

靜觀

有意識地、
不加批判地
留心當下此刻而升起的**覺察**，
藉以瞭解自己，
培育智慧與慈愛。

-Jon Kabat-Zinn

培養這種**專注覺察**，
讓我們與自己的身心重新連繫，
對自己內在狀況和周遭環境有更清晰的了解，
從而能夠**擺脫無意識的自動反應模式**，
能够**更有意識、更善巧地**應對人生中
無可避免的痛苦和挑戰，
活得更輕鬆自在。

MBCT Mindfulness- based Cognitive Therapy

靜觀認知治療課程

靜觀認知療法由三位研究認知治療的心理學家 (西格爾、威廉斯和蒂斯岱) 於九十年代根據靜觀減壓課程再加入認知治療的元素設計出來的。課程原特為曾患抑鬱症人士而設。靜觀認知療法獲英國國家優質臨床治療學院認可為防止抑鬱症復發的有效治療方法。研究顯示此療法能夠有效減低抑鬱和減少復發。經多年的研究及發展，現已應用於一般大眾。課程對持續焦慮和其他情緒問題亦有很理想的成效。靜觀認知療法是目前最具科學實證的靜觀課程之一。

大量研究顯示靜觀修習能幫助我們應付生活壓力，減低抑鬱和焦慮，提高免疫力，改善睡眠和長期痛症等。持續的練習亦能改變腦部的結構和活動，從而提升情緒調節能力和部分認知功能 (如專注力和記憶力)，以至對他人的關懷。靜觀修習亦是一個了解自己和反思生活的過程。

內容：

- 從自動導航中覺醒，了解自己的慣性反應模式
- 認清念頭的力量，學習與困難共處
- 把靜觀融入生活中，滋養身心
- 有系統地學習各種靜觀練習 (身體掃描、靜坐、靜觀伸展、靜心進食、步行)

形式：

- 靜觀練習、小組討論 / 分享、短講和家課練習 (每天約 45 分鐘)
*參加者必須願意盡力出席所有課堂，並在家每天練習，才能獲得最大得益。

對象：

- 因工作、家庭或人際關係備受壓力
- 長期疲累、失眠
- 持續被緊張、焦慮、抑鬱或其他情緒問題困擾
- 曾經歷一次或多次抑鬱症並希望學習防止復發的策略
- 願意積極照顧自己身心，學習更輕鬆地生活

導師：翁婉雯博士 Samantha YUNG, PsyD

- 香港心理學會註冊臨床心理學家
- 香港大學心理學(臨床心理學)博士，論文研究靜觀與個人道德決定的關係
- 美國布朗大學靜觀中心認證靜觀減壓課程導師
- 英國學校靜觀計劃.b 基礎課程導師
- 靜觀認知療法課程導師 (完成英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀認知治療導師課程)
- 美國瑜伽聯盟註冊瑜伽導師
- 自 2006 年起修習靜觀，在過去十年致力應用、推廣和教授靜觀，並作相關的研究

日期及時間：2021 年 3 月 6 日至 5 月 1 日

介紹講座	6/3 (六)		10:00 – 12:00	2.0 課時	
參加者必須出席課程介紹講座，以了解課程內容是否適合自己					
第 1 堂	13/3 (六)		10:00 – 13:00	3.0 課時	
第 2 堂	20/3 (六)		10:00 – 12:30	2.5 課時	
第 3 堂	27/3 (六)		10:00 – 12:30	2.5 課時	
第 4 堂	3/4 (六)		10:00 – 12:30	2.5 課時	公假
第 5 堂	10/4 (六)		10:00 – 12:30	2.5 課時	
第 6 堂	17/4 (六)		10:00 – 12:30	2.5 課時	
全日靜修	18/4 (日)		10:00 – 17:00	7.0 課時	全日課
第 7 堂	24/4 (六)		10:00 – 12:30	2.5 課時	
第 8 堂	1/5 (六)		10:00 – 13:00	3.0 課時	公假

共 30.0 課時

上課地點：青草地全人發展中心 • 活動室

課程費用：\$4,300 早鳥優惠: \$3,900 (2021年1月23日或之前報名)

[費用包括：靜觀認知治療課程介紹講座、8堂課、1全日靜修課、筆記和靜觀練習錄音]

本課程特別適合希望
緩解焦慮、抑鬱、失眠、
壓力等情緒困擾的人士。

邀請你先來聽**免費**的介紹講座
給自己一個新的認知和體驗



網上報名

greenpastures.com.hk/MBCT-online

靜觀認知治療課程 • 介紹講座 [免費]

1. 瞭解甚麼是靜觀和修習靜觀的益處
2. 靜觀練習體驗
3. 認識靜觀認知治療

日期：2021 年 3 月 6 日 (星期六)

