

靜能量*正能量 半天課程



現代人生活急速，甚少靜心自處，很多時會落入心不在焉、心神不定，或被各種思慮好惡所牽引的狀態。面對壓力事件，我們更會不自覺地以慣性或近乎奴隸的方式反應，缺乏醒覺的反應往往會為我們帶來更多的煩惱和壓力，甚至會積累成為各種身心的疾患。是日課程旨在帶大家體會靜觀身心那份悠然安靜的能量。

對象：

本課程適合有心提升自己身心質素的人士，包括：提升專注覺察力；增加工作效率及家庭生活滿足感；因學習、工作、家庭、人際關係備受壓力；生活步伐失調、焦慮、情緒困擾；疲累或睡眠問題；長期頭痛、高血壓等等。

內容：

包括身體掃描練習、觀呼吸靜坐法、柔軟伸展運動、靜觀瞭解自己面對壓力的反應、反思、討論及分享。

導師：

胡美心女士 (Doris WOO)

註冊臨床心理學家

香港中文大學社會科學院哲學碩士（臨床心理學）

香港心理學會臨床心理學組會員

靜觀專業訓練、實集及導師課程 MBSR (美國麻省大學醫學院靜修中心)

英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀治療 (MBCT) 基本導師課程

曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練及協助相關研究

費用：

港幣\$330 \$300 (早報優惠 15/7/2018 或以前)

名額： 25 人

心靈悠悠，自有其方

藉思與悟，啟開心窗

電話查詢: 6764 5211

電郵查詢及報名: mindyinaction@gmail.com

網頁: www.woomeisum.hk

課程日期：

	日期	時間	地點
半天課程	2018 年 8 月 5 日 (星期日)	下午 2:00-5:00	香港靜觀中心 香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室

報名需知：

1. 交費方法：請填妥電子報名表格：連結 <https://goo.gl/forms/ADtQY0lxy45Oqmfd2>
 - a) 將存款收據的照片，電郵至 mindyinaction@gmail.com 或 WhatsApp 至 6764 5211 <恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM>
 - b) 將支票 寄往 **九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室**，<支票抬頭 WOO MEI SUM>，並於信封面註明 <靜能量*正能量>
****支票後頁或存款收據，請寫上參加者的名字****
2. 名額有限，先報先得，交費作實; 已繳學費，恕不退回
3. 正式課程請穿著運動/輕便衣服、襪子和自備外套或披肩作保暖用，場地提供坐椅、瑜伽蓆和坐墊
4. 如天文台在活動開始前兩小時內發出八號或以上暴風信號、紅色或黑色暴雨警告，當天活動將會取消或另行通知延期安排
5. 查詢電話/WhatsApp：6764 5211 電郵： mindyinaction@gmail.com
網頁： www.woomeisum.hk Facebook： [mindy-in-action workshop](#) (歡迎 LIKE & SHARE)

My Path in Mindfulness
Training

2004 MBSR 8-week program

2005 Cert. in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
in Mind Body Medicine for Professional (UMass, USA)

2008 Cert. Yoga Instructor (Level 1)
(International Personal Trainer & Fitness Academy, Hong Kong
Classical Yoga Association)

2011 Cert. in Mindfulness Tools for Living the Full Catastrophe and
Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction: Living inside of
Participant-Practitioner Perspectives (UMass, USA)

2013 Cert. in Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT I & II
(Oxford Mindfulness Centre & NamWah Mindfulness Centre, Taiwan)



2014 Mindfulness Matters! Certificate of the Academy for Mindful
Teaching (Academy for Mindful Teaching)

2015 MyMind (Advanced teacher training): Mindfulness Training
for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful
parenting training (Academic Treatment Centre for Parent and
Child UvA minds, University of Amsterdam)

2015 Cert. in Teacher Development Intensive (University of
Massachusetts Medical School)

2016-17 Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive
Therapy, MBCT (Co-organized by the Oxford Mindfulness Centre
and the Hong Kong Center for Mindfulness)

