

半天靜觀體驗課 MINDFULNESS

Mindfulness 能夠培養日常生活的專注和覺察力,使我們更了解自己,明白情緒困擾的根源,讓我們更有效地照顧自己身心,學習包容自己及日常生活中的人事,例如工作壓力、親子關係、痛症問題等等。以更善巧的方法回應生命中的各種挑戰。此課程是以體驗為目的,讓參加者能夠透過體驗,以初步感受靜觀的力量。

課程日期:

一月二十八日(星期日) | 時間: 早上 9 時半至 12 時半

地點:

Mindy-in-Action Workshop
彌敦道 776-778 號, 恒利商業大廈 11 樓 1101 室(太子地鐵站 A 出口, 往中銀行方向)

收費:

早鳥優惠: \$ 700 (2017 年 12 月 30 日前)
\$800 (2018 年 1 月 1 日或之後)

名額 8 人, 後來者將在備取名單

課程包括: 筆記和錄音。

課程內容: 簡介靜觀的源起、科學根據及應用;
實際體驗靜觀練習

課程對象

想初步了解靜觀多一點的人士
處於長期壓力之下的人士
面對家庭壓力、想改善親子或人際關係的人士
有情緒困擾、焦慮、疲累或睡眠問題的人士
願意學習以不同方法照顧自己身心需要的人士



cp.beatriceng@gmail.com



2151 8009
9198 7264



<https://www.linkedin.com/in/beatrice-ng-5b8a3045/>



<https://www.facebook.com/mindfulbeatrice/>

導師

吳崇欣
註冊臨床心理學家

香港大學臨床心理學碩士
英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦
的一年靜觀認知治療導師基礎課程
Mindfulness-Based Cognitive
Therapy (MBCT) Facilitation
Certificate (Level 1) The Centre of
Mindfulness Studies, Canada

報名方法:

填妥 [HTTPS://GOO.GL/FORMS/EhMICQUQQGvFMNLh1](https://goo.gl/forms/EhMICQUQQGvFMNLh1) 表格傳送, 到網頁
[HTTPS://CPBEATRICENG.WIXSITE.COM/MINDFULLY](https://cpbeatriceng.wixsite.com/mindfully) 使用 PAYPAL 付款(帳戶 MINDFULLY)
或把入數紙及填妥的表格電郵至 CP.BEATRICENG@GMAIL.COM
或郵寄填妥的表格與支票到「中環都爹利街 6 印刷行 402 室 THE ALPHA CLINIC, BEATRICE NG」

繳費:

支票抬頭: NG SHUNG YAN
過戶: 恆生銀行 359 392230 882

報名表:

姓名: _____ (先生/女士*)

電話: _____

電郵: _____

是否患有任何長期身心病患? 請註明: _____

如果正接受精神科藥物、或正進行心理治療, 容許導師與你的醫生、心理學家或治療師聯絡?
容許/不容許

有沒有導師需要注意的地方? 請註明: _____

緊急聯絡人及其電話: _____

對課程的期望: _____

從何得知課程? 請圈出及填寫相關資料。

1. 朋友 _____
2. www.mindfuleless.hk
3. MBSR/MBCT 畢業同學通訊電郵
4. 其他網頁: _____



5. Facebook