



靜觀認知 治療課程

18、19期

實體課或網上授課(視當時情況)

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。

**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
- 記憶力及決策力
- 情緒智商
- 人際關係滿意度
- 穩定血壓，改善失眠
- 痛症的適應
- 免疫能力
- 舒緩壓力與緊張情緒

課程安排

全期包括八週課 + 一天全日課

課程簡介會(線上形式):

2020年12月4號 晚上 8 - 9:30

18期 週五晚班: 逢星期五晚上 7:30 - 9:30 (23 及30 為週三)
12月18、23、30、2021年1月8、15、29、2月5、19

19期 週六下午班: 逢星期六下午 4:00 - 6:00

12月19、26、2021年1月2、9、16、30、2月6、20

**以上兩班的時間是同期進行的，
如其中一堂未能出席，可在另一班補回**

全日課: 2021年1月31 (星期日) 下午3 - 9:30
(地點待定)

上課地點

上環永樂街139號永昌商業大廈25樓A座
(港鐵上環站A2出口步行約3分鐘)

*** 實體課或網上授課(視當時情況) ***

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)

課程內容

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

課程費用

費用： \$3,300 (11月8號前或二人同報名)
\$3,600

人數： 每班10人內

報名方法： <https://goo.gl/tYtvU4> (網上報名)



導師介紹



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.
- Teacher training in Mindfulness in School Project' s Paws b (UK) for young people aged 7 -11.

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.mindfulspacehk.com
info@mindfulspacehk.com

主辦
Mindful Space Counseling Service