newlife·330
新生 · 身心靈

# 網上 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 (電郵)

# MBSR
# 靜觀減壓課程(網上)

2020 年 5-7 月

# 網上 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： 約 20 位

有興趣參加者須出席「靜觀介紹及體驗」之網上課前講座：

2020 年 5 月 20 日，星期三，7:00pm-8:30pm

導師： 黃耀光先生 (Mr Ken Wong)

麻省大學醫學院正念/靜觀中心 MBSR 合資格導師

牛津大學正念/靜觀中心培訓 mbct-D 靜觀認知治療法合資格導師

牛津大學正念/靜觀中心培訓 mbct-L 生活中的靜觀認知治療法合資格導師

加州健康研究院覺知的力量 POA 19 期導師

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

C.A.S.H.作曲家作詞人協會會員

現任正念瑜伽學會會長，國際表達藝術治療協會 (中國) 常務理事

newlife·330
新生・身心靈

【課程主題】(網上授課)

第一周(06 月 03 日，星期三，7pm-10:00pm)　修習靜觀所需培養的基本方法

第二周(06 月 10 日，星期三，7pm-9:30pm)　靜觀呼吸的力量

第三周(06 月 17 日，星期三，7pm-9:30pm)　與情緒之苦合作

第四周(06 月 24 日，星期三，7pm-9:30pm)　處理壓力-反應與回應的分別

第五周(06 月 30 日，**星期二**，7pm-9:30pm)　溝通的藝術

第六周(07 月 08 日，星期三，7pm-9:30pm)　念頭不是事實

全日修習(07 月 12 日，星期日，9am-5pm)　深化個人練習

第七周(07 月 15 日，星期三，7pm-9:30pm)　如何最好地照顧自己

第八周(07 月 22 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$3300 (早鳥優惠，2020 年 5 月 27 日前付妥費用)

HK$3600　(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)

網上報名 ：https://goo.gl/YVU9UD

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