




# 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



# Mindfulness-based Stress Reduction Program

-----  
**MBSR**

生活步伐急速，  
我們很多時忙著生活，  
卻忘記了照顧自己，以至身心受壓.....

## 靜觀減壓課程

美國麻省大學醫學院靜觀中心和「靜觀減壓課程」創辦人喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 把「靜觀」定義為「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」。

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瞭解，從而能夠擺脫無意識的自動反應模式，並能夠更善巧地應對各種挑戰和困擾。

自卡巴金教授於一九七九年創辦「靜觀減壓課程」以來，大量研究顯示此課程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。持續地練習靜觀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。

-----  
**內容：**瞭解壓力及自己面對壓力的反應模式、  
有系統地學習各種靜觀練習 (身體掃描、靜坐、靜觀伸展)、  
培養靜觀的生活習慣和智慧

**形式：**靜觀練習、小組討論 / 分享、短講及  
家課練習 (每天約 45 分鐘)

**對象：**希望減壓，改善睡眠、情緒、專注力，  
或提升自己身心質素的人士 (參加者必須  
願意盡力出席所有課堂，並在家每天練習，  
才能獲得最大的益處)

## 導師：翁婉雯博士 Samantha YUNG, PsyD

- 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
- 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：2020 年 6 月 13、27 日；7 月 4、11、18、25 日；8 月 1、2、8、15 日

介紹講座	13/6 (六)	10:00-12:00	2.0 課時	必須出席
第 1 堂	27/6 (六)	10:00-13:00	3.0 課時	
第 2 堂	4/7 (六)	10:00-12:30	2.5 課時	
第 3 堂	11/7 (六)	10:00-12:30	2.5 課時	
第 4 堂	18/7 (六)	10:00-12:30	2.5 課時	
第 5 堂	25/7 (六)	10:00-12:30	2.5 課時	
第 6 堂	1/8 (六)	10:00-12:30	2.5 課時	
全日靜修	2/8 (日)	10:00-17:00	7.0 課時	全日課
第 7 堂	8/8 (六)	10:00-12:30	2.5 課時	
第 8 堂	15/8 (六)	10:00-13:00	3.0 課時	

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：HK\$4,500

【早鳥優惠】於2020年5月13日前報名：\$4,000

[費用包括：靜觀減壓課程介紹講座、8堂課、1全日靜修課、筆記和靜觀練習錄音]



### 靜觀減壓課程・介紹講座

1. 瞭解甚麼是靜觀和修習靜觀的益處
2. 靜觀練習體驗
3. 認識靜觀減壓課程

日期：2020 年 6 月 13 日 (星期六)

時間：10:00-12:00

地點：青草地全人發展中心・活動室

已報名靜觀減壓課程的參加者，將獲自動安排參加課程之介紹講座。  
其他有興趣瞭解靜觀或本課程的人士，亦歡迎參加課程之介紹講座。

介紹講座費用為\$100 (於講座後報名參加本課程的，將獲從課程費用直接扣除\$100)。

- 備註：
1. 報讀本課程的參加者必須出席「靜觀減壓課程.介紹講座」，以瞭解課程內容是否適合自己；
  2. 已報名本課程的參加者在出席「靜觀減壓課程.介紹講座」後，若認為課程不適合自己，可以在講座完結後即時提出退學，本中心將從已繳費用扣除\$100 (介紹講座費用) 後，安排退回餘款；
  3. 「靜觀減壓課程.介紹講座」不設退款；
  4. 出席率達 80%或以上，可獲簽發課程出席證明。

# 報名表 | 靜觀減壓課程 Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR)

## ■ 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)；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：

- 靜觀減壓課程：包括「介紹講座」、8 堂課及 1 全日靜修課，合共 30 課時
- 靜觀減壓課程.介紹講座：2020 年 6 月 13 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)

SY2001

靜觀減壓課程 Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR)

2020 年 6 月 13、27 日；7 月 4、11、18、25 日；8 月 1、2、8、15 日 (共 30 課時)

\$4,500

早鳥優惠收費：2020 年 5 月 13 日前報名

\$4,000

SY2001\_OT

靜觀減壓課程.介紹講座：2020 年 6 月 13 日(星期六) 10:00-12:00

\$100

※注意：

1. 報讀本課程的參加者必須出席「靜觀減壓課程.介紹講座」，以瞭解課程內容是否適合自己；
2. 已報名本課程的參加者在出席「靜觀減壓課程.介紹講座」後，若認為課程不適合自己，可以在講座完結後即時提出退學，本中心將從已繳費用扣除 \$100 (介紹講座費用) 後，安排退回餘款。
3. 「靜觀減壓課程.介紹講座」不設退款；
4. 出席率達 80% 或以上，可獲簽發課程出席證明；
5. 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。
6. 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