

靜觀減壓課程

Mindfulness-based Stress Reduction MBSR

May to June 2019 by Dr. Samantha Yung

急速的生活步伐，
容易令人跌入壓力和不快情緒的漩渦中...

靜觀 是... 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，從而能夠擺脫無意識的反應模式，並能夠更善巧地應對各種情況和困擾。

自美國麻省大學靜觀中心喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 教授於一九七九年創辦「靜觀減壓課程」以來，不少研究顯示該課程能夠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。

You can't stop the wave, but you can learn to surf.
~ Jon Kabat-Zinn ~

免費課程介紹講座

二零一九年五月二日晚上七時半至九時半

* 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

課程日期及時間

二零一九年五月九日至六月廿七日，逢星期四晚上七時至九時半（共八節）

第一及第八節上課時間至晚上十時

全日課：二零一九年六月十五日 星期六上午十時至下午五時

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）

課程內容

了解壓力及自己面對壓力的反應模式、學習各種正式的靜觀練習（身體掃描、靜坐、靜觀伸展）以及在生活中應用靜觀、認識自己、反思生活

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

感到生活充滿壓力；受失眠、情緒或痛症困擾；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

完成英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀認知治療導師課程

自2006年開始修習靜觀，在過去十年致力推廣和教授靜觀，並作相關的研究

課程費用

HK\$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）

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WhatsApp至 9163 0065或電郵至
dr.samanthayung@gmail.com
名額有限，交費作實

查詢

dr.samanthayung@gmail.com