

# 青少年靜觀課程：心靈漫步

(2019.6.8 修訂)



在沙灘上靜心漫步，您會發現.....

不一樣的背殼，

不一樣的沙粒

不一樣的足印

青少年在課程中可以學習到靜心觀察的技巧，如沙灘漫步有所感有所悟，活在當下，由外而內，逐漸細察到身心的變化和互動，從而減少因極端或單一的看法而帶來的煩惱。是次課程希望結合靜觀和認知的元素，以幫助學員自我醒察、包容接納情緒、提升思考和分析的能力，悟出活得開心自在的方法。

	日期	時間	地點
2019 年 暑期課程	(2019.6.8 修訂) 7 月 15、18、25、29 和 8 月 1、5、8、12 日 (共 8 堂，逢星期一、四)	下午 2 至 3 時 15 分	Mindy-In-Action Workshop 九龍彌敦道 776 至 778 號 恆利商業大廈 11 樓 1101 室

上課地點：名額：三至六人

對象：13 至 17 歲 青少年

費用：港幣\$3,400 (費用包括~ 八節課程，靜觀練習 MP3 音檔，筆記及參考資料)

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、實習及導師課程 (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 (英國牛津正念中心與台灣南華正念中心)

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

胡美心 Doris WOO 在靜觀方面的詳細培訓資歷：成人及兒童

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) (HKCYA & IPTFA)

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 Cert. in Teacher Development Intensive (UMass, USA)

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)

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)

報名須知：

1. 報名方法：[網上報名表](#)

2. 繳交學費：a) 請將\$3400 存入恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM，並將收據照片 WhatsApp 至 6764 5211。請於支票背後或過數紙上寫上報名人士之姓名。報名後我們會發確認電郵給你。(名額有限，先報先得，交費作實)

3. 申請退學必須於開課兩星期前提出，本會會在已繳學費中扣除行政費港幣 300 元後退回餘額，否則恕不退回。出席達八成者可獲發出席證明

4. 正式課程請穿著運動或輕便衣服，場地提供座椅、瑜伽蓆和坐墊

5. 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

6. 查詢電話：6764 5211 電郵查詢及報名：mindyinaction@gmail.com

網址：[www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk)



Facebook: Mindy-In-Action Workshop

歡迎 LIKE & SHARE