時間：10:00 – 12:00

地點：青草地全人發展中心 • 活動室

報名表 | 靜觀認知治療課程 Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)

■ 報名及付款方式：

- (1) 請填妥此報名表，連同劃線支票(抬頭：「青草地全人發展中心」，恕不接受期票)寄回本中心(九龍彌敦道 555 號九龍行 12 樓 1202-03 室)；
- (2) 親臨本中心交費(現金/支票/ EPS/轉數快-識別碼 167328202)；或
- (3) 直接將款項存入本中心的渣打銀行戶口：
 - 銀行名稱：Standard Chartered Bank 帳戶號碼：405-1-110004-3
 - 帳戶名稱：Green Pastures Whole Person Development Centre並將入帳收據圖像連同填妥的報名表一併傳真至 2771 7717 或電郵至 enquiries@greenpastures.com.hk，標題請註明【報名____(活動名稱)】

- 恕不接受傳真留位；歡迎參加者於報名前致電本中心查詢名額餘位。
- 本中心收妥報名費用後，報名方作落實，本中心會以電郵通知，並會於上課時派發收據給參加者。
- 參加者倘因遺失收據要求本中心發出收據副本，每張需繳付手續費港幣 50 元。
- 如參加者對收據抬頭等有特別要求，請於報名表上註明，收據發出後恕不能作出修改。

本人現報名參加：

- 靜觀認知治療課程：包括「介紹講座」、8 堂課及 1 全日靜修課，合共 30 課時
- 靜觀認知治療課程·介紹講座：2021 年 3 月 6 日(星期六) 10:00 – 12:00

姓名(出席證明上姓名)：_____ (中文) _____ (英文) 性別：男 / 女

年齡組別：18-30 / 30-40 / 41-50 / 51 或以上(請圈出選擇) 職業 / 機構名稱：_____

電話：(日間 / 手提) _____ 電郵：_____

對本課程的期望：_____

你曾經學習過靜觀嗎？如有，請註明課程、年份和導師：_____

請 合適的選項： 我已登記成為「青草地的同儕」 我要登記成為「青草地的同儕」 我無意成為「青草地的同儕」

收據抬頭(如非報名者姓名)：_____ 得知課程的途徑：_____

參加者聲明： 本人自願向青草地全人發展中心提供以上的資料作為中心處理活動報名及日後通訊之用，並且明白除個人資料(私隱)條例的豁免範圍外，本人有權查閱及更正個人資料。

請 報名之收費選項：

收費(HKD)

SY2021

靜觀認知治療課程 Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)

2021 年 3 月 6、13、20、27 日；4 月 3、10、17、18、24 日及 5 月 1 日
(共 30 課時)

\$4,300

早鳥優惠：2021 年
1 月 23 日或之前報名

\$3,900

SY2021_OT

靜觀認知治療課程·介紹講座：2021 年 3 月 6 日(星期六) 10:00-12:00

全免

※注意：

- 此課程並非作治療用途。如有特殊精神狀況，可能不適合參加此課程。如有疑問建議報名前向導師查詢。
- 出席課程介紹講座後，若參加者認為課程不適合自己，可以在講座完結時即時提出退學，我們會安排退款。介紹講座舉行之後恕不接受退學及退款。
- 出席率達八成或以上，可獲頒發課程出席證書，作持續進修導師訓練證明。
- 請於正式課堂穿著輕便衣服和自備外套或披肩作保暖用。場地提供坐墊和飲用水，請自備水樽及瑜伽蓆。
- 如天文台在課堂開始前兩小時內仍懸掛八號或以上暴風信號或發出黑色暴雨警告，當天課堂將會取消。我們會盡快通知補課安排。
- 如疫情持續，課程可能需要延期、取消或改為網上進行。導師及本中心保留作最終決定的權利。
- 本中心保留取消課程的權利；本中心會盡快通知參加者，並以郵遞支票方式將報名費全數退還。
- 本中心會為參加者開設所屬班別的 WhatsApp 群組，以便本中心於課程 / 活動舉行期間就突發事宜作通訊用。群組成員只限該班別的學員及個別行政同工。課程 / 活動完結後，本中心會刪除有關群組。

參加者簽署：_____ 日期：_____ 費用 HKD：_____

付款方式： 現金 銀行支票(支票號碼：_____) 銀行入帳(附入帳收據副本)

中心專用：金額 HK \$ _____ 收據號碼：_____ 經辦人：_____ 日期：_____

理智選擇。真誠付出。快樂收成。珍惜所有

青草地全人發展中心 九龍彌敦道 555 號 九龍行 12 樓 1202-03 室

電話 2771 1370 傳真 2771 7717 電郵 enquiries@greenpastures.com.hk 網址 www.greenpastures.com.hk