

# 「安心喜悅」 靜觀工作坊

「靜觀」譯自英詞 Mindfulness，其他譯法包括「正念」、「內觀」、「專注覺察」等。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](http://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；人數最多16位

**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5日前報名)

二人同行 共\$400；\$350(早報優惠16年11月5日前報名)

**報名：**請將報名表填妥並電郵至[applyingmindfulness@gmail.com](mailto:applyingmindfulness@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

**查詢：**電郵[applyingmindfulness@gmail.com](mailto:applyingmindfulness@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

☞ 香港中文大學社會科學社會工作碩士

靜觀訓練如下：

☞ 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)

☞ 兒童及青少年靜觀導師培訓 (Eline Snel)

☞ 參加過多次靜觀營

教授靜觀經驗如下：

☞ 靜觀工作坊、兒童青少年靜觀課程及靜觀營

---

## 報名表

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

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 電郵：\_\_\_\_\_

從那裡得知此工作坊：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

---