

靜觀減壓課程

Mindfulness-based Stress Reduction MBSR

October to December 2020 by Dr. Samantha Yung

急速的生活步伐，
容易令人跌入壓力和不快情緒的漩渦中...

靜觀 是... 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了解，從而能夠擺脫無意識的自動反應模式，能夠更有意識、更善巧地應對人生中無可避免的痛苦和挑戰。

自美國麻省大學靜觀中心喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 教授於一九七九年創辦「靜觀減壓課程」以來，大量研究顯示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。持續的靜觀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。

You can't stop the wave, but you can learn to surf.
~ Jon Kabat-Zinn ~

免費課程介紹講座

二零二零年十月十四日晚上七時至九時

課程日期及時間

二零二零年十月廿八日至十二月十六日

逢星期三晚上七時至九時半（共八節），第一及第八節至晚上十時

全日靜修課：二零二零年十二月六日星期日上午十時至下午五時

上課地點

香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

香港德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

註：此課程並非由敬靈靜觀研究與培訓中心舉辦，導師只是租用場地

課程內容

從自動導航中覺醒，活在當下；認識壓力，了解自己的反應模式

培養慈心，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）

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、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，願意了解自己及提升身心質素的人仕

導師

翁婉雯博士 Dr. Samantha Yung

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

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及香港靜觀中心靜觀認知療法基礎導師課程

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

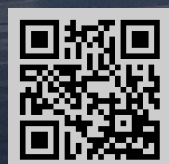
課程費用

HK\$4,000

費用包括講座、八節課堂、全日課、筆記和靜觀練習錄音
（如有經濟困難，可向導師申請減費）

報名

遞交網上報名表 goo.gl/jgzSqN



繳費方法

繳費方法請參閱報名表，名額有限，交費作實

查詢

dr.samanthayung@gmail.com