

正念教研中心 MIhk 2021年冬季課程 MBSR正念(靜觀)減壓課程



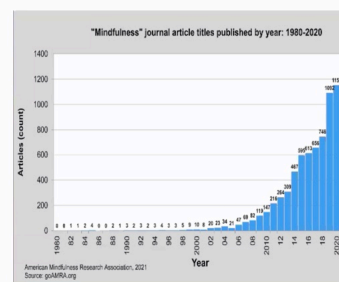
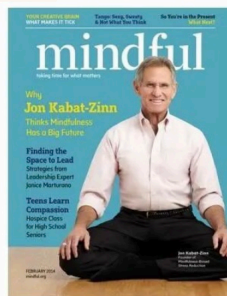
關於正念靜觀

背景介紹：

我們唯一擁有的就是此時此刻，能安頓身心，很多事情也就迎刃而解！

從艱辛的2021走向2022的我們，越發明白身心健康是最大的財富。在這辭舊迎新之際，為您送上一份正念的禮物——實體八週正念靜觀減壓課。

正念源自古老東方智慧傳統。1979年，喬恩·卡巴金 (Kabat-Zin) 在麻省大學醫學院創立MBSR正念減壓療法，率先將正念訓練引入醫學界。自此以正念訓練為基礎的「當代正念療法」被研發和應用，現時美國及其他西方國家就有超過700家醫院或臨床治療中心實踐運用以正念訓練為基礎的課程，研究也超過了3,000分。Mindfulness現時在華人社區中被廣泛翻譯為正念或靜觀。



「當代正念課程」是去宗教化的，所以不論有無任何宗教信仰的人，都可以學習和練習。近40年來，西方醫學、心理學、教育界等開展出諸多正念課程，運用常識的語言教導正念，讓越來越多的人受益。



2016年蘋果發佈最新作業系統ios10，將「正念訓練」納入健康資料，與「健身」、「營養」、「睡眠」並列為健康四大支柱。



何為正念？

正念是對當下經驗不帶評判的覺察。

▲正念是「有意」的。與自動化反應相反，正念是有意識和覺知的。

▲正念是「此刻」的體驗。不指向過去，不指向未來，而是純然地感受當下這一刻的經驗。

▲正念是「非評判的」。對於當下正在發生的事情，知道它正在發生，且溫柔地允許它的發生，如其所是。

正念是一款用來觀賞內在風景的「內視鏡」。這面鏡子既可以照見內在的氣象，也可以用來認識和開發心中本有的光明與力量，最終幫助習練者成為生命的掌舵者。

正念訓練則是通過諸如靜坐、行走、身體掃描等練習形式培育我們的正念能力，進而更好地覺知自己，更智慧地生活。

正念的科學研究：

相關的循證研究，已累積豐富的成果，顯示正念訓練能夠有效促進人們的身心健康，包括：

- ▲降低壓力；
- ▲改善生理疾病症狀；
- ▲減少憂鬱、焦慮等負面情緒；
- ▲培養正向心理特質，提升情緒調節能力；
- ▲促進注意力認知功能，以及增強人際關係技能。

神經科學研究更指出，正念冥想與大腦可塑性的關聯，不僅改變大腦的功能，同時亦改變大腦的結構。



正念的應用：

知名運動員中如美國職籃湖人隊，利用正念練習，穩定注意力和情緒，藉此提升比賽的表現。美國軍隊也教導海軍陸戰隊成員正念練習，以減低戰場上的壓力。

知名跨國企業，如谷歌（Google）、蘋果（Apple）、臉書（Facebook）、通用磨坊（General Mills）、基因科技（Genetech）等也為員工、領導幹部開設正念課程，希望透過正念練習促進員工身心健康、培養更好的溝通能力、注意力，以及決策力。

在教育中，西方頂尖大學，如多倫多大學、牛津大學等，為醫學系、社工系、心理系等設立正念專業課程，提供健康照顧者一個自我照顧，預防職業倦怠與同情疲勞的有效方法。許多大學，包括普林斯頓大學等長春藤名校也在學生服務、咨商輔導中心開設正念減壓課程，提供正念的信息。許多小學也為學童安排正念課程，從遊戲中學習去認識自己的身體和情緒。

11月2日介紹會，11月9日開課
報名：<https://goo.gl/YVU9UD>

適合什麼人參加

- 常常為情緒反復苦惱的人群
- 感到壓力山大，無法安穩身心的人群
- 常感到煩躁空虛，無所適從的人群
- 注意力無法集中，辦事效率低下的人群
- 人際關係困難，或社交焦慮的人群
- 特別在意他人評價的人群
- 想要改善身心健康，提高幸福指數的人群

課程信息

上課時間：2021年11月18日至2022年1月6日。每週四晚上8節課 7:00-9:30Pm，
每次2.5小時；靜修日2022年1月2日 9:30Am-5:00Pm 7.5小時
地點：香港九龍石硤尾偉智街浸會大學JCCAC藝術發展中心2樓社區文化中心



