

「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：2016年12月3日（星期六）上午9:30至下午12:30

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；\$200（早報優惠16年11月7日前報名）

二人同行 共\$400；\$350（早報優惠16年11月7日前報名）

報名：填妥報名表並電郵至applying.mindfulness@gmail.com；獲接受報名通知後才繳費。

截止報名日期為16年11月23日。先報先得，交費作實。一經繳費，不設退款。

查詢：電郵applying.mindfulness@gmail.com。欲知更多關於靜觀的資訊，可瀏覽網頁

<http://www.mindfulness.hk>；<http://www.oxfordmindfulness.org/>

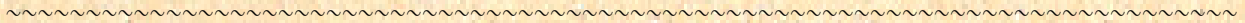
導師簡介：鄧小聰先生

☞ 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)



報名表

姓名：_____ 性別：_____

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：_____
