

靜觀認知 治療課程

28、29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
- 記憶力及决策力
- 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(缐上形式 必須出席):

2022年1月15 20:00 - 21:30

29期 週六班: 星期六 下午 4:30 - 6:30 (除3月19為晚上19:45) 2022年1月22、29、2月12、19、26、3月5、19*、26 (*3月19號上課時間為19:45 - 21:45)

以上两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): 2022年3月6 11:00-18:00 或 15:00 – 21:30 **地點時間待定**

上課地點

靜觀空間

上環永樂街139號永興商業大廈25樓A座 (港鐵上環站A2出口步行約3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)

課程内容

- 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 (12月20前或二人同報名)

\$3,600

人數: 每班10人内

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)
- 静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

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



