

# MBCT 靜觀認知治療課程

我們現今生活節奏愈來愈快速，日常應付的事情愈來愈繁重，造成身心疲累，甚至情緒低落，無法安靜自處，不能享受生活。你是否想學習一個新的方法，為自己尋回內心的平安？

近年很多心理和醫療的研究均發現「靜觀」訓練能有效地減低參加者在身體和心理方面的癥狀，例如 焦慮、緊張、抑鬱，有助調適情緒和改善身心狀態。

詳情及報名：<https://goo.gl/vQEuzm>

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



# MBCT 靜觀認知治療課程

2023 年 1 月- 3 月

## 自我覺察的智慧，尋回平靜自在的生活

「靜觀認知治療」八星期課程是一項著重體驗而有科學根據的訓練。課程的起源是為了預防抑鬱症患者復發的實證心理治療，經多年的研究及發展，現已應用於一般大眾。課程提供了一套有效的方法，讓我們培養覺察專注力及開放的態度，更清晰瞭解自己對生活發生事物的身心反應，跳出自己慣性的固有想法，有智慧和善巧地選擇如何回應現實的難題，投入享受自由自主的生活。

透過八星期的體驗學習，讓學員可以用靜觀來：

- 令自己更快樂，更平靜和更滿足
- 提升覺察力，讓工作更有效率
- 在壓力和困難面前更有抗逆能力
- 與他人相處得更好

對象：本課程適合任何願意照顧自己身心需要、改善自己身心狀態的人士 (例如焦慮緊張、情緒低落、失眠等)

人數：15-20 位

有興趣參加者須出席「靜觀介紹及體驗」之課前講座：

2022 年 12 月 20 日，星期四，7:30pm-9pm (線上)

【課程主題】(面授) (課程將全面以面授形式上課。但如果因疫情關係被影響到某些日子而須配合轉為網上授課。)

第一週(2023年1月13日,星期五,7pm-9:30pm) 認識「靜觀」

第二週(2023年1月27日,星期五,7pm-9:30pm) 提高我們的覺察力

第三週(2023年2月03日,星期五,7pm-9:30pm) 安頓心神,收拾渙散的心

第四週(2023年2月10日,星期五,7pm-9:30pm) 辨識厭惡感

第五週(2023年2月17日,星期五,7pm-9:30pm) 面對困難

第六週(2023年2月24日,星期五,7pm-9:30pm) 用不同的方式看待念頭

修習日(2023年2月26日,星期日,10am-5pm) 深化個人練習

第七週(2023年3月03日,星期五,7pm-9:30pm) 如何善待自己

第八週(2023年3月10日,星期五,7pm-9:30pm) 繼續運用及擴展所學

形式包括各種靜觀練習(靜觀進食、身體掃描、呼吸空間、靜心伸展、靜坐、靜觀步行等),小組討論和分享

家課練習(需於課程期間每天約45分鐘進行練習)

導師: 李劉穎瑩女士 [新里程心理及教育服務總監]

香港心理學會註冊輔導心理學家及副院士

英國衛生局註冊教育心理學家

澳洲註冊心理學家及輔導協會註冊督導

香港專業輔導協會註冊督導及副院士

香港註冊社工



李劉穎瑩女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。在港大畢業後，她在社會署的家庭服務部工作，其後在澳洲的教育部擔當了九年的兒童及教育心理學家；再回港在大學任職為輔導心理學家，有超過 20 年的經驗。她現為私人執業的輔導心理學家，並兼任大學講師和輔導員的督導工作。

李女士擁有多個的專業資格和豐富的工作經驗，在心理輔導方面，她善長於處理各類型 的問題，包括情緒困擾、壓力、焦慮、哀傷、管教子女、夫婦或家庭關係、精神健康和其他個人問題。她亦主理各種心理評估及提供培訓給輔導專業人士、教師和家長。

2007 年開始靜觀修習，已完成靜觀訓練包括：美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的靜觀減壓課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR); 香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程 (Foundation Course for teaching MBCT); 美國 Mindful School 的短期課程 (分括 Mindful Curriculum, Mindfulness & Emotions, Mindful Communications); 及英國 Mindfulness In School Project (MiSP) 的 .b 基礎課程導師訓練，並經常舉辦靜觀訓練課程。

節數：8 節+1 全日

收費：HK\$3600 (早鳥優惠，2022 年 12 月 29 日或前)

HK\$3800 (名額有限，先報先得，確認收受費用作實)

地點：space330，九龍太子道西 194 號一樓

課程報名:

網上報名：<https://goo.gl/vQEuzm>

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

