

「安心喜悅」

靜觀認知課程 (MBCT)

城市急速的生活步伐，常令人迷失方向，容易跌入不快情緒的漩渦中。愈要達到心目中理想境界，愈企圖控制生活中種種不能確定的事物，就愈容易變得沮喪、無助、不安。修習「靜觀」可以幫助我們孕育更清晰的覺察力與更深邃的理解力，再次掌管自己生命方向和質素，培養開放的態度，重新與內在的智慧和活力連繫。經過多年學術界的研究和發展，「靜觀」訓練已成為一門重要的科學課題及心理療法。（資訊來源：www.mindfulness.hk）

對象： 希望提升身心健康的人士、感到生活有壓力人士

內容： 靜觀練習（包括身體掃描、伸展運動、靜坐、靜觀步行、討論等）

課外修習（於課程期間每天約40分鐘進行練習）

日期： 2017年（課前講座費用全免，歡迎有興趣人士參加）

課前講座 3月21日（二） 晚上7時至9時

課前講座(補) 5月17日（三） 晚上7時至9時

八節課程 6月22、29日；7月6、13、20、27日；8月3、17日（四） 晚上7時至9時

全日課程 7月29日（六） 上午10時至下午4時30分

地點： 香港中環德輔道中121號遠東發展大廈 17 樓 1701 室「香港靜觀中心」

費用： 一人報名 \$2800；\$2650(早報優惠17年3月21日前報名)

二人同行 共\$5300；\$4800(早報優惠17年3月21日前報名)

(費用包括筆記及靜觀練習錄音；若曾參加本人舉辦之工作坊, 可享額外\$200優惠；經濟困難者可申請減免)

查詢： 電郵applying.mindfulness@gmail.com。欲知更多關於靜觀的資訊, 可瀏覽網頁

<http://applyingmindfulness.hk> ; <http://www.oxfordmindfulness.org/>

報名: 登入Google網上登記<https://goo.gl/Qjw5WH>; 獲接受報名通知後才繳費。有意報讀課程者**必須出席課前講座**, 以瞭解課程是否適合自己。若無法參加課前講座, 需於2017年5月17日晚上7時至9時補回。如有需要可安排個別會談, 請於報名時提出。恕不接受代他人報名。

導師: 鄧小聰先生

☞ 致力推動靜觀訓練

☞ 香港中文大學社會科學社會工作碩士

☞ 香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心合辦的一年制教授靜觀治療基本課程

(Helen Ma, Melanie Fennell, Mark William, Antonia Sumbundu)

☞ 人際靜觀課程(Helen Ma)

☞ 兒童及青少年靜觀導師培訓(Eline Snel)