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（mindfulness）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。（參考資料：www.mindfulness.hk）

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	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5月5日（六）	上午10時至下午4時30分

地點：香港中環德輔道中121號遠東發展大厦 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）
- 完成 MYmind 進階導師靜觀訓練（阿姆斯特丹大學及香港中文大學合辦）
- 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）
- 認證兒童及青少年靜觀導師（Misp .b、Paws b; AMT Mindfulness Matters）
- 2008 年開始進行個人靜觀修習；曾於中小學、大學、社福機構、政府部門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。