靜觀認知治療 MBCT

Mindfulness- based Cognitive Therapy (MBCT) 是一種用以預防抑鬱症復發的治療, 至今已被推廣至一般大眾人士。課程內容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。

課程對象

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

課程日期:

連續八周 | 周一或周二 | 時間: 晚上 7-9 時半

5/3 (一), 13/3 (二), 20/3 (二), 27/3 (二), 3/4 (二), 17/4 (二) , 24/4 (二), 1/5 (二)

全日課: 15/4 (日) 早上 10 時至下午 4 時

免費課程簡介: 8/2/2018 晚上 6 時 45 分至 8 時 15 分

或, (補回) 22/2/2018 晚上 6 時 45 分至 8 時 15 分

所有報名人士均須參加課程簡介會, 以決定課程是否合適, 如在簡介會當天決定不合適, 可以即時退款。
若課程介紹會後始決定退學，而有備取者填補空缺，學費可全數發還; 否則，學費不予退回。

地點:

香港靜觀中心 -- 中環德輔道中 121 遠東發展大廈 17 樓

收費:

早鳥優惠: $ 3500 (2 月 15 日或之前確定)

$3900 (2 月 15 日後確定)

名額 25 人,後來者將在備取名單,有需要可向導師申請減免
課程包括: 筆記和錄音。出席達八成者可獲發證書

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

繳費:

支票抬頭: Ng Shung Yan

過戶: 恆生銀行 359 392230 882

報名辦法:

到 https://goo.gl/forms/UKoYacUsFTurWMgh1 填寫表格並傳送 /

電郵填妥的報名表至 cp.beatriceng@gmail.com /

郵寄到中環都爹利街 6 號印刷行 402 室 The Alpha Clinic Attn to: Beatrice Ng

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:_____

曾經參加八星期的靜觀課程? 如有, 請註明:
靜觀減壓課程(MBSR) /靜觀認知治療(MBCT)/ 其他:_____

年份: _____ 導師: _____

從何得知課程? 請圈出及填寫相關資料。

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