

香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心主辦

靜觀認知課程在實證研究證實具有療癒抑鬱情緒的效果。通過靜觀呼吸、伸展、步行、身體掃描等活動，幫助練習者進一步了解自己與抑鬱情緒相關的身體知覺、思想和情緒，從而達到自我關懷與自我提升。「靜觀認知課程 - 靜觀生活」是英國牛津大學靜觀中心的新課程，以靜觀認知療法 (MBCT) 為基礎，學習將靜觀應用在日常生活中，應對當中的挑戰和困難；課程亦有助培養覺察力和慈心等素質，讓人更懂得欣賞愉快、滿足的時刻，在起伏的生活中保持平衡。

靜觀認知課程 - 靜觀生活

(第十期)

日期 | 預備課堂：5月3日（星期三）晚上8時半至9時半

(*預備課以網上會議形式舉行，必須出席)

八周課堂：5月20日、5月27日、6月3日、6月10日、6月17日、6月24日、
7月1日、7月8日（星期六下午5時30分至晚上7時45分）

全日靜修：6月25日（星期日）下午2時至晚上8時 (*全日靜修必須出席)

地點 | 中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室

- 香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

[*課堂有機會因特殊情況改為網上進行，請學員確保鏡頭開啟，以確認出席情況]

對象 | 適合有意提升身心健康、應對生活壓力，或輕微情緒困擾的人士。此課程為參加靜觀認知課程導師訓練的基本要求。

導師 | 教育心理學家陳鑑忠先生 (STANLEY CHAN)

語言 | 廣東話

費用 | 一般人士 - 港幣3,800元 (不設學費發還)

學生或受惠於社會援助計劃人士 - 港幣 1,900元 (不設學費發還)

報名 | [HTTPS://FORMS.GLE/L32OFJWROQGYLJQJ8](https://forms.gle/L32OFJWROQGYLJQJ8)或掃描二維碼
(首輪報名人士將獲發電郵通知繳交「預備課報名按金」，
詳情請細閱報名表細則。)

