HK-PSYCHOTHERAPY.NET
香港心理輔導.網絡.香港

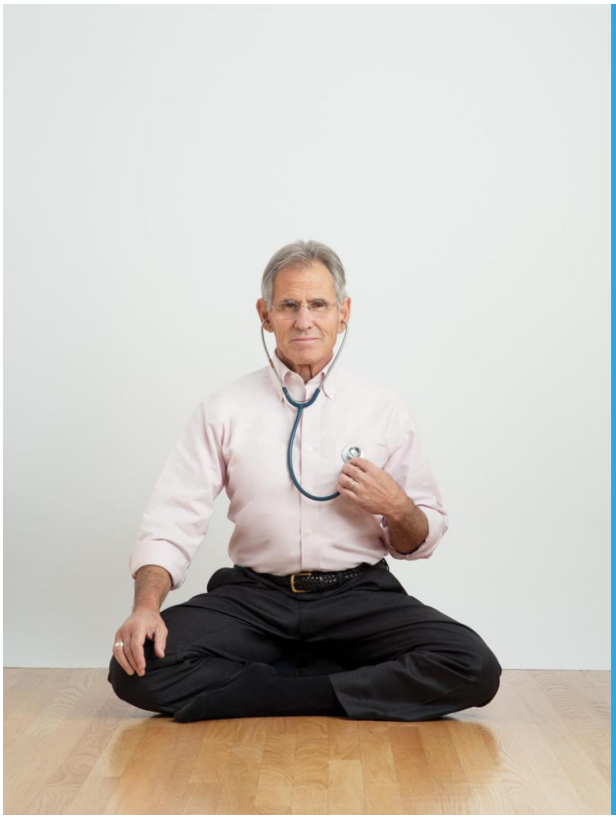
靜觀減壓課程 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)

靜觀減壓課程 MBSR

Mindfulness-based Stress Reduction Program

課程對象：

- 有意提升自己身心質素的人士（提升專注覺察力、增加工作效率及家庭生活滿足感）；
- 因學習、工作、家庭、人際關係備受壓力；
- 生活步伐失調、焦慮、情緒困擾；
- 面對疲累或睡眠問題、長期頭痛、高血壓等等人士。

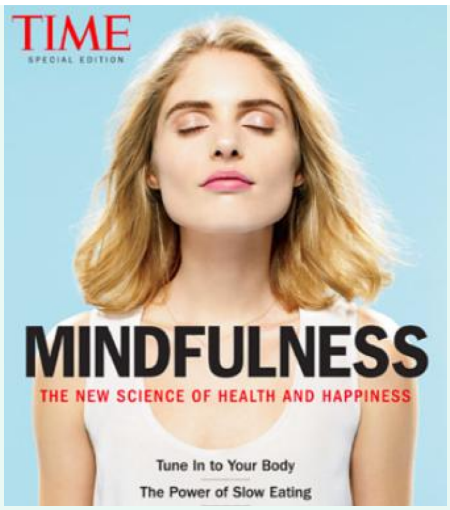


“靜觀是有意識地，不帶批判地覺知當下”

– 麻省大學醫學院
Dr. JON KABAT-ZINN 卡巴金博士

靜觀的起源與現今身心醫學發展

- 起源東方禪修傳統
- 1979年卡巴金博士於麻大醫學院減壓診所開設MBSR課程
- 非宗教性，以西方醫學及腦神經學研究作基礎
- 8星期有系統的體驗式學習訓練 (Experiential Learning)
- 初期對象為長期痛症及焦慮病患，及後普及至各界大眾，學校、機構及商界
- 至今超過24000人參與美國麻省大學 MBSR，全球740多個課程
- 衍生出英國牛津大學"靜觀認知治療 MBCT", Google "Search Inside Yourself"



靜觀的潛在益處

- 專注力及覺察能力
- 壓力的應對能力
- 自身免疫力
- 協助抑鬱症患者康復 (靜觀認知治療)
- 人際關係
- 睡眠質素
- 記憶力及學習能力
- 創作力
- 自信心

不能保證結果，一切視乎參與者個人體會及經驗

課程模式及內容

- 8星期，每堂2小時
- 全日退修練習於第6堂及第7堂之間
- 全程22小時
- 正式靜觀練習，包括：覺察伸展、身體素描、靜心步行、靜觀呼吸等
- 生活中的靜觀覺察體驗

