

# 靜觀認知 治療課程

30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 及 一天全日課**

**課程簡介會(線上形式 必須出席):**

2022年3月9, 20:00 – 21:30

**逢星期三晚上 7:45 – 9:45**

2022年3月16、23、30、4月6、13、20、27、5月4

**全日課: 2022年4月24(日)**

**\*\* 時間地點待定\*\***

## 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)

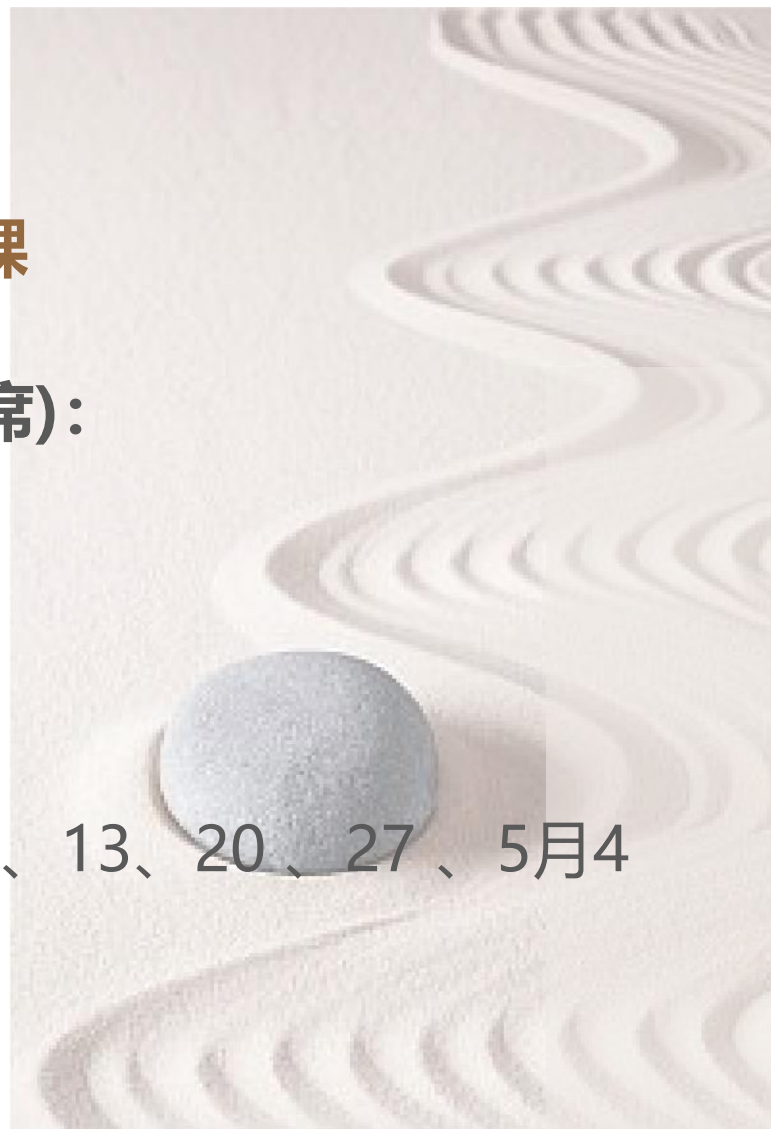
## 課程形式

**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 (2月12前或二人同報名)  
\$3,600

人數： 每班10人內

報名方法: <https://bit.ly/3nZmYZ7> (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.mindfulnesspacehk.com](http://www.mindfulnesspacehk.com)  
[info@mindfulnesspacehk.com](mailto:info@mindfulnesspacehk.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)