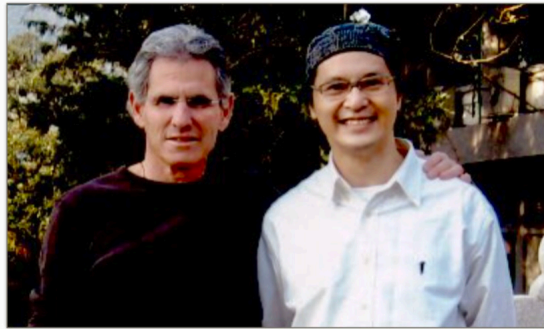
課程贈送靜觀練習全套引導音檔及講義，缺課不多於2次即可獲得完成本次課程證書。

(證書可作為申請各項正念靜觀專業課程之入讀資格)

課前介紹會：11月11-18日登陸（粵語授課）

- Join **Zoom** Meeting 觀看

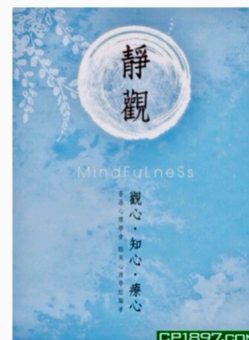
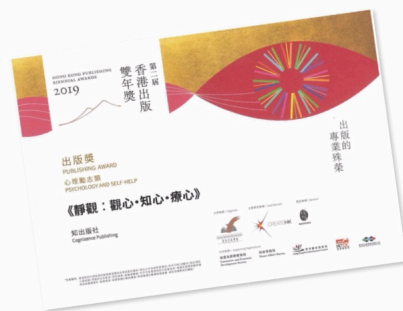
導師：黃耀光老師



課程導師黃耀光與當代正念靜觀之父，課程創始人卡巴金教授

- 麻省大學醫學院MBSR靜觀減壓中心合格師資
- 牛津大學MBCT-D靜觀認知療法合格師資
- 牛津大學MBCT-L靜觀認知生活版合格師資
- 加州健康研究院POA覺知的力量19期導師
- 正念瑜伽療法創始人、培訓導師/督導師，研究曾獲路透社轉載

- 身心治療師-自然療法/社會科學/藝術治療等專業學位 N.D. MSw,sc. C.A.S.H.**
- 教授超過100梯次正念靜觀課程/參與多項正念靜觀研究
- 現任香港正念瑜伽學會會長/中國靜觀專業委員會委員
- 國際表達藝術治療協會（中國）常務理事等



本課程導師黃耀光為第二屆香港出版雙年獎（心理勵志類）出版獎「靜觀.觀心.知心.療心」作者之一（服務除商界、教育界、紀律部隊、運動界別外，亦多年服務於癌症機構、柏金遜、戒毒、抑鬱症、學習障礙、新冠疫情中獨居長者等。為香港最多元及具有代表性正念靜觀導師之一。）

重要：報名需知

是期為小班教學，限收16人

*課程收費：HKD\$3800

*早鳥價：HKD\$3500

(11月15日前報名)

- 新學員點擊這裡報名在線提交個人信息與報名繳費，經審核後確認報名生效。
- 舊學員包含參加過MBCT、MBSR八周課程或正念瑜伽課程
- 對於有精神疾病，重度抑鬱或重度焦慮正在服藥期間的學員，不建議參加本次課程。建議康復後中、輕度方適宜參加。
- 報名課程即代表同意遵守課程保密原則。線上介紹會參與過程請全程開啓攝像頭，如有特殊情況，如在路途中或公共場所請向助教特別說明。
- 課程中的分享內容，有可能被用作科研或教學目的。

我要報名

MBSR 靜觀減壓課程

11月14日介紹會，11月18日開課，報名：<https://goo.gl/YVU9UD>

微信

WhatsApp\94624138

WeChat\94624138 Mindful :YogiKen

PayMe

請將費用存入我司滙豐銀行戶口，戶口名稱 Mindfulness Institute Hong Kong Ltd.;
戶口號碼：065-200693-001；入數後請將收據WhatsApp 至 60922954. 謝謝！

Ken Sir邀請您參加排程的 Zoom 會議。

加入 MBSR正念減壓課程課前介紹會

<https://zoom.us/j/95648829472?pwd=WEpWbFVYVWltZGVhNWhlWG53dklXZz09~>

會議 ID：956 4882 9472

密碼：850203

本季正念相關課程：

MBSR正念冥想8週課程 10.26起 **滿** 港大醫學院護理系

正念瑜伽8週課程A10.26起 **滿** 港大醫學院護理系

正念瑜伽8週課程B.10.27起 **滿** 港大醫學院護理系

正念瑜伽8週課程 11.5起 **滿** 銘琪癌症關顧中心

MBSR正念減壓課程 11.9起 **滿** 新生會身心330

MBSR正念減壓課程 11.18起7:00-9:30PM **招生中** 正念教研中心

MYT 柏友正念瑜伽8週課程 11.19起2:30-4:30pm **招生中** 正念教研中心

正念頌鉢與催眠工作坊， 11.27 週6:30-5:30, 28日/9:30-12:30, 2:00-5:00pm **招生中** 藝發/正念教研中心

銅鑼療癒週一及週五， 12.11:30-12:30AM **招生中** 銘琪癌症關顧中心

正念頌鉢一階導師培訓 12月24-26 9:00-12:30, :2::00-5:30pm **招生中** 藝發/正念教研中心

21小時+準備課9小時共30小時