



靜觀減壓課程

香港生活急促繁忙，常令人心身疲累，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，香港中文大學敬靈靜觀研究與培訓中心將在 2019 年 10-12 月份舉行免費的「靜觀減壓課程」。

查詢電話：5262-5665



課程內容

- 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（每天約 45 分鐘）

名額：30 人

語言：廣東話

費用：全免(每位合資格的參加者可以向本會申請公共交通津貼，不包括的士)

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)

地點：香港中環德輔道中 121 號遠東發展大廈 17 樓 1701 室

流程 日期 時間

流程	日期	時間
小組前簡介會	9 月 28 號 (星期六)	晚上 7:00 至 9:00
第一節課堂	10 月 19 號 (星期六)	晚上 7:00 至 9:30
第二節課堂	10 月 26 號 (星期六)	晚上 7:00 至 9:30
第三節課堂	11 月 2 號 (星期六)	晚上 7:00 至 9:30
第四節課堂	11 月 9 號 (星期六)	下午 2:30 至 5:00
第五節課堂	11 月 16 號 (星期六)	下午 2:30 至 5:00
退修日	11 月 17 號 (星期日)	早上 9:00 至下午 5:00
第六節課堂	11 月 23 號 (星期六)	下午 2:30 至 5:00
第七節課堂	11 月 30 號 (星期六)	晚上 7:00 至 9:30
第八節課堂	12 月 7 號 (星期六)	下午 2:30 至 5:30

惡劣天氣安排：如課堂開始前兩個小時仍懸掛八號或以上暴風信號或黑色暴雨警告，或天文台宣佈將於未來兩小時內懸掛八號暴風信號，課堂將取消。

截止報名日期：2019 年 9 月 23 日下午 3 時

參加者需符合以下條件

- 十八歲至六十五歲
- 持有有效香港身分證
- 綜合社會保障援助計劃(綜援)受助人/鼓勵就業交通津貼計劃(交津)受助人/申請人子女為學生資助處學校書簿津貼計劃受助人
(以上需提交證明文件)
- 需簽署同意書表示自願參加課程
- 能聽講廣東話和讀寫中文
- 能出席至少七節課堂
- 堅持每天練習

請將下列文件電郵至 cuhkcmrt@cuhk.edu.hk / 傳真至 2606-3500 / 郵寄至 沙田威爾斯親王醫院香港中文大學賽馬會公共衛生學院 4 樓 426 室(缺少任何文件或以其他方式遞交恕不接受)

1) 報名表格連同問卷

(請到網址下載：

<https://bit.ly/2kgK3tB>)

2) 證明文件

3) 香港身分證副本

首 30 位初步合資格的報名人士將安排出席小組簡介會，後來人士將列入後備名單。初步合資格人士必須出席 9 月 28 號之小組前簡介會進行最後資格審核，亦可從中了解此課程對自己是否合適，只有通過最後資格審核人士才會被安排出席此課程。如對以上安排有任何爭議，本中心將保留最終決定權。(合資格者會有公共交通津貼)

