



Mindfulness
Research
and Training
CUHK Thomas Jing Centre



香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心

靜觀認知課程

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。

「靜觀認知療法」課程(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) 源自英國牛津靜觀中心。靜觀認知課程已被科學實證研究證實具有一定的療愈抑鬱情緒和防止抑鬱症復發的效果。通過一系列的靜觀呼吸，靜觀伸展，步行，身體掃描等活動，靜觀認知課程希望幫助練習者進一步了解自己與抑鬱情緒相關聯的身體知覺，思想和情緒，擺脫過去與抑鬱相關的習慣思維，從而達到自我關懷與自我提升，獲得寧靜安適的生活狀態。有見及此，香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心將在 2019 年 10-12 月份舉行半價費用的「靜觀認知課程」。

50% Off

第一節課：10月18日（每週五下午三點，共8周）

地址：香港中環德輔道中121號遠東發展大廈
17樓1701室

導師：關詩敏小姐（Ms. Aya Kwan）

費用：5折後HK\$2000

報名鏈接：<https://forms.gle/Jmzm8No7k1KBA8Yc7> 或掃描二維碼

諮詢：5262-5665（只限 Whatsapp）或電郵：cuhkcmrt@cuhk.edu.hk

