

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

(第十二期)

日期 | 預備課堂：6月14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：7月8日、7月15日、7月22日、7月29日、8月5日、8月12日、8月19日、8月26日（星期六上午10時30分至下午12時45分，除7月15日上課時間為下午2時半至4時45分）

全日靜修：8月13日（星期日）下午1時半至晚上7時半 (*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/S4X3EM7T2FYRSYJL7](https://forms.gle/S4X3EM7T2FYRSYJL7)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。)



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學醫學院
Faculty of Medicine
The Chinese University of Hong Kong



40th Anniversary
四十週年



香港中文大學
CUHK
賽馬會公共衛生及基層醫療學院
The Jockey Club School of Public Health and Primary Care



Mindfulness
Research
and Training
CUHK Thomas Jing Centre

歡迎查詢: 電郵至CUHKCMRT@CUHK.EDU.HK / WHATSAPP: 5262-5665 / 電話: 2252-8764