



# 靜觀減壓課程

香港生活急促繁忙，常令人身心疲累，在種種壓力下，我們難免會跌入不快的漩渦中。漸漸，我們開始忽略了自己的情緒，抑壓自己，變得機械式地過日子。其實這樣做不僅不能有效地處理問題，反而導致內心積壓越來越多的情緒，引發各種身心疾病。

靜觀(Mindfulness)可幫助我們靜心留意每一刻發生的事情，包括我們的身體感覺、情緒、思想及行為等，使我們更瞭解自己及身邊種種，從而能應付生活壓力，好好地照顧自己的身體及心靈。

「靜觀減壓課程」於一九七九年在美國麻省大學醫學院的減壓診所創辦。有許多研究顯示，此課程能幫助人應付生活壓力，減低抑鬱和焦慮，改善生活質素。有見及此，香港中文大學敬雲靜觀研究與培訓中心將在2019年11-2020年1月份舉行免費的「靜觀減壓課程」。



掃描二維碼報名

## 課程內容包括：

學習各種靜觀練習方法，包括：靜觀呼吸，身體掃描，伸展運動，靜心步行等；小組討論/分享；短講；課外靜觀修習等。

**義務導師：秦瑜博士 臨床心理學家/靜觀減壓課程 (MBSR) 認可導師 (美國麻省大學醫學院靜觀中心)**

如有疑問請聯絡: [cuhkcmrt@cuhk.edu.hk](mailto:cuhkcmrt@cuhk.edu.hk)

## 上課日期

小組前簡介會: 22th Nov (Friday) 6:45pm-7:45pm  
第一節課: 29th Nov (Friday) 6:45pm-8:30pm  
第二節課: 6th Dec (Friday) 6:45pm-8:30pm  
第三節課: 13th Dec (Friday) 6:45pm-8:30pm  
第四節課: 20th Dec (Friday) 6:45pm-8:30pm  
第五節課: 27th Dec (Friday) 6:45pm-8:30pm  
第六節課: 3rd Jan (Friday) 6:45pm-8:30pm  
退休日: 4th Jan (Saturday) 10:00am-4:00pm  
第七節課: 10th Jan (Friday) 6:45pm-8:30pm  
第八節課: 17th Jan (Friday) 6:45pm-8:30pm

## 課程地點

香港中文大學聯合書院龐萬倫學生中心3030室

## 參加者

本課程向所有中文大學教職員工免費開放

## 註冊鏈接

<https://forms.gle/BGQ5sgMXJF9hriH17> (請掃描上方二維碼)