

靜能量*正能量 一天課程



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。

費用：

港幣\$500

名額： 25 人

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)

靜觀認知治療短期課程 MBCT I & II (牛津正念中心暨南華正念中心)

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



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
一天課程	2017年2月26日 (星期日)	上午 10:00- 下午 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：

- 交費方法：請填妥報名表格
 - 連同支票 <支票抬頭 WOO MEI SUM> 寄往九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室，並於信封面註明 <靜能量*正能量> 一天課程
 - 連同存款收據的照片，電郵至 mindyination@gmail.com 或 WhatsApp 至 6764 5211
<存款：恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM>
- 名額有限，先報先得，交費作實；已繳學費，恕不退回
- 正式課程請穿著運動/輕便衣服和自備沙灘毛巾一條作保暖用，場地提供瑜伽蓆和坐墊
- 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，當天活動將會取消及另行通知延期安排
- 查詢電話/WhatsApp：6764 5211 電郵：mindyination@gmail.com
網頁：www.woomeisum.hk Facebook：[mindy-in-action workshop](https://www.facebook.com/mindy-in-action-workshop)

<靜能量*正能量> 一天課程 報名表

姓名：_____ (中) _____ (英) 需要收據 (請 ✓)

性別： 男 / 女 年齡：_____ 職業：_____

電話：_____ (手提) 電郵：_____

曾參加類似課程？ _____

想從課程中學到： _____

備註： _____

參加者簽名： _____ 日期： _____