

# 「靜觀認知治療」課程 (2021夏)

網上

靜

## (一) 靜觀簡介及體驗 (免費)

對象：有意參加以下靜觀課程，或關注情緒健康人士

內容：靜觀課程的由來、靜觀與情緒健康、相關研究、靜觀練習體驗、參加課程須知等

時間：24/6/2021 (星期四) 晚上 7:15 - 8:45

詳情及報名：<https://forms.gle/k1iiKRUQpq22QNwE6>



## (二) 靜觀認知治療課程

對象：曾患情緒病，或現有輕至中度抑鬱/焦慮人士

18歲以上，日常能自我照顧

內容：情緒心理機制、壓力反應模式、身心照顧方法、靜觀練習 (包括身體掃描、靜坐、伸展、困難共處等)

形式：體驗式為主，包括練習、小組分享、經驗探索、短講等

練習：每天約 45分鐘 (必須練習才能獲持久益處)

時間：15/7 - 2/9/2021 (逢星期四) 晚上 7:15 - 9:45 及 21/8/2021 (星期六)

上午10時至下午4時 (每節互相緊扣，請出席全部8節及1天課程)

費用：港幣 600 元 (問卷及面談合適後繳費)

參加方法：

- 報名：<https://forms.gle/jQajyihpszi6HdZf8>
- 中心於 6月開始電郵問卷給報名人士填寫
- 問卷收回後，職員會聯絡網上個別面談 (約1小時)



備註：

- 已報名/參加24/6/21「靜觀介紹及體驗」人士優先
- 經濟困難/綜緩人士可申請減費，須出示有關證明文件
- 因個人原因退出活動，已交費用恕不退回或轉其他用途
- 查詢電話：21714001



# 觀

## 課程簡介

這個課程是根據 Segal 等人於 2015 年出版著作：「抑鬱症的靜觀認知治療」，讓參加者深入地接觸及了解自己的情緒、思想和身體感覺，學習聆聽和照顧自己的身心；並透過靜觀的方法，培養內在的覺察和安定力量，來回應人生必經的困難和挑戰。

## 你需要這個課程嗎？

你的生活是否總是填得滿滿的，讓你身心勞累不堪？當你靜下來時候，會否總想着不愉快的事情，或追悔過去，或擔憂未來，身心無法放鬆，甚至會掉進沮喪和焦慮的思慮中？若你盼望自己有所改變，並願意付出時間和耐心，學習一個新的方法來面對壓力和情緒，重拾健康的心境，你值得參加這個課程。

## 導師簡介：

梁雅麗，臨床心理學家，2001 開始修習靜觀。靜觀相關訓練及資歷包括：美國麻省大學醫學院靜觀中心 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Mind-Body Medicine: A 7-Day Training/ Retreat, 9-Day Practicum in MBSR, 9-Day Professional Teacher Development Intensive Training in MBSR, 台灣南華正念中心與英國牛津靜觀中心合辦6天 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Teacher Training I & II, 香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心合辦1年 Foundation Course for Teaching MBCT, 「探討靜觀認知治療改善抑鬱機制」博士論文作者，英國牛津靜觀中心靜觀認知療法認證導師(MBI-TAC教學能力評估)。

