

## 靜觀認知治療

### Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

**靜觀認知治療 (MBCT)** 是一種用以預防抑鬱症復發的治療, 至今已被推廣至一般大眾人士。課程內容培養日常生活的專注和覺察力, 使我們更了解自己, 明白情緒困擾的根源, 讓我們更有效地照顧自己身心, 學習包容自己及日常生活中的人和事, 以更善巧的方法回應生命中的各種挑戰。MBCT 已被列入英國 NICE 指引 (National Institute for Clinical Excellence, 2004)

#### 對象：

本課程適合有心提升自己身心質素的人士，包括：提升專注覺察力；增加工作效率及家庭生活滿足感；因學習、工作、家庭、人際關係備受壓力；生活步伐失調、焦慮、情緒困擾；疲累或睡眠問題；長期頭痛、高血壓等等。



#### 內容：

包括身體掃描練習、靜觀呼吸、柔軟伸展運動、靜坐、靜心步行、認知練習、瞭解自己面對壓力的反應、反思、討論及分享、每日家課練習（約 45 分鐘）、聲檔及筆記。

#### 費用：

港幣\$3,800

(如有經濟困難，請與導師聯絡申請減費)

#### 導師：

胡美心女士 (Doris WOO)

註冊臨床心理學家

香港中文大學社會科學院哲學碩士（臨床心理學）

香港心理學會臨床心理學組會員

靜觀專業訓練、實習及導師課程（MBSR）（美國麻省大學醫學院靜修中心）

靜觀認知治療短期課程 MBCT I & II (英國牛津正念中心與台灣南華正念中心)

英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀治療 (MBCT) 基本導師課程

曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練及協助相關研究

在出席課堂之外，學員必須願意在家每天練習約 45 鐘，才能獲得最大收益。

Facebook: Mindy-In-Action Workshop

Website: [www.woomeisum.hk/activity.htm](http://www.woomeisum.hk/activity.htm)

歡迎 LIKE & SHARE

## 課程日期：

|                                    | 日期  | 時間   | 地點                                       |
|------------------------------------|---|--|--|
| 課前講座                               | 2018年10月3日(星期三)   | 晚上 7:00-9:00                                     | 香港靜觀中心<br>香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室 |
| 2018 年<br>正式課程<br>(共 8 堂 +<br>全日課) | 24/10, 31/10, 7/11, 14/11<br>21/11, 28/11, 5/12, 12/12<br>(逢星期三, 共 8 堂) | 晚上 7:00-9:30<br>(第一堂和第八堂的上課<br>時間乃晚上 7:00-10:00) | 香港靜觀中心<br>香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室 |
|                                    | 1/12 (星期六)  | 上午 9:45-下午 4:45                                  |  |

## 報名需知：

- 有意報讀課程者必須出席**課前講座 (A)**，以瞭解課程是否適合自己。如有餘額，會於 2018 年 10 月 18 日 (星期四) 進行課前講座 (B)，地點：九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室，敬請密切留意。
  - 交費方法：使用電子表格 <https://goo.gl/forms/JKJuCyorO13QKAxx1>，電郵付款證明致 [mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com)
    - 支票付款：報名表連同支票寄往九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室，並於信封面註明『**靜觀認知治療**』，支票抬頭 **WOO MEI SUM**
    - 銀行過數：存款致恆生銀行 **774-063705-888 WOO MEI SUM**，並將報名表連同存款收據的照片，電郵至 [mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com) (名額有限，先報先得，交費作實)
  - 申請退學必須於開課兩星期前提出，本會會在已繳學費中扣除行政費港幣 300 元後退回餘額，否則恕不退回。出席達八成者可獲發出席證明
4. 正式課程請穿著運動/輕便衣服和自備沙灘毛巾一條作保暖用，場地提供座椅、瑜伽蓆和坐墊
- 5 如天文台在活動開始前兩小時內發出八號或以上暴風信號、紅色或黑色暴雨警告，當天活動將會取消及另行通知延期安排
6. 查詢電話：6764 5211 電郵查詢及報名：[mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com) 網址：[www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk)

### 【靜觀認知治療】報名表

本人現報名參加： 課前講座 (A) < 課前講座 (B)>  正式課程 (共 8 堂 + 全日課)

姓名：\_\_\_\_\_ (中文) \_\_\_\_\_ (英文——出席證書上姓名)

性別：男/女 年齡：\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ (手提) 電郵：\_\_\_\_\_

是否患有任何長期疾病或情緒病？如有，請註明： \_\_\_\_\_

是否需要長期服用任何藥物？請註明： \_\_\_\_\_

從那裡得知此課程？ \_\_\_\_\_

對課程的期望： \_\_\_\_\_

My Path in Mindfulness  
Training

2004 MBSR 8-week program

2005 Cert. in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)  
in Mind Body Medicine for Professional (UMass, USA)

2008 Cert. Yoga Instructor (Level 1)  
(International Personal Trainer & Fitness Academy, Hong Kong  
Classical Yoga Association)

2011 Cert. in Mindfulness Tools for Living the Full Catastrophe and  
Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction: Living inside of  
Participant-Practitioner Perspectives (UMass, USA)

2013 Cert. in Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT I & II  
(Oxford Mindfulness Centre & NamWah Mindfulness Centre, Taiwan)



2014 Mindfulness Matters! Certificate of the Academy for Mindful  
Teaching (Academy for Mindful Teaching)

2015 MyMind (Advanced teacher training): Mindfulness Training  
for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful  
parenting training (Academic Treatment Centre for Parent and  
Child UvA minds, University of Amsterdam)

2015 Cert. in Teacher Development Intensive (University of  
Massachusetts Medical School)

2016-17 Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive  
Therapy, MBCT (Co-organized by the Oxford Mindfulness Centre  
and the Hong Kong Center for Mindfulness)

