**無為**

**跨越時間的限制, 與自已相遇**

**靜觀減壓一天工作坊**

“在生命中的某些階段, 時間似乎總是不夠用, 年復一年歲月

飛逝, 不知道時間跑哪兒去了. 而生命中的另一些階段,

時間又顯得如此沉重緩慢, 不知道要做些什麽,

每一天每一刻都好漫長. 也許這聽起來很瘋狂,

不過我們開始給時間壓力的解藥就是刻意地無為,

這帖無為之藥**, 適用苦於沒有「足夠時間」者,**

**亦適用苦於「時間太多」者.** 我們邀請你試著將

這帖無為補藥運用於你的日常生活, 再看看

你與時間的關係會不會因此而有所轉化.”

**資料來自 “正念療癒力” p.404 : 胡君梅譯自喬‧卡巴金Jon Kabat-Zinn Ph.D. 著**

**“Full Catastrophe Living (Revised Edition)**

**Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness”**

**「時間」的壓力, 是每一個勤勞的香港人也不會陌生的,**

**我們每分每秒, 不停地追趕每一條「死線」(deadline), 我們**

**深信只要再多加把勁, 我們就能造得更好…..就能賺取更多…. 就**

**能更快樂….就能更幸福….就能更滿足…. 真的嗎?????**

**「... 我的身體大聲呼喊著要休息,**

**然而我的大腦並不理會它…」**

**p. 410「正念療愈力」胡君梅譯自喬‧卡巴金Jon Kabat-Zinn著 “Full Catastrophe Living (Revised Edition)**

就利用這寶貴的一天 , 在寧靜中練習寧聽自己

身體 的訊息, 淺嘗靜觀「無為」的技巧

* **內容:** 包括籍著講解、練習、體驗、分享去認識

靜觀減壓的技巧。從而對靜觀無為有初步的理解和認識。

* **對象**: 一般市民大眾, 尤其是感到生活有壓力者,

人數不超過25 人。

* **語言**: 廣東話，
* **地點**: 香港中環德輔道中 121 號遠東發展大厦

17 樓1701 室「香港靜觀中心」

* **時間**: 13/3/2016 10:00AM 至5:00PM
* **報名方法**: 報名表格請電郵至

[mindfulwork53@gmail.com](mailto:mindfulwork53@gmail.com) , 接受報名通知後才繳費

* **收費**: HKD$250 (曾參與12/12/15 者九折)

**導師: 何麗薇**

* 40年護理經驗, 30年長期病患者。
* 2010 年取得香港城市大學輔導課程碩士學位;

靜觀訓練如下:

**MBSR**

* 2006 年首次完成MBSR 八星期靜觀減壓課程 (Helen Ma)
* 2009 年參與澳洲悉尼7 天身心靜觀減壓專業人員訓練MBSR in

Mind and Body Medicine: 7 days Professional Training Retreat (Jon Kabat Zinn, & Saki Santorelli)

* 2012 年再次參與八星期靜觀減壓課程 (Helen Ma)
* 2013 于北京參與7 天身心靜觀減壓專業人員訓練MBSR in Mind-Body

A 7-day Professional Training (Jon Kabat Zinn, Saki Santorelli)

* 2014 于美國紐約完成MBSR 9天 導師實習課程 Practicum in MBSR:

Living inside Participant-Practitioner Perspective. (Florence Meleo-Meyer, Rob Smith)

* 2015 年于愛爾蘭完成8 天導師深化課程 The Teacher Development Intensive

in MBSR (Florence Meleo-Meyer, Carolyn West) 。

**MBCT**

* 2011 年參與加州大學 San Diego School of Medicine, 於Petaluma

主辦的靜觀治療 (MBCT) 7 天專業人士退修營 Live in activity titled

MBCT for the Prevention of Depression Relapse (Steven D. Hickman; Zindel Segal; Sarah Bowen)

* 2012及 2013 先後於台北參與華南大學與英國牛津靜觀中心合辦的

2 天和3天的靜觀治療 (MBCT) 導師培訓工作坊 MBCT Teacher Training I & II

(Mark William, Melanie Fennell)

* 2015 年完成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

(MBCT) 基本課程 Foundation Course in Teaching MBCT

(Helen Ma, Melanie Fennell, Mark William, Antonia Sumbundu.)

**報名表格**

**報名方法**: 請電郵以下資料到 mindfulwork53@gmail.com

**姓名** (先生/女士\*): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\*請刪去不適用者**) 職業**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**電話:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**工作機構\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**電郵:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**緊急聯絡人電話及姓名:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

是否曾患有任何長期病患？ 請註明:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

有否長 期服用任何藥物? 請註明:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**對課程的期望**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**注意事項:**

為了提供一個良好的學習環境, 學員必需同意於工作坊內

暫停使用任何電子產品; 學員需要大部份時間保持靜默,

好讓大家能專注於自己的身心,

**天氣:** 如早上七時仍懸掛八號或以上暴風信號/黑色暴雨警告，

或天文台宣佈將於未來兩小時內懸掛八號 暴風信號/黑色暴雨警告，

課程將會取消並安排退款.

**若付款後退學, 學費不予退回**.

**查詢**: 請電郵 mindfulwork53@gmail.com 或 致電 62900593 留言。