

## 靜觀認知治療(Mindfulness-base Cognitive Therapy)

靜觀認知治療原是一種用以預防抑鬱症復發的治療，自 2002 年發明至今，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

### 課程日期及時間:

連續八個周一晚上加一個全日，日期如下:

2017 年 8 月 28 日, 9 月 4 日, 9 月 11 日, 9 月 18 日, 9 月 25 日, 10 月 2 日, 10 月 9 日, 10 月 16 日, 逢星期一, 晚上 7 時至 9 時半

2017 年 10 月 5 日, 早上 9 時至下午 5 時

課程簡介會 (免費): 2017 年 7 月 3 日星期一, 或 8 月 7 日星期一(補回), 晚上 7-8 時半

地點: 香港靜觀中心 -- 中環德輔道中 121 遠東發展大廈 17 樓

費用: \$2800 (有需要者請與導師申請減免)

費用包括: 課程、筆記及錄音光碟

導師: 吳崇欣 臨床心理學家

香港大學臨床心理學碩士

完成加拿大 The Centre for Mindfulness Studies 主辦、靜觀認知治療創辦人之一 Dr. Zindel Segal 帶領的導師訓練課程(2015 年 11 月)、英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦的靜觀認知治療導師基礎課程(2017 年 7 月)

修畢課程, 出席率達八成的學生, 可獲發證書。

### 報名方法:

填上以下報名表格, 連同支票或付款收據, 電郵至 [beatricekessler.ng@gmail.com](mailto:beatricekessler.ng@gmail.com)

或郵寄到「中環都爹利街 6 號印刷行 402 室 德恩賢 The Alpha Clinic. Attn to: Ms. Beatrice Ng」

支票抬頭請填寫 Ng Shung Yan, 或轉賬至恒生銀行戶口 359-392230-882

查詢方法: 德恩賢 The Alpha Clinic 2151 8009

課程介紹會(費用全免): 2017 年 7 月 3 日晚上 7 時至 8 時

\*首 25 位報名者將獲邀參加「課程介紹」會，後來者將在備取名單。所有有意參加課程者「必須」出席課程介紹會，以瞭解課程是否適合，才決定是否參加。如有需要，導師會安排個人電話會談或面談，或者安排 2017 年 8 月 7 日晚上 7 時至 8 時補回課程介紹會。

退款: 若課程介紹會當日確定課程不適合而決定不參加，已繳付的現金或支票會全數退回。若課程介紹會後決定退學，而有備取者填補空缺，學費可全數發還; 否則，學費不予退回。

---

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

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: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

對課程的期望: \_\_\_\_\_

---

有沒有曾經參加八星期的靜觀課程? 請註明: 靜觀減壓課程(MBSR)/靜觀認知療法(MBCT) / 其他: \_\_\_\_\_ (\*請刪去不適用者)

年份: \_\_\_\_\_

導師: \_\_\_\_\_

從何得知課程?

請圈出及填寫相關資料。

1. The Alpha Clinic

2. 朋友

3. MBSR/MBCT 畢業同學通訊電郵

4. 其他:\_\_\_\_\_