

## 靜觀減壓課程

### The Mindfulness-Based Stress Reduction Program

現代人生活急速，甚少靜心自處，很多時會落下心不在焉、心神不定，或被各種思慮好惡所牽引的狀態。面對壓力事件，我們更會不自覺地以慣性或近乎奴隸的方式反應，缺乏醒覺的反應往往會為我們帶來更多的煩惱和壓力，甚至會積累成為各種身心的疾患。

『靜』是指和諧穩靜的狀態，『觀』是指清晰全面的觀察，知悉身體、思想、情緒及行為的互動，從而回到身心平衡的狀態。Dr. Jon Kabat - Zinn 於 1979 年在美國麻省大學醫院的減壓診所，創辦『靜觀』或『專注覺察』減壓課程，自始吸引了全球多間醫院、診所或大學研究有關課程，研究結果顯示靜觀有效地減輕各種身心的症狀，增加快樂指數，有助工作和運動表現等等。

#### 對象：

本課程適合有心提升自己身心質素的人士，包括：提升專注覺察力；增加工作效率及家庭生活滿足感；因學習、工作、家庭、人際關係備受壓力；生活步伐失調、焦慮、情緒困擾；疲累或睡眠問題；長期頭痛、高血壓等等。

#### 內容：

包括身體掃描練習、觀呼吸靜坐法、柔軟伸展運動、靜觀瞭解自己面對壓力的反應、反思、討論及分享、每日家課練習（約 45 分鐘）、光碟及筆記。

#### 費用：

港幣\$3,600 (早報優惠 2016 年 6 月 8 日前)

港幣\$3,800

(如有經濟困難，請與導師聯絡申請減費)

#### 導師：

胡美心女士 (Doris WOO)

註冊臨床心理學家

香港中文大學社會科學院哲學碩士（臨床心理學）

香港心理學會臨床心理學組會員

靜觀專業訓練、實集及導師課程 (美國麻省大學醫學院靜修中心)

靜觀認知治療短期課程 MBCT I & II (牛津正念中心暨南華正念中心)

曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練及協助相關研究

在出席課堂之外，學員必須願意在家每天練習 45 鐘，才能獲得最大收益。

電話查詢: 6764 5211

電郵查詢及報名: [mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com)

網頁: [www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk)

## 課程日期：

	日期	時間	地點
課前講座	2016年6月1日(星期三)	晚上 7:30-9:00	香港靜觀中心 香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室
課前講座 (補回)	2016年6月22日(星期三)	晚上 7:30-9:00	<i>Mindy-In-Action Workshop</i> 九龍彌敦道 776-778 號，恆利商業大廈，11 樓，1101 室
正式課程 (共 8 堂 + 全日課)	2016年7月6日至8月24日 (逢星期三，共 8 堂)	晚上 7:00-9:30 (第一堂和第八堂的上課 時間乃晚上 7:00-10:00)	香港靜觀中心 香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室
	2016年8月14日(星期日)	上午 10:00-下午 5:00	

## 報名需知：

1. 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，未能出席 2016 年 6 月 1 日課前講座者，請於 2016 年 6 月 22 日補回。如有需要，可安排個別會談補回。
2. 交費方法：請將已填妥之報名表格 a) 連同支票，寄往**九龍彌敦道 776-778 號，恆利商業大廈，11 樓，1101 室**，並於信封面註明『靜觀減壓課程』 b) 連同存款收據的照片，電郵至 [mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com) <支票抬頭 WOO MEI SUM；存款：恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM> (名額有限，先報先得，交費作實)
3. 申請退學必須於開課兩星期前提出，本會會在已繳學費中扣除行政費港幣 300 元後退回餘額，否則恕不退回。
4. 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。
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。
6. 查詢電話：6764 5211 電郵查詢及報名：[mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com) 網頁：[www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk)

### 靜觀減壓課程 報名表

本人現報名參加  課前講座  課前講座(補回)  正式課程(共 8 堂 + 全日課)

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) (\* 收據及出席證書會按閣下的英文姓名)

性別： 男/女 年齡：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_.(手提) 電郵：\_\_\_\_\_

從那裡得知此課程？\_\_\_\_\_

我想從課程中學到：\_\_\_\_\_

備註：\_\_\_\_\_

參加者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_