

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。

內容：

學習各種靜觀練習，包括身體掃描練習、觀呼吸靜坐法、柔軟伸展運動、靜心步行。靜觀瞭解自己面對壓力的反應、認知練習、智慧地選擇如何面對困難。

形式：

八節課程及一天全日課程，靜觀練習，討論/分享、反思、短講、每日在家修習 (約 45 分鐘)、聲檔及筆記。

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。



學員必須願意盡力出席所有課堂，並在家每天修習45分鐘，才能獲得最大收益。

	日期	時間	地點
簡介會	(A) 2020年7月21日 (星期三)	晚上 7:30-9:00	香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室
	(B) 2020年7月28日 (星期二)	晚上 7:30-9:00	Mindy-In-Action Workshop 九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室
2020年 正式 課程 (共 8 堂 + 全日課)	4/8, 11/8, 18/8, 25/8, 1/9, 8/9, 15/9, 22/9 (逢星期二, 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)	香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室
	20/9 (星期日)	上午 10:00- 下午 5:00	

主辦：

Mindy-In-Action Workshop (歡迎上 FACEBOOK FOLLOW & SHARE)



費用：

課前講座：免費

正式課程：港幣\$3,900 (港幣\$3700 ~早報優惠：2020年7月21日或之前)

〈費用包括~ 八節課程及全日課、靜觀練習 MP3 音檔、筆記及參考資料〉

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、實習及導師課程 (MBSR) (美國麻省大學醫學院靜修中心)

英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀治療 (MBCT) 基本導師課程

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

胡美心 Doris WOO 在靜觀方面的詳細培訓資歷：成人及兒童

2004 MBSR 8-week program

2005 Cert. in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Mind Body Medicine for Professional (UMass, USA)

2008 Cert. Yoga Instructor (Level 1) (HKCYA & IPTFA)

2011 Cert. in Mindfulness Tools for Living the Full Catastrophe and Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction: Living inside of Participant-Practitioner Perspectives (UMass, USA)

2013 Cert. in Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT I & II (Oxford Mindfulness Centre & NamWah Mindfulness Centre, Taiwan)

2014 Mindfulness Matters! Certificate of the Academy for Mindful Teaching (Academy for Mindful Teaching)

2015 Cert. in Teacher Development Intensive (UMass, USA)

2015 MyMind (Advanced teacher training): Mindfulness Training for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful parenting training (Academic Treatment Centre for Parent and Child UvA minds, University of Amsterdam)

2016-17 Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT (Co-organized by the Oxford Mindfulness Centre and the Hong Kong Center for Mindfulness)

報名須知：

1. 有意報讀課程者必須出席簡介會(A) 或 (B) ，如有需要可安排個別會談
2. 報名方法：[網上報名表](#)
3. 繳交學費：a) 請將費用存入恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM，並將收據照片 WhatsApp 至 6764 5211 b) 在簡介會後即場以支票或現金繳交學費 ~ 請於支票背後、過數紙或信封上寫上報名人士之姓名。報名後我們會發確認電郵給你。(名額有限，先報先得，交費作實)
4. 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。出席達八成者可獲發出席證明
5. 正式課程請穿著運動或輕便衣服，場地提供座椅、瑜伽蓆和坐墊
6. 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
7. 查詢電話：6764 5211 電郵查詢及報名：mindyinaction@gmail.com
網址：www.woomeisum.hk
8. 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心並非主辦機構，特許租借場地，謹此鳴謝。
有關課程所收集的問卷資料會交予 **【香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心】** 作研究用途，資料保密