靜觀減壓課程

Mindfulness-Based Stress Reduction

Hong Kong Mindfulness Portal

「靜觀」(MINDFULNESS)

「靜觀」是指「有意識地、不加批判地留心當下此刻而升起的覺察，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛」。培養這種專注覺察讓我們對自己內在狀況和周遭環境有更清晰的了解，從而能夠更適當有效地應對各種情況和困擾。

自美國麻省大學醫學院的減壓診所於一九七九年創辦「靜觀減壓課程」以來，多年來不少研究顯示此課程能幫助人應付生活壓力，減低抑鬱和焦慮，提高免疫能力及認知功能（包括專注力、靈活性及記憶力），改善睡眠，改善長期痛症等，讓人活得更輕鬆快樂。全球已有超過二百所醫院、診所、醫學研究中心、機構和團隊舉辦此課程，數以萬計的人因修習靜觀而得益。

課程

免費課程介紹會
(一) 二零一七年十二月十九日 或
(二) 二零一八年一月九日
晚上七時半至九時

課程日期及時間：
二零一八年一月十六日至三月六日
逢星期二 晚上七時至九時半（共八節）
*第一及第八節時間為晚上七時至十時

全日課: 二零一八年二月廿五日星期日
早上十時至下午五時

參加者必須出席其中一場課程介紹會，了解課程內容是否適合自己。

上課地點：香港靜觀中心
香港德輔道中121號遠東發展大厦17樓1701室

內容：了解壓力及自己面對壓力的反應模式、學習各種靜觀減壓方法（身體掃描、靜坐、靜觀伸展）、培養靜觀的習慣和生活態度

形式：短講、靜觀練習、小組討論/分享、家課練習 (每天約45分鐘)

參加者必須願意盡力出席所有課堂，並在家每天練習，才能獲得最大得益。

對象：希望減壓，改善睡眠、情緒、痛症處理或希望提升自己身心質素的人士

導師：翁婉雯博士 Dr. Samantha Yung
註冊臨床心理學家
香港大學心理學博士（臨床心理學）
美國麻省大學醫學院靜觀中心靜觀減壓課程合資格導師

課程費用：$4,000 (包括介紹會、八節課程、全日課、筆記和靜觀練習錄音)
*十二月十六日前報名及繳費可獲九折優惠。

參加課程

報名: 遞交網上**報名表** goo.gl/jgzSqN。

繳費：把費用存入滙豐銀行044-305027-833，並將存款收據的照片 (pdf 或 jpg) 電郵至 dr.samanthayung@gmail.com，或在課程介紹會後即場以支票或現金繳交學費。

查詢: dr.samanthayung@gmail.com

Hong Kong Mindfulness Portal