

「安心喜悅」

靜觀認知課程 (MBCT)

城市急速的生活步伐，常令人迷失方向，容易跌入不快情緒的漩渦中。愈要達到心目中理想境界，愈企圖控制生活中種種不能確定的事物，就愈容易變得沮喪、無助、不安。修習「靜觀」可以幫助我們孕育更清晰的覺察力與更深邃的理解力，再次掌管自己生命方向和質素，培養開放的態度，重新與內在的智慧和活力連繫。經過多年學術界的研究和發展，「靜觀」訓練已成為一門重要的科學課題及心理療法。（資訊來源：www.mindfulness.hk）

對象： 希望提升身心健康的人士、感到生活有壓力人士

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12月3日 下午3:00-4:30 課前講座費用全免，歡迎有興趣人士參加

課前講座（補）：2017年1月7日 晚上7:00-8:30

八節課程：2017年2月15、22日；3月1、8、15、22、29日；4月5日 晚上7:00-9:00

全日課程：2017年3月19日 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： 一人報名 \$2800；\$2650（早報優惠16年12月7日前報名）

二人同行 共\$5300；\$4800（早報優惠16年12月7日前報名）

（費用包括筆記及靜觀練習錄音；經濟困難者可申請減免）

查詢： 電郵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/>；<http://www.oxfordmindfulness.org/>

報名： 填妥報名表並電郵至applying.mindfulness@gmail.com；獲接受報名通知後才繳費

有意報讀課程者**必須出席課前講座**，以瞭解課程是否適合自己。若無法參加課前講座，

需於2017年1月7日晚上7:00-8:30補回，地點為油麻地窩打老道20號金輝大廈一樓6

室。如有需要可安排個別會談，請於報名時提出。恕不接受代他人報名。

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

☞ 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)

☞ 人際靜觀課程 (Helen Ma)

☞ 兒童及青少年靜觀導師培訓 (Eline Snel)

~~~~~

### 報名表

本人現報名參加  課前講座  課前講座 (補)  課程 (8 堂 + 全日課)

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:

對課程的期望:

**免責聲明** (若同意, 請在方格內打剔)

本人明白是次「安心喜悅」靜觀認知課程 (MBCT) 之活動環節並非作治療用途, 如有特殊身體/精神狀況, 應諮詢醫護人員之意見, 確知健康狀況適宜參加。