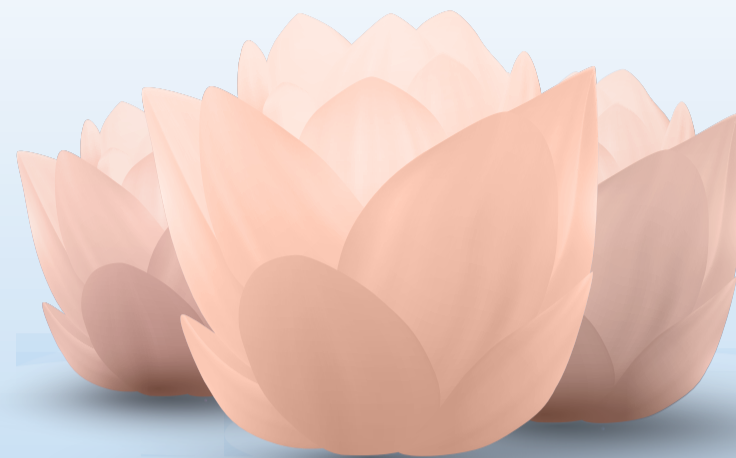


正念減壓

學習如何培養從容的態度與平和的心讓身心恢復健康

我們歡迎您參加這在春、夏、秋、冬每季舉行一次的八週正念減壓課程。一心不亂是人基本的質素，也是專注當下的方法，以喚醒我們內在的智慧，讓我們的身體和心神能連繫起來，輕鬆面對日常生活的壓力。通過經歷不同的正念修習，專注體現在我們日常生活，培養自我認同、善良和同情心，更好地照顧自己。



該課程是根據卡巴金博士和聖雷利和博士在1979年，於馬薩諸塞大學醫學院減壓診所率先發展正念、主流醫學和保健融為一體的課程為基礎的。

課程概述

- 導引正念練習
- 伸展運動
- 小組分享和溝通練習
- 每天作業

春季課程

| 簡介會 | 必須修讀 |
|---|---------------|
| 2017年2月10日(星期五) | 19:00 - 20:30 |
| 課程 | |
| 2017年2月17日、24日, 3月3日、10日、17日、24日、31日, 4月7日(星期五) | 19:00 - 21:30 |
| 2017年3月25日(星期六)(退修日) | 09:00 - 17:00 |

地點

- 簡介會
九龍紅磡香港理工大學A座地下AG057r結合保健診所(噴泉廣場旁)
- 課程
九龍紅磡香港理工大學P座PQ413室

對象

熱切希望平衡自我身心健康並承諾參加所有課堂之人士

課程費用*

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 標準費用 | 港幣\$2,600 |
| 於2017年1月13日前報名 | 港幣\$1,980 |
| 理工大學職員 (出席率達80%者,可獲結合保健診所服務優惠券) | 港幣\$1,800 |
| 理工大學全日制學生 (出席率達80%者,可獲冥想坐墊乙個) | |

*費用包括28小時的正念減壓課程，練習光碟和教材。

導師

葉麗琮

註冊精神科護士、註冊認知治療師，並已完成：

- 基礎正念認知療法教學課程(MBCT)
- 92小時正念減壓教師發展密集課程(MBSR)
- 9天正念減壓實習課程
- 7天正念減壓專業培訓課程
- 8週正念減壓課程
- 哈達瑜伽教師培訓課程

課程語言

廣東話

截止報名日期: 2017年2月3日
名額有限, 先到先得

網上報名

http://sn.polyu.edu.hk/ihc_workshop/mbsr_2017spring



查詢

請聯絡張小姐/ 龍小姐

☎(+852) 2766 4638 📠(+852) 2334 3114 ✉sn.ihc@polyu.edu.hk