靜觀認知治療課程

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

課程以英國牛津靜觀中心的「靜觀認知治療」課程爲基礎

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。

最新臨床科學實證顯示，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	提升情緒智商	穩定血壓，改善失眠	提升免疫能力
改善記憶力及決策力	提升人際關係滿意度	痛症的適應	舒緩壓力與緊張情緒

課程目標

- 認識靜觀理論
- 體驗正式和非正式的靜觀練習
- 在日常生活中能細心觀察自己的思想、情緒和身體感覺
- 重整散亂的心，當負面情緒出現時，能更有技巧地回應

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 （每天約四十五分鐘。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(包括練習指導錄音及筆記)

$3,300

$3,000（7 月 25 日前報名)

日期

靜觀課程簡介會 （請出席其中一場）

- 第一場 7 月 27(五)晚上 7:45 – 9:15
- 第二場 8 月 8(三)晚上 7:45 – 9:15

上課地點

Pranava Studio

上環蘇杭街 100 號 9 樓

靜觀認知治療課程

- 八週課(逢星期日）上午 10:15－下午 12:45 — 8 月 26 日 / 9 月 2、9、16、23 日 / 10 月 14、21、28 日
- 全日課 10 月 7（星期日）10:15 – 16:45

報名方法
網上報名：https://goo.gl/tYtvU4

人數
14 人

繳費
由遞交報名表當日起三天內，將所需費用存入中國銀行賬户 012-9191-0310-668 户名 Leung Chit Ying, 並將存款收據電郵至 info@mindfulspacehk.com 。請保留存款收據，以便核實。

查詢
電郵：info@mindfulspacehk.com
電話：9876 1142

導師
梁哲瑩女士 Ms Daphne Leung

- 香港大學社會科學碩士（輔導學）
- 修畢英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦一年制課程
  Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy
- 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。如欲了解更多資料，可參閱 http://www.mindfulspacehk.com。

注意事項

1. 會場將提供瑜珈坐墊及椅子。
2. 出席課程簡介會後，若參加者認為課程不適合，可即場申請退學並獲安排退款。簡介會後，恕不接受任何退學及退款申請。
3. 出席率達八成或以上，可獲課程出席證書。
4. 如主辦方需更改課程的時間及地點、報名人數不足、課程取消、延期或滿額、參加者因病住院而未能上課，參加者可申請退款，唯申請退款時，需提交繳費收據以作證明。
5. 如天文台在活動開始前兩小時內發出八號或以上暴風訊號或黑色暴雨警告，當天課堂將會取消，主辦方會另行通知延期安排。
6. 為免妨礙自己及他人學習，課堂內請停止使用任何電子通訊工具。

*本課程並非作治療用途，如有特殊精神狀況而不確定是否適合參加本課程，請於報名前向導師查詢或諮詢你的精神科醫生／心理治療師。

**所有個人資料只供申請課程之用，並受《個人資料（私隱）條例》保障。