_\_\_\_

曾否患有任何長期病患? 請註明:

曾否長期服用任何藥物? 請註明:

在過去半年內, 你曾否出現一些重大的生活壓力事件? 如有, 請稍加說明。

您對靜觀的認識

對工作坊的期望

謝謝您對靜觀感興趣及耐心填寫; 您將於報名後一星期內收到確認電郵。