



協康會

MBCT 靜觀家長小組



日期

3/6 (六)、10/6 (六)、17/6 (六)
24/6 (六)、1/7 (六)、8/7 (六)
15/7 (六)、22/7 (六) [共八節]

時間

早上 10:15 – 中午 12:30

地點

旺角奶路臣街香港遊樂場協會 504 室

全日退修 (必須出席)

9/7 (日) 協康會康苗幼兒園
[旺角海泓道海富苑海欣閣地下]

組前簡介會 (必須出席)

21/5 (日) 上午 10:00 至下午 1:00
協康會康苗幼兒園

行到水窮處，坐看雲起時

透過八星期的課程及每天 45 分鐘練習，學習以靜觀應對壓力，
遇到人生不如意的事情時，學習靜心覺察，再用心回應

靜觀是

有意識
不加批判地
留心當下此刻

靜觀練習

靜觀呼吸 靜坐練習
身體掃描 靜心步行
靜觀進食 伸展練習

靜觀能

減低壓力 面對情緒
照顧自己 同理心增
改善專注 應對痛症

對象：所有對靜觀感興趣或對生活感壓力、育有自閉症兒童的家長

費用：\$220 名額：12 人

報名與查詢：協康會賽馬會夥伴同行計劃 - 家長及家庭支援

電話：27894884 Whatsapp: 61595581 Email: jc_fpsp@heeiphong.org

導師：本會教育心理學家陳鑑忠先生 及 臨床心理學家丁家浚先生