

靜觀減壓課程

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

美國麻省大學醫學院靜觀中心課程



面對生活及工作中的各種壓力、困擾和挑戰，我們往往會變得無所適從，身心俱疲，甚或出現各種負面情緒。靜觀是有意識地覺察當下此刻的狀態、感覺、情緒和想法，藉以瞭解自己開展智慧及培育慈愛。培養靜觀讓我們能對自己內在狀況和周遭環境有更清晰及透徹的了解，從而更有效地應對生活及工作中的各種壓力、苦痛與挑戰，進而增強身心健康，達致心安平靜。多年來不少科學研究顯示本靜觀減壓課程能增強參加者的情緒管理能力，幫助處理壓力和困擾，減輕抑鬱和焦慮，改善睡眠質素，緩和痛症及其他身心困擾，讓參加者活得更自在和快樂。

靜觀能有效協助我們在助人專業工作中面對各種困難情況時保持穩定平靜的情緒和清晰的思緒，為受助者提供最恰當的服務。靜觀亦能幫助我們更敏銳覺察受助者的身心、情緒和認知狀態，讓我們更能發揮同理心並與他們共步同行。臨床科學研究更顯示靜觀能有效替助人專業工作者預防及減輕枯竭(burnout)，讓我們在助人專業工作中更能容易應對各種困難和歷練，並鍛鍊心理韌性以讓我們能從壓力事件中迅速復元。



○ 課程細節

本課程著重實踐靜觀於日常生活及工作中。課程分為課前講座、八週課堂及一天全日課，循著有系統的靜觀訓練，循序漸進地深化靜觀修習。課程透過靜觀練習(身體掃描、靜心伸展、靜觀呼吸及靜觀步行等)、講解、小組活動、啟發反思和課外練習，讓參加者培育靜觀能力，旨在提昇在高壓力工作環境裏的抗壓力，將靜觀融入日常生活當中，並在助人專業工作中有效發揮靜觀效用。

課前介紹講座 (費用全免)	1/3/2019 (五) 7:30pm-9:00pm 8/3/2019 (五) 7:30pm-9:00pm	參加者必須出席其中一次講座，才能參加此課程; 亦歡迎有興趣參加此課程的人士出席此介紹講座
第一週	7/4/2019 (日) 2:30pm-6:00pm	主題: 開展身心的連結
第二週	12/4/2019 (五) 7:00pm-9:30pm	主題: 跳出感知與制約的框框
第三週	26/4/2019 (五) 7:00pm-9:30pm	主題: 認清快樂與苦痛的本質
第四週	3/5/2019 (五) 7:00pm-9:30pm	主題: 慣性的壓力反應
第五週	10/5/2019 (五) 7:00pm-9:30pm	主題: 靜觀回應壓力
第六週	17/5/2019 (五) 7:00pm-9:30pm	主題: 靜觀人際溝通
全日課	19/5/2019 (日) 10:00am-5:30pm	主題: 深化靜觀修習
第七週	24/5/2019 (五) 7:00pm-9:30pm	主題: 生活及工作中應用靜觀
第八週	2/6/2019 (日) 2:30pm-6:00pm	主題: 回顧與拓展靜觀修習

課程對象

助人專業工作者如社工、輔導員、教師、神職人員、醫護人員、心理學家等，以及任何對靜觀有興趣的人士。

上課地點

香港撒瑪利亞防止自殺會白田中心

(白田邨瑞田樓 B 座 3 樓 1 室，港鐵石硤尾地鐵站 C 出口步行約 10 分鐘)

課程費用

港幣\$3,600 /位

二人或以上同時報名: \$2,500/位

28/2/2019 或以前報名: \$2,600/位

1/3/2019 - 9/3/2019 報名: \$2,900/位

10/3/2019 - 30/3/2019 報名: \$3,200/位

(費用包括八週課堂、全日課、講義及靜觀練習 mp3)

○ 報名日期及方法

	報名日期
助人專業工作者 (社工、輔導員、教師、神職人員、醫護人員、心理學家等)	即日起接受報名
非助人專業工作者	1/2/2019 開始接受報名; 即日起可先登記優先排序，屆時將根據登記先後次序錄取，獲錄取者將會獲個別通知繳費
免費課前講座	即日起至 7/3/2019

報名及登記: <https://goo.gl/forms/rK1n2zELYb4GSI673> (按到最後「提交」鍵才能成功提交表格)

截止日期: 31/3/2019 (名額有限，額滿即止)

查詢及聯繫方法: https://www.sbhk.org.hk/ur-link/contact_us.php (電話: 2790 9022)

○ 備註

1. 參加者將獲贈適合靜觀練習的瑜珈墊一張及便攜按壓充氣坐墊一個，以便在課堂以外時間練習。
2. 參加者須願意在課堂以外時間練習(每天大約四十五分鐘)，才能讓本課程發揮最大功效。
3. 課堂出席率達九成可獲頒發美國麻省大學醫學院靜觀中心認可的課程證書。



○ 導師簡介

陳武傑先生

陳武傑於香港中文大學心理學碩士畢業，現為美國麻省大學醫學院靜觀中心認可導師，並於大學心理學實驗室策劃、設計及進行靜觀科學研究。自 2002 年開始修習靜觀，多年來曾跟隨來自美國、英國及泰國等地的靜觀大師修習，對靜觀有深入認識。擁有十多年於高壓力行業工作的經驗，在跨國投資銀行及對沖基金公司投資及管理環球資產，對如何在高壓力的工作環境及日常生活中運用靜觀獨有心得。近年致力推廣靜觀及心理健康，於非牟利機構教授靜觀，並將靜觀應用於心理治療及輔導當中。