

# 靜觀減壓課程

## Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

### 「靜觀」(MINDFULNESS)

急速的生活步伐，容易令人跌入壓力和不快情緒的漩渦中，甚至出現種種身心反應。「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瞭解，從而能夠更善巧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。

### 課程

#### 免費課程介紹講座

二零一八年十月廿三日 晚上七時半至九時

#### 課程日期及時間：

二零一八年十月三十日至十二月十八日  
逢星期二 晚上七時至九時半（共八節）

**全日課：**二零一八年十二月八日 星期六  
上午十時至下午五時

參加者必須出席課程介紹講座，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號遠東發展大廈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、痛症處理或希望了解自己，提升身心質素的人士

**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認可導師

**課程費用：**\$4,000

費用包括講座、八節課堂、全日課、筆記和靜觀練習錄音（如有經濟困難可向導師申請減費）

### 參加課程

**報名：**遞交網上報名表 [goo.gl/jgzSqN](http://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WhatsApp至 9163 0065或電郵至 [dr.samanthayung@gmail.com](mailto:dr.samanthayung@gmail.com)。

名額有限，交費作實。

**查詢：**[dr.samanthayung@gmail.com](mailto:dr.samanthayung@gmail.com)

