

靜觀減壓課程

「靜觀減壓課程」

「靜觀減壓課程」於一九七九年在美國麻省大學醫學院的減壓診所創辦以來，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，活得更輕鬆快樂。

現代生活急速繁忙，我們很多時心不在焉、心神不定、被各種思緒牽引。對於面前種種事情、煩惱和壓力，往往因循舊習，機械地反應，或逃避問題，或苛責自己，或怨天尤人，不僅不能有效地處理問題，反導致內心積壓越來越多的情緒，引發各種身心疾病。

「靜觀減壓課程」可幫助我們靜心留意每一刻發生的事情，包括我們的身體感覺、情緒、思想及行為等，使我們更瞭解自己及身邊種種，從而能如實面對事情，好好地照顧自己的身體及心靈，並平靜地、有智慧地選擇如何向現實回應，不再做慣性反應的奴隸，就算個人或環境有所限制，仍可做自己生命的主人。

內容

- 學習各種靜觀減壓方法，包括：
 - 觀呼吸靜坐法
 - 身體掃描練習
 - 柔軟伸展運動
- 靜觀瞭解自己面對壓力的反應
- 智慧地選擇如何面對困難
- 學習照顧身、心、靈的需要

對象

- 本課程適合 18 歲以上的下列人士：
- 因工作、家庭或經濟備受壓力
 - 長期痛症或病患
 - 高血壓、長期頭痛
 - 生活步伐失調、焦慮疲累或睡眠問題
 - 願意照顧身心，活得健康快樂，輕鬆自在

形式

- 八節課程及一天全日課程
- 靜觀練習
- 小組討論/分享
- 短講
- 反思
- 課外練習（每天約 45 分鐘）

語言

廣東話

名額

30 人
(本課程有 10 位參加者是師資培訓學員)

所有有意參加課程者
必須出席「課程介紹」會，
以瞭解課程是否適合自己，
才決定是否參加。
需要時，亦會安排個人面談。

學員必須願意
盡力出席所有課堂，
並在家每天練習 45 分鐘，
才能獲得最大收益。

日期 「課程介紹」會

2019年2月17日(星期日) 下午2時半至4時半
(請於下午2時抵達, 填寫問卷。)

時間

課程

2019年

| | |
|------------------------|------------|
| 3月3日(星期日) | 10時至1時 |
| 3月10日、17日、24日、31日(星期日) | 10時至12時30分 |
| 4月5日(星期五) | 10時至12時30分 |
| 4月7日(星期日) | 10時至5時 |
| 4月14日(星期日) | 10時至12時30分 |
| 4月20日(星期六) | 9時30分至1時 |

地點

香港中環德輔道中113-125號遠東發展大廈17樓1701室「香港靜觀中心」
(大廈由入口到升降機有十多級樓梯, 行動不便的朋友, 尚期見諒。)

費用

港幣 \$3,500

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

(如經濟有困難, 可向導師提出, 申請減費)

導師

馬淑華博士

美國麻省大學靜觀中心認證「靜觀減壓課程」導師及督導老師

英國牛津靜觀中心附屬靜觀導師、培訓導師及督導老師

香港靜觀中心創會導師

香港註冊臨床心理學家、英國註冊臨床心理學家

於香港大學取得社會科學(臨床心理學)碩士學位, 並於英國劍橋大學研究「靜觀認知治療」, 取得博士學位。

曾於香港青山醫院、南朗醫院、伊利沙伯醫院和澳洲雪梨阿爾法親王醫院任職臨床心理學家。

多年來致力教授靜觀, 曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練。

報名方法

請填寫[網上報名表格](#)。

首30位報名者將獲邀參加「課程介紹」會, 後來者將在備取名單。

如有需要, 亦可安排於參加「課程介紹」會後個人面談。

若當日確定課程適合, 決定參加, 請繳付現金或支票(港幣\$3500 註明支付「香港靜觀中心」), 保留學位。

靜觀減壓課程

報名須知

所有有意參加課程者必須出席「課程介紹」會。

請於「課程介紹」會前 30 分鐘抵達，填寫問卷。

若需要於參加「課程介紹」會後安排 10-15 分鐘個人面談，以更瞭解課程是否適合自己，才確實是否參加，請於報名時提出。

付款確認

「課程介紹」會後，若確定課程適合，決定參加，請繳付現金或支票(港幣 HK\$ 3500 註明支付「香港靜觀中心」)，保留學位。

退學須知

若 2 月 24 日前決定退學，學費可全數發還。

若 2 月 24 日或之後決定退學，而有備取者填補空缺，學費可全數發還；否則，學費恕不退回。

出席證書

出席須達百分之八十才獲發證書。

天氣

如早上七時仍懸掛八號或以上暴風信號/黑色暴雨警告，或天文台宣佈將於未來兩小時內懸掛八號暴風信號，課程將取消。