

# 青少年靜觀課程：心靈漫步

2020



在沙灘上靜心漫步，您會發現.....

不一樣的背殼，不一樣的沙粒，不一樣的足印

青少年在課程中可以學習到不同的靜觀技巧 (觀察呼吸/身體/思想/情緒/動作)，課程著重體驗，是參照荷蘭的大學教授和臨床心理學家 Prof. Susan Bögels，專為青少年而設的 MyMind 課程。課程提供了一套有效而實用的方法，讓學員培養覺察力，認識自己的壓力反應，並且逐漸地學習以智慧和慈愛的心作出回應。如沙灘漫步有所感悟，自我理解，悟出活得平衡開心自在的方法。

	日期	時間	地點
2020 年 暑期課程	3/8, 6/8, 10/8, 13/8, 17/8, 20/8, 24/8, 27/8  (共 8 堂, 逢星期一, 四)	下午 2 至 3 時 15 分	Mindy-In-Action Workshop 九龍彌敦道 776 至 778 號 恆利商業大廈 11 樓 1101 室

對象：12 至 16 歲 青少年

名額：三至六人

費用：港幣\$4500 (費用包括~ 八節課程, 靜觀練習 MP3 音檔, 筆記及參考資料)

優先取錄：其家長曾接受靜觀訓練或/和願意用心引導孩子進行靜觀練習

個別輔導：如有需要作個別輔導, 成功報讀課程的青少年, 可以特惠價接受臨床心理諮詢服務兩次

導師：

胡美心女士 (Doris WOO)

註冊臨床心理學家

香港中文大學社會科學院哲學碩士 (臨床心理學)

香港心理學會臨床心理學組會員

靜觀專業訓練、實習及導師課程 (MBSR) (美國麻省大學醫學院靜修中心)

靜觀認知治療短期課程 MBCT I & II (英國牛津正念中心與台灣南華正念中心)

英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀治療 (MBCT) 基本導師課程

曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練及協助相關研究

胡美心 Doris WOO 在靜觀方面的詳細培訓資歷：成人及兒童

2004 MBSR 8-week program

2005 Cert. in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Mind Body Medicine for Professional (UMass, USA)

2008 Cert. Yoga Instructor (Level 1) (HKCYA & IPTFA)

2011 Cert. in Mindfulness Tools for Living the Full Catastrophe and Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction: Living inside of Participant-Practitioner Perspectives (UMass, USA)

2013 Cert. in Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT I & II (Oxford Mindfulness Centre & NamWah Mindfulness Centre, Taiwan)

2014 Mindfulness Matters! Certificate of the Academy for Mindful Teaching (Academy for Mindful Teaching)

2015 Cert. in Teacher Development Intensive (UMass, USA)

2015 Mymind (Advanced teacher training): Mindfulness Training for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful parenting training (Academic Treatment Centre for Parent and Child UvA minds, University of Amsterdam)

2016-17 Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT (Co-organized by the Oxford Mindfulness Centre and the Hong Kong Center for Mindfulness)

報名須知：

1. 報名方法：[網上報名表](#)

2. 繳交學費：a) 請將\$4500 存入恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM，並將收據照片WhatsApp至 6764 5211。請於支票背後或過數紙上寫上報名人士之姓名。報名後我們會和你確認。(名額有限，先報先得，交費作實)

3. 申請退學必須於開課兩星期前提出。本會會在已繳學費中扣除行政費港幣 300 元後退回餘額，否則恕不退回。出席達八成者可獲發出席證明

4. 正式課程請穿著運動或輕便衣服，場地提供座椅、瑜伽蓆和坐墊

5. 如天文台在活動開始前兩小時內發出八號或以上暴風信號、紅色或黑色暴雨警告，當天活動將會取消及另行通知延期安排

6. 查詢電話：6764 5211 電郵查詢及報名：mindyinaction@gmail.com

網址：[www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk)



Facebook: Mindy-In-Action Workshop

歡迎 LIKE & SHARE