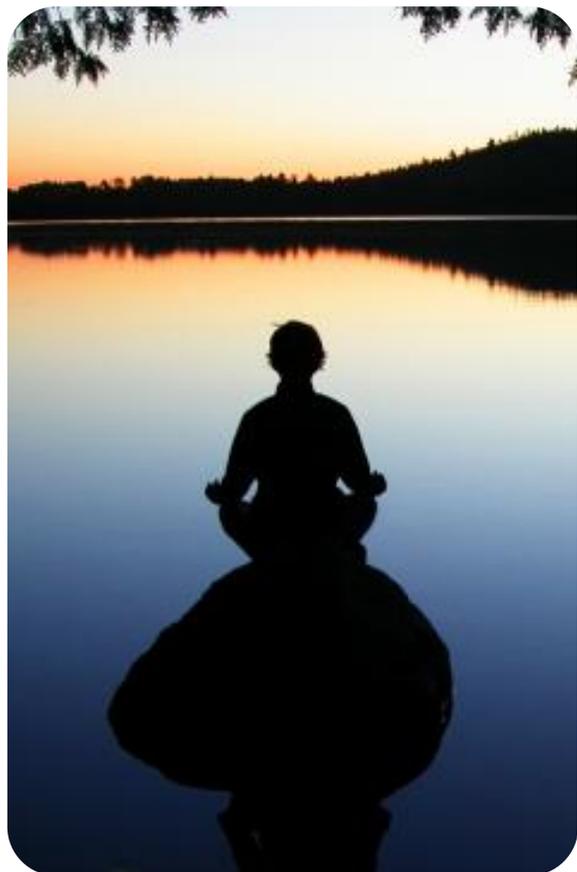




協康會 青蔥計劃

MBCT 靜觀認知課程



A 組 [WCC-14-00032]

日期：13/4/2014 - 1/6/2014 (逢星期日，共八節)

時間：上午 10:45 - 下午 1:00

地點：協康會灣仔中心【近灣仔港鐵站】

全日退修：6/5/2014 (二) 佛誕假期

組前個別訪談：所有參加者會獲安排一節約 20 分鐘的個別訪談，時間另行通知

B 組 [SLP-PC-14-000019]

日期：3/7/2014 - 21/8/2014 (逢星期四，共八節)

時間：晚上 7:00 - 晚上 9:15

地點：協康會青蔥計劃太子中心【近太子港鐵站】

全日退修：10/8/2014 星期日

組前個別面談：所有參加者會獲安排一節約 20 分鐘的個別訪談，時間另行通知

萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同

透過八星期的課程及每天 45 分鐘練習，學習以靜觀應對壓力，遇到人生不如意的事情時，學習靜心覺察，再用心回應

靜觀理念

有意識

不加批判地

留心當下此刻

靜觀練習

靜觀呼吸 靜坐練習
身體掃描 靜心步行
靜觀進食 伸展練習

靜觀果效

減低壓力 面對情緒
照顧自己 同理心增
提升專注 應對痛症

對象：所有對靜觀感興趣或對生活感壓力的人士，包括家長、老師、專業人士等
費用：3000 元【1/4 日前報名享優惠價 2400 元】 查詢：27881289 與職員聯絡
報名：填妥報名表，連同支票寄往九龍深水埗大埔道 70 號太子中心 2 樓協康會
導師：本會教育心理學家陳鑑忠先生（完成英國 Oxford Mindfulness Center 主辦之靜觀導師退修訓練及英國 Mindfulness in Schools Project 為青少年設計的靜觀課程導師訓練）

