

靜觀減壓課程

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

現代人生活急速，甚少靜心自處，很多時會落入心不在焉、心神不定，或被各種思慮好惡所牽引的狀態。面對壓力事件，我們更會不自覺地以慣性或近乎奴隸的方式反應，缺乏醒覺的反應往往會為我們帶來更多的煩惱和壓力，甚至會積累成為各種身心的疾患。

『靜』是指和諧穩靜的狀態，『觀』是指清晰全面的觀察，知悉身體、思想、情緒及行為的互動，從而回到身心平衡的狀態。Dr. Jon Kabat - Zinn 於 1979 年在美國麻省大學醫院的減壓診所，創辦『靜觀』或『專注覺察』減壓課程，自始吸引了全球多間醫院、診所或大學研究有關課程，研究結果顯示靜觀有效地減輕各種身心的症狀，增加快樂指數，有助工作和運動表現等等。

對象：

本課程適合有心提升自己身心質素的人士，包括：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；疲累或睡眠問題；長期頭痛、高血壓等等。

內容：

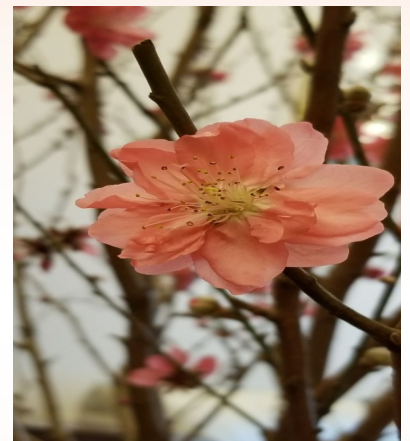
包括身體掃描練習、靜觀呼吸、柔軟伸展運動、靜坐、靜心步行、體驗練習、瞭解自己面對壓力的反應、反思、討論及分享、每日家課練習（約 45 分鐘）、聲檔及筆記。

費用：

港幣\$3,800

(如有經濟困難，請與導師

聯絡申請減費)



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

在出席課堂之外，學員必須願意在家每天練習約 45 分鐘，才能獲得最大收益。

Facebook: Mindy-In-Action Workshop

歡迎 LIKE & SHARE

Website: www.woomeisum.hk

課程日期：

	日期	時間	地點
課前講座			
(A)	2019年1月7日(星期一)	晚上 7:00-8:30	香港靜觀中心 香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室
(B)	2019年1月28日(星期一)		
2019年 正式課程 (共 8 堂 + 全日課)	11/2, 18/2, 25/2, 4/3 11/3, 18/3, 25/3, 1/4 (逢星期一, 共 8 堂)	晚上 7:00-9:30 (第一堂和第八堂的上課 時間乃晚上 7:00-10:00)	香港靜觀中心 香港德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室
	16/3 (星期六)	上午 10:00-下午 5:00	

報名需知：

1. 有意報讀課程者必須出席課前講座，以瞭解課程是否適合自己。
2. 報名方法：
填寫電子表格 <https://goo.gl/forms/iV2cS0zllOIKtcmd2> (或填寫下列表格)
3. 付款方法：A) 支票付款：將支票寄往九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室，並於信封封面註明『靜觀減壓課程』，抬頭 WOO MEI SUM，支票背後請寫上報讀者的名字 B) 銀行過數：存款致恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM，在過數紙上寫上報讀者的名字，並將照片電郵至 mindyinaction@gmail.com C) 課前講座當日付款 (名額有限，先報先得，交費作實)
4. 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
5. 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
6. 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
7. 查詢電話：6764 5211 電郵查詢及報名：mindyinaction@gmail.com 網址：www.woomeisum.hk

【靜觀減壓課程】報名表

本人現報名參加： 課前講座 (A) 課前講座 (B) 正式課程 (共 8 堂 + 全日課)

姓名：_____ (中文) _____ (英文——出席證書上姓名)

性別：男/女 年齡：_____ 職業：_____

電話：_____ (手提) 電郵：_____

是否患有任何長期疾病或情緒病？如有，請註明：

是否需要長期服用任何藥物？請註明：_____

從那裡得知此課程？_____

對課程的期望：_____

參加者簽名：_____ 日期：_____

My Path in Mindfulness
Training

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)
(International Personal Trainer & Fitness Academy, Hong Kong
Classical Yoga Association)

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 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)

2015 Cert. in Teacher Development Intensive (University of
Massachusetts Medical School)

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)

