

安心 喜悅

靜觀工作坊 靜觀認知課程 (MBCT)

生活急速的都市人，身心時常處於繃緊狀態而不自知。累了，不少人會選擇以消費娛樂抒壓，結果令自己繼續緊張，無法真正減輕身心負擔。靜觀 (mindfulness) 可以幫助我們連結身心，提升覺察能力，並選擇用不同方法回應眼前處境，放下偏執，回復平和；而不被情緒牽著走，懂得更善待自己和身邊的人。經過多年學術界的研究和發展，靜觀已成為一門重要的科學課題及心理療法，並且於醫療、教育、工作間等被廣泛應用。靜觀不但有助減壓，也促進創造豐盛人生。

對象： 希望提升身心健康的人士、感到生活有壓力的人士*

內容： 學習照顧身心、靜觀練習 (包括身體掃描、伸展運動、靜坐、靜觀步行) 及討論等

課外修習 (於課程期間每天約40分鐘進行練習；參加者須願意練習及儘量出席所有課堂，以獲得益處)

日期： 報名參加課程的朋友請於工作坊結束後預留10分鐘，討論課程事宜

工作坊1	18年1月6日 (六)	下午2時至4時
工作坊2	18年2月3日 (六)	下午2時至4時
八節課程	18年3月7、14、21、28；4月11、18、25日(三)	晚上7時至9時
	18年5月2日 (三)	晚上7時至9時
全日課程	18年4月28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：課程

一人報名 \$2800; \$2650(早報優惠18年1月4日前報名)

二人同行 共\$5300; \$4800(早報優惠18年1月4日前報名)

(費用包括工作坊、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\$100優惠; 經濟困難者可申請減免)

工作坊

每位\$100

報名：課程

遞交網上報名表 <https://goo.gl/3gnKjY> 並繳交學費作留位。繳費方法：請將劃線支票寄往 馬鞍山郵政局郵政信箱183號 鄧小聰收 <支票抬頭：躬行靜觀>; 支票背面請註明姓名。有意報讀課程者**必須出席其中一次工作坊**，以瞭解課程是否適合自己。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。

工作坊

遞交網上報名表 <https://goo.gl/3gnKjY> 並繳交學費。繳費方法：請將\$100存入恆生銀行「Applying M」370-222069-883; 將署名的銀行收據照片(pdf或jpg)電郵至 applying.mindfulness@gmail.com。若工作坊後認為課程適合，而仍有學額，可隨即以劃線支票繳交學費。

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

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
- ☞ 完成靜觀認知治療基礎導師課程（牛津大學靜觀中心及香港靜觀中心合辦）
- ☞ 完成靜觀認知人生課程導師訓練（牛津大學靜觀中心）
- ☞ 認證教育工作者及家長靜觀導師（英國校園靜觀計劃 Misp .b Foundation）
- ☞ 2008 年開始進行個人靜觀修習；曾於中小學、大學、社福機構及社區提供靜觀訓練並協助相關研究

注意事項

1. 報名工作坊者若付款後退學，學費不予退回。
2. 報名課程者申請退學必須於開課四星期前提出，否則恕不退回；300 元行政費在已繳學費中被扣除後退回餘額。
3. 正式課程請穿著運動/輕便衣服和自備沙灘毛巾一條作保暖用，場地提供瑜伽蓆和坐墊。
4. 有意報讀課程者必須出席工作坊；出席率達 80%或以上，可獲得課程出席證書。
5. 如天文台在活動開始前兩小時內發出八號或以上暴風信號、紅色或黑色暴雨警告，當天活動將會取消及另行通知延期安排。

*是次活動並非作治療用途，如有特殊精神狀況，不適合參加本次活動；歡迎報名前查詢。