課程詳情

活動編號：
1801-01

晚間課程

課堂：

日期：2018年1月10, 17, 24, 31日及2月7, 21, 28日及3月7日（三）

時間：7:30-9:30 pm

靜觀日：

日期：2018年2月25日 (日)

時間：10:00 am – 4:00 pm

地點：觀塘興業街15號中美中心A座3樓A9室（觀塘站B出口）

名額：8人

導師：葉煒堅博士（導師簡歷）

費用：港幣3400元正
早報名優惠：港幣2800元正 (1月3日或之前)

活動編號：
1801-02

日間課程

課堂：

日期：2018年1月24, 31日及2月7, 14, 28日及3月7, 14, 21日（三）

時間：10:00 am – 12:00 n.n.

靜觀日：

日期：2018年3月11日 (日)

時間：10:00 am – 4:00 pm

地點：觀塘興業街15號中美中心A座3樓A9室（觀塘站B出口）

名額：8人

導師：黃嘉信先生（導師簡歷）

費用：港幣3400元正
早報名優惠：港幣2800元正 (1

活動編號：
1801-03

晚間課程

課堂：

日期：2018年1月26日及2月2, 9, 23日及3月2, 9, 16, 23日（三）
時間：7:30 pm – 9:30 pm

靜觀日：

日期：2018年3月11日 (日)
時間：10:00 am – 4:00 pm

地點：觀塘興業街15號中美中心A座3樓A9室（觀塘站B出口）

名額：8人

導師：黃嘉信先生（導師簡歷）

費用：港幣3400元正
早報名優惠：港幣2800元正 (1

月10日或之前）

立即報名

月10日或之前）

立即報名

立即報名

完成80%課程者，可獲頒【靜觀減壓課程證書】。

導師：

葉煒堅博士 Dr. Yip W.K.

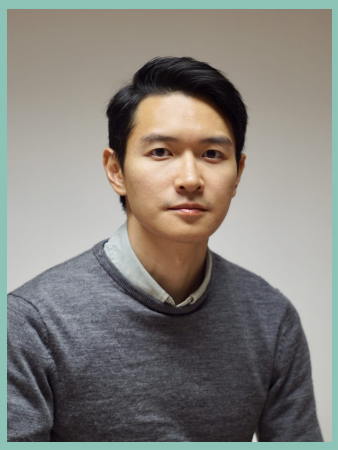
靜觀減壓課程認可導師

- 美國麻省大學醫學院正念中心MBSR認可導師訓練課程
- 靜觀認知療法導師基礎課程（香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦）
- 靜觀導師專業培訓(梅村香港基金會)
- 心理學哲學博士(香港大學)
- 心理學哲學碩士(香港大學)
- 社會科學學士，一級榮譽(香港中文大學)
- 現於多間大學及大專院校教授心理學、社工學士及碩士課程

導師：

黃嘉信先生 Karson Wong

靜觀減壓課程認可導師



- 美國麻省大學醫學院正念中心MBSR認可導師訓練課程
- 美國加州大學洛杉磯分校正念研究中心 UCLA Mindful Awareness Research Center - Mindful Awareness Practices 課程
- 香港內觀靜坐中心 Vipassana Meditation Center 十天內觀退修課程
- 香港心理衛生會及香港城市大學 MHFA精神健康急救證書
- 香港城市大學社會科學學士畢業，曾任職於NGO、香港城市大學、香港科技大學商學院等機構。
- 於香港向各界人士及於國際學校教授MBSR靜觀減壓課程，義工協助帶領兒童觀息課程

香港心理輔導網絡會經常舉辦**【靜觀 Mindfulness】**相關的課程/工作坊，歡迎你留下聯絡資料，當有新活動/課程推出，會盡快通知你。

姓名*

電話*

電郵*

遞交

Powered by Paperform

聯絡我們：

輔導室地址：
九龍觀塘興業街15號
中美中心A座3樓A9室

電話：
+852 3696-2302
+852 6563-0816
+86 155-4676-0816

電郵：
contact@hk-psychotherapy.net

Copyright © 2017 - 香港心理輔導網絡顧問公司