

## 靜觀認知療法 (MBCT)

「靜觀認知療法」課程是幫助處理抑鬱復發的實證心理治療，現已開始推廣至一般大眾。課程讓我們培養專注覺察力，靜心留意每一刻發生的事情，包括我們的身體感覺、情緒、思想及行為等，使我們更瞭解自己及身邊發生的種種，面對情緒問題的根源，好好地照顧自己的身體及心靈。課程旨在培養開放的心態，如實面對喜歡或討厭的事情而不壓抑逃避，並平靜地、有智慧地選擇如何向現實回應，不再做慣性反應的奴隸，可以活得更自在。

本課程適合以下人士：

- 受情緒困擾、長期受各種壓力、生活步伐失調、有焦慮抑鬱或睡眠問題
- 願意照顧自己身心需要

內容： \* 八節課程及一天全日課程

\* 各種靜觀練習，包括： 身體掃描、靜觀伸展、觀呼吸靜坐法、三分鐘呼吸空間、與困難共處練習及日常生活的靜觀練習等

\* 小組討論/分享

\* 課外練習（每天約 45 分鐘）

**第一至八課日期：**

**2019年 2月27日，3月6日，3月13日，3月20日，**

**3月27日，4月3日，4月10日及4月24日（逢星期三）**

**時間： 上午9時30分至12時**

**全日課程日期及時間： 2019年4月6日(星期六)**

**上午10時至下午4時**

**地點： 香港中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓  
1701室「香港靜觀中心」**



費用： 港幣 \$4000

費用包括： \* 八節課程及全日課  
\* 靜觀練習錄音  
\* 筆記及參考資料

語言： 廣東話，中文筆記

注意：

1. 場地備有瑜伽蓆、坐墊及椅子
2. 請穿著輕便服裝和自備足夠衣物保暖
3. 出席率達八成或以上，可獲得課程出席證書
4. 學員必須願意盡力出席所有課堂，並在家每天練習 45 分鐘，才能獲得最大收益

**<<免費課程介紹會：2019 年 2 月 13 日星期三上午 10 時至 12 時>>**

\* 首 20 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自己，才決定是否參加。

退款： 若課程介紹會當日確定課程不適合自己而決定不參加，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。

天氣： 如上午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，課程將取消。

查詢： 請電郵 [ewmindfulness@gmail.com](mailto:ewmindfulness@gmail.com) 或 致電 97371789 留言。



**報名方法：**(恕不接受代他人報名)

1. 電郵：

- 請填妥以下個人資料，連同課程費用港幣\$4000 付款收據證明  
電郵到：[ewmindfulness@gmail.com](mailto:ewmindfulness@gmail.com)
- 銀行戶口：滙豐銀行 469-113948-833 (Wong Ting)

2. 郵寄

- 請填妥以下個人資料，連同劃線支票港幣\$4000  
郵寄到：九龍尖沙咀寶勒巷 22-24 號雲龍商業大廈 4B 黃婷博士收
- 支票付款：收款人「黃婷」或“Wong Ting”

**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： \_\_\_\_\_

有沒有導師需要注意的地方？請註明： \_\_\_\_\_

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： \_\_\_\_\_

導師：

黃婷 博士 (Emma)

香港心理學會副院士及註冊臨床心理學家

香港臨床心理學家協會會員

[www.emmawong.com](http://www.emmawong.com)

- ◆ 於香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系取得博士學位，主要研究範疇為臨床醫療心理學，探討慢性痛症的生理心理互動作用。  
於香港中文大學取得社會科學(臨床心理學)碩士學位及  
於香港大學取得社會科學學士學位(主修心理學)。
- ◆ 十多年臨床經驗：曾於瑪麗醫院、伊利沙伯醫院及根德公爵兒童醫院任職臨床心理學家多年。後於 2007 年起私人執業至今。
- ◆ 接受之靜觀訓練包括：
  - \* 八星期靜觀減壓課程 MBSR (2003)
  - \* Mindfulness-Based Cognitive Therapy Training Retreat, 5-day residential in Australia (2009)
  - \* 荷蘭 Academy for Mindful Teaching 兒童靜觀課程  
"Mindfulness Matters" 基本導師培訓 (2014)
  - \* 英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程 (Foundation Course for teaching MBCT co-organized by the Oxford Mindfulness Centre and the Hong Kong Center for Mindfulness) (2015)
  - \* 8 星期人際靜觀課程 Interpersonal Mindfulness Programme (2016)
  - \* 荷蘭阿姆斯特丹大學 MYmind(針對專注力失調/過度活躍症及自閉症青少年及家長)的進階靜觀導師培訓 (2017)
  - \* 香港古典瑜伽協會之瑜伽導師訓練。多年來致力教授及推廣靜觀，曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練，並定期舉辦靜觀認知療法及其他成人及兒童的靜觀修習。
- ◆ 曾任教香港理工大學、香港城市大學、香港公開大學、香港大學專業進修學院及香港理工大學轄下香港專上學院。

