

# 靜觀認知治療課程 (週五晚班)

## Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

課程以英國牛津靜觀中心的「靜觀認知治療」課程為基礎

精神健康，以「心」為本

心靈健康，以「靜」為根

由掌握「靜觀」開始，一起讓心「靜」下來

透過靜觀練習和互相分享，了解自己面對壓力時身心所習慣的反應模式，開始從另一角度觀看事物，培養覺察力與更深邃的理解力，從「慣性反應」中跳出來，減低焦慮與緊張感。當身心維持平衡安穩，便能更有智慧地回應現實、更有技巧地應對困難，重新享受自由自主的生活。

最新臨床科學實證顯示，持續保持靜觀練習，能達到以下提昇身心健康的成果：

- ✦ 頭腦更清晰及專注
- ✦ 改善記憶力及決策力
- ✦ 提昇情緒智商
- ✦ 提昇人際關係滿意度
- ✦ 穩定血壓，改善失眠
- ✦ 痛症的適應
- ✦ 提昇免疫能力
- ✦ 舒緩壓力與緊張情緒

日期:	課程簡介會	2019年8月30日	星期五晚上8-10
	八週課	逢星期五晚上8-10 (除9月14為週六外)	9月6、14 (週六下午4-6)、20、27、10月4、11、18、25
	全日課	10月13日 (星期日) 下午2-9 (地點待定, 港島區)	
上課地點:	靜觀空間	上環蘇杭街100號江寧大廈13樓 (港鐵上環站A2出口)	

## 課程形式:

### ✚ 靜觀練習

(靜觀進食、身體掃描、覺察伸展、靜觀呼吸、靜心步行、靜坐、呼吸空間練習)

### ✚ 短講、小組討論和分享

✚ 家課練習 (每天約 45 分鐘。在儘量出席所有課堂之餘，參加者必須願意花時間練習，以達到最大果效)

## 內容:

1. 覺察思想的「自動導航」模式
2. 活在思想中
3. 重整散亂的心
4. 覺察厭惡感
5. 容讓事物「如其所是」
6. 想法不一定就是事實
7. 如何善待自己
8. 維持與擴展新的學習

## 費用:

\$3,300 (7月30號前或二人同報名)

人數: 10 人

\$3,600

## 報名方法:

網上報名 <https://goo.gl/tYtvU4>



## 導師:

梁哲瑩女士 Ms Daphne Leung

香港大學社會科學碩士(輔導學)

靜觀認知治療導師基礎課程(英國牛津靜觀中心暨香港靜觀中心合辦一年制課程)  
Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy

私人執業心理輔導員。自 2010 年開始修習靜觀，並為不同機構提供靜觀培訓。同時，在工餘時間為癌症患者及社福機構，舉辦靜觀課程及講座。

查詢電話: 9876 1142

[www.mindfulnesspacehk.com](http://www.mindfulnesspacehk.com)

[info@mindfulnesspacehk.com](mailto:info@mindfulnesspacehk.com)

主辦: Mindful Space Counseling Service