

## 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

(第七期)

日期 | 預備課堂：10月7日星期五晚上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：11月5日、11月12日、11月19日、11月26日、12月3日、12月10日、  
12月17日 (星期六晚上6時15分至8時30分)、  
12月24日 (星期六下午2時30分至4時45分)

全日靜修：12月11日 (星期日) 下午1時至晚上7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

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4,050元 (不設學費發還)

學生或受惠於社會援助計劃人士 - 港幣 1,000元 (完成課程並達出席要求將獲發還港幣800元，詳情請參閱報名表細則)

報名 | [HTTPS://FORMS.GLE/5PUEGWOMIPDCUTQA6](https://forms.gle/5PUEGWOMIPDCUTQA6)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。)

