

## MBSR 靜觀減壓課程

面對壓力，可以如何處理？長期面對壓力，為生活帶來困擾，影響日常表現。靜觀訓練為您提供一個回應壓力的選擇及方法，讓您嘗試重掌生活步伐，改善身心靈健康，提高生活質素。

靜，即靜心，每人都可以靜下心來，在忙碌的日常生活中找回平靜。  
觀，透過觀察自己身心狀態，包括身體感覺、思想和情緒，培養覺察力，令我們更能掌握當下事情的發生及變化。

詳情及報名：<https://goo.gl/YVU9UD>

課程查詢：2782 2812 (電話) [newlife330@nlpra.org.hk](mailto:newlife330@nlpra.org.hk) (電郵)



# MBSR

# 靜觀減壓課程

2019年4-6月

## MBSR 靜觀減壓課程

「靜觀減壓課程」(MBSR)由 Dr. Jon Kabat-Zinn 於 1979 年在美國麻省大學醫院的減壓診所創辦，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，活得更輕鬆快樂。

人數：20 位

有興趣參加者須出席「靜觀介紹及體驗」之課前講座：

2019 年 3 月 7 日，星期四，7:30pm-9pm

導師：黃耀光先生 (Mr Ken Wong)

麻省大學醫學院正念中心認授導師

MSSc in Counselling,

美國 I.A.P.C. 國際專業人士協會認證:身心意識聲音自然療法音頻治療師

MBCT 正念認知療法 L1,L2 牛津正念中心培訓

MBSR 靜觀減壓課 4day &7day 麻省醫學院靜觀中心 培訓

C.A.S.H. 作曲家作詞人協會會員

現任正念瑜伽學會會長

**【課程主題】**

- 第一周(4月24日, 星期三, 7pm-10:00pm) 修習靜觀所需培養的基本方法
- 第二周(5月08日, 星期三, 7pm-9:30pm) 靜觀呼吸的力量
- 第三周(5月15日, 星期三, 7pm-9:30pm) 與情緒之苦合作
- 第四周(5月22日, 星期三, 7pm-9:30pm) 處理壓力-反應與回應的分別
- 第五周(5月29日, 星期三, 7pm-9:30pm) 溝通的藝術
- 第六周(6月05日, 星期三, 7pm-9:30pm) 念頭不是事實
- 全日修習(6月09日, 星期日, 9am-5pm) 深化個人練習
- 第七周(6月12日, 星期三, 7pm-9:30pm) 如何最好地照顧自己
- 第八周(6月19日, 星期三, 7pm-10:00pm) 延續與擴展新的學習

本課程注重靜觀的實踐練習，會教授 MBSR 課程中的所有正式練習和多種非正式練習，包括身體掃描、靜觀靜坐、靜觀瑜伽、靜觀行走、生活中靜觀練習、自我觀察記錄，等等。

節數：8 節+1 全日

收費：HK\$3600 (早鳥優惠，2019 年 4 月 10 日前付妥費用)

HK\$3800 (含講義、家課及聲音導航練習)

(名額有限，先報先得，確認收妥費用作實)

地點：space330，九龍太子道西 194 號一樓

網上報名：<https://goo.gl/YVU9UD>

課程查詢：2782 2812 (電話) [newlife330@nlpra.org.hk](mailto:newlife330@nlpra.org.hk) (電郵)

