



「安心喜悅」 靜觀工作坊

城市急速的生活步伐，常令人迷失方向，容易跌入不快情緒的漩渦中。愈要達到心目中理想境界，愈企圖控制生活中種種不能確定的事物，就愈容易變得沮喪、無助、不安。修習「靜觀」可以幫助我們孕育更清晰的覺察力與更深邃的理解力，再次掌管自己生命方向和質素，培養開放的態度，重新與內在的智慧和活力連繫。經過多年學術界的研究和發展，「靜觀」訓練已成為一門重要的科學課題及心理療法。（資訊來源：www.mindfulness.hk）

對象：對靜觀有興趣的人士、希望提升身心健康的人士

時間：2017年1月7日（星期六）下午2:00至下午5:00

地點：香港中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室「香港靜觀中心」

內容：簡短講解有關靜觀認知治療的方法，讓參加者有初步的理解和認識；各種靜觀練習（包括身體掃描、伸展運動、靜坐等）；小組討論和分享

費用：一人報名 \$220；

二人同行 共\$400

報名：請將報名表填妥並電郵至 applyingmindfulness@gmail.com 或登入 Google 網上登記 <https://goo.gl/ookmv2>；獲接受報名通知後才繳費。每位參加者必須親自報名。

查詢：電郵 applyingmindfulness@gmail.com。欲知更多關於靜觀的資訊，可瀏覽網頁 <http://www.mindfulness.hk> 或 <http://applyingmindfulness.hk>

導師簡介：鄧小聰先生

- ☞ 香港中文大學社會科學社會工作碩士
- ☞ 香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心合辦的一年制教授靜觀治療基本課程 (Helen Ma, Melanie Fennell, Mark William, Antonia Sumbundu)
- ☞ 人際靜觀課程 (Helen Ma)
- ☞ 兒童及青少年靜觀導師培訓 (Eline Snel)
- ☞ 於學校、社福機構及社區教授靜觀

~~~~~

**「安心喜悅」靜觀工作坊**

**報名表**

報名方法：請電郵以下資料到 [applyingmindfulness@gmail.com](mailto:applyingmindfulness@gmail.com) 或登入 Google 報名

<https://goo.gl/ookmv2>

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 二人同行者姓名：\_\_\_\_\_（若適用）

年齡： 20-29    30-39    40-59    其他：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

從何處得知此活動：\_\_\_\_\_

緊急聯絡人電話及姓名：\_\_\_\_\_

曾否患有任何長期病患？請註明：\_\_\_\_\_

曾否長期服用任何藥物？請註明：\_\_\_\_\_

對工作坊的期望：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

免責聲明（若同意，請在方格內打剔）

本人明白是次「安心喜悅」靜觀工作坊之活動環節並非作治療用途，如有特殊身體/精神狀況，應諮詢醫護人員之意見，確知健康狀況適宜參加。