

# 「靜觀認知治療」課程2022

**緣起：**很多人都習慣以各種事務來填滿生活，造成身心勞累，無暇靜心休息。靜下時又會思緒糾纏，或追悔過去，或擔憂未來，身心無法放鬆，更可能陷入焦慮與憂鬱的漩渦中。「靜觀認知治療」正是針對現代人的困難，幫助我們以靜觀方法，深入接觸及認識自己的思想、情緒、和身體感覺，學習聆聽和照顧身心，培養自我覺察和安定的能力，面對人生必經的壓力和挑戰。

## 一) 靜觀簡介及體驗(免費)

- 時間：18/8/2022 (星期四) 晚上 7:15-8:45
- 對象：有興趣參加「靜觀認知治療」和希望改善情緒人士
- 內容：靜觀起源和特式、靜觀於抑鬱症/情緒困擾的應用、靜觀練習體驗、參加課程須知，問卷及個別評估安排
- 報名：<https://forms.gle/yKFqNpEyyzXGbf8v6>

## 二) 靜觀認知治療課程

- 時間：8/9 - 3/11/2022 (逢星期四) 晚上 7:15-9:45 (20/10除外，共8節網上) 及 22/10/2022 (星期六) 上午10時至下午4時 (全日實體)  
每節緊扣，須參與全部課程
- 對象：曾患抑鬱症，或現有輕至中度抑鬱/焦慮，18歲以上，日常能自我照顧人士
- 內容：靜觀是什麼，情緒心理機制，靜觀身心照顧方法，靜觀練習，靜觀生活等
- 形式：練習、分享、討論、短講
- 練習：每天約40分鐘 (須練習才能持久獲益)
- 費用：港幣 600 元 (綜緩/經濟困難人士可申請減費)
- 報名：<https://forms.gle/oCXHVM9juzqGc5iS6>
- 備註：鼓勵先參加 18/8/22「靜觀簡介及體驗」，並會獲優先處理於18/8/22 後安排問卷跟進及導師面談，確認合適後繳費

導師：梁雅麗，臨床心理學家

英國牛津靜觀中心 認證導師 (MBI-TAC評估勝任教學)

備註：若因疫情措施變更，實體活動可能改以Zoom網上進行  
中心保留最終決定權，不設退款

查詢：21714001 或 [cp@yang.org.hk](mailto:cp@yang.org.hk)