

靜觀認知課程【MBCT】

壓力

在都市生活，壓力相當普遍。當身處的環境對我們在生理或心理上的需求過於我們所能應付時，壓力便會隨之而來。壓力會引致不同的身心疾患，亦會惡化已有的健康問題。而我們一些固有的思考模式會令壓力更加纏繞著我們。

面對壓力

人無法免疫於工作、以致生老病死所帶來的心理負荷，所以人生於世，壓力無從避免。既推不走壓力，我們就要學習面對壓力。美國加州大學醫學院指出，以下的生活習慣有助好好面對壓力、維持精神健康：均衡飲食、適量運動、親近大自然、維持親密關係、參與餘暇活動、以及修習「靜觀」。

靜觀

修習「靜觀」，這正是這個課程的目的。

自 1979 年 Jon Kabat-Zinn 於美國創立和推行靜觀減壓課程以來，國際、本地醫學界及社福界均紛紛於其研究和服務範疇內應用靜觀概念，發現靜觀練習可以減壓、應對負面情緒，以及減輕身體上的痛楚等。研究發現，人經過一段時間的靜觀練習，能懂得將自己的注意力停留於此時此刻發生的事，不容易被將來的擔憂或過去不愉快的事而影響，亦能夠接納眼前所發生的好事與壞事。

本課程會與你分享應對想法和情緒的不同方法，學習以「靜觀」好好面對壓力。學習如何活在當下，充份覺知。其好處是使生活過得更有趣、更生動、更充實。另一方面，這意味著要面對每個時刻，甚至不愉快和困難的時刻。實際上，長遠來看，你會發現面對困難、承認困難是減少壓力最有效的方式。溫柔清晰地觀察不愉快的情緒、想法和經驗，就可以防止它們變得更加強烈持久，更可以讓它們自然消失。

在課堂中，你將學會溫柔面對困難的方法，也會得到導師和同學的支持。

課程形式

- 八周課堂培訓、在家練習、以及一天全天退修練習
- 靜觀練習指導：靜觀呼吸、靜坐練習、身體掃描、靜心步行、靜觀進食、伸展練習等
- 認識及應對壓力的練習及資訊



協康會 青蔥計劃

MBCT 靜觀認知課程



日期

3/7/2014 - 21/8/2014
(逢星期四，共八節)

時間

晚上 7:00 - 晚上 9:15

地點

協康會康苗幼兒園
【近奧運港鐵站】

全日退修

10/8/2014 星期日

組前個別面談

所有參加者會獲安排一節
約 20 分鐘的個別訪談

行到水窮處，坐看雲起時

透過八星期的課程及每天 45 分鐘練習，學習以靜觀應對壓力，
遇到人生不如意的事情時，學習靜心覺察，再用心回應

靜觀理念

有意識

不加批判地

留心當下此刻

靜觀練習

靜觀呼吸 靜坐練習

身體掃描 靜心步行

靜觀進食 伸展練習

靜觀果效

減低壓力 面對情緒

照顧自己 同理心增

提升專注 應對痛症

對象: 所有對靜觀感興趣或對生活感壓力的人士，包括家長、老師、專業人士等
費用: 3000 元【9/5 日前報名享優惠價 2400 元】 查詢: 27881289 與職員聯絡
報名: 填妥報名表，連同支票寄往九龍深水埗大埔道 70 號太子中心 2 樓協康會
導師: 本會教育心理學家陳鑑忠先生 (完成英國 Oxford Mindfulness Center 主辦之
靜觀導師退修訓練及英國 Mindfulness in Schools Project 為青少年設計的靜
觀課程導師訓練)

