

靜觀認知治療課程 (14、15 期)

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

全期包括八週課 + 一天全日課

日期: 課程簡介會 2020年5月6日 星期三 晚上 7:30-9:30 (上環)

14 期) 週三晚班: 逢星期三晚上 8-10

5月13、20、27、6月3、10、17、24、7月8

15 期) 週六下午班: 逢星期六下午 4-6

5月16、23、30、6月6、13、20、27、7月11

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 6月21日(星期日) 下午 2-8 (地點待定)

上課地點: 週三晚班: 上環蘇杭街 100 號江寧大廈 13 樓 (港鐵上環站 A2 出口)

週六下午班: 港島西灣河私人屋苑會所 (港鐵西灣河站 A 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 (3月31號前或二人同報名)

人數: 每班 12 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
- ❖ 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

