



靜觀認知 治療課程

26、27期

實體課

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 及 一天全日課

課程簡介會(線上形式 必須出席):

2021年10月22 20:30 – 22:00 或 10月23 20:00 – 21:30
(只需出席其中一場)

26期 週四晚班: 星期四晚上 7:45 – 9:45

2021年10月28、11月4、11、18、25、12月2、9、16

27期 週六班: 星期六 10:30 - 12:30 (10/30、12/11、18除外)

2021年10月30*、11月6、13、20、27、12月4、11*、18*
(*10月30, 12月11及18日上課時間為19:30 – 21:30)

**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 (只限於第3至第7課間)**

全日課(合班): 2021年12月5 11:00-17:30 或 15:00-21:30

****時間, 地點待定****

上課地點

靜觀空間

灣仔天樂里2-4號金豐商業大廈13樓

(港鐵銅鑼灣站時代廣場出口步行約6分鐘)

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 (9月25號前或二人同報名)
\$3,600

人數： 每班12人內

報名方法： <http://bitly.ws/efd8> (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)
- 英國學校靜觀計劃 Paws b 及 .b 靜觀課程導師
- 靜觀自我照顧課程導師

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
靜觀空間

Mindful Space Counselling Service

上課地點

靜觀空間

灣仔天樂里2-4號金豐商業大廈13樓
(港鐵銅鑼灣站時代廣場出口步行約6分鐘)

