



安心
喜悅

靜觀體驗日

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」訓練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：有興趣體驗靜觀之人士（參加者無需有靜觀修習經驗）、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、靜觀進食等）
及討論

時間：18年1月20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 \$600；\$500(早報優惠17年11月20日前報名)

二人同行 共\$1000；\$800(早報優惠17年11月20日前報名)

報名: 遞交網上報名表 <https://goo.gl/Qjw5WH>，並繳交學費。恕不接受代他人報名。請將學費存入恆生銀行「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；或將劃線支票寄往 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。

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
- ☞ 完成教授靜觀認知治療基礎課程 (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. 若付款後退學，學費不予退回。
2. 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。
3. 需自備簡單午餐。
4. 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。