

# 靜觀認知課程系列mbct 2019

希望活得輕鬆自在？

希望提升睡眠質素？

希望有更好的人際關係？

希望減少慢性疲勞？

靜觀認知課程對你可能有幫助

**報名** | <https://goo.gl/3gnKjY>

**查詢** | [amindfulness@hotmail.com](mailto:amindfulness@hotmail.com)

**地點** | 香港靜觀中心-中環德輔道中 121 號  
遠東發展大廈 1701

**對象** | 對靜觀感興趣的人士、願意改善自己身心狀態的人士（例如焦慮、失眠等）\*

## 靜觀體驗工作坊

**日期** | 17/1（四）晚上 7:00 - 9:00 或  
19/1/2019（六）下午 2:00-4:00

**內容** | 靜觀的背景、體驗練習、討論分享

**費用** | \$100（報讀課程可獲豁免）

\*是次活動並非作治療用途，如有特殊精神狀況，不適合參加本次活動；歡迎報名前查詢

## 靜觀認知課程

**日期** | 21/2-11/4(逢四, 8 節) 7:00- 9:00pm

30/3(六) 10:00am-4:30pm

**內容** | 透過靜觀練習及討論，學習顧身心健康，在壓力和困難面前更有抗逆能力並應用靜觀於日常生活中

**費用** | \$3200（早鳥優惠價\$2800，2019 年 1 月 18 日前確認付款為準）；費用包括工作坊、筆記及靜觀練習錄音

**繳費** | 請將劃線支票寄往 馬鞍山郵政局 郵政信箱 183 號 鄧小聰收 <支票抬頭：躬行靜觀>；支票背面請註明姓名

## 導師簡介 | 鄧小聰先生

- \*社會科學社會工作碩士（香港中文大學）
- \*靜觀認知治療基礎導師課程（牛津大學靜觀中心及香港靜觀中心合辦）
- \*靜觀人生課程導師（牛津大學靜觀中心）
- \*英國認證教育工作者靜觀導師（Misp）
- \*2008 年開始進行個人靜觀修習；曾於中小學、社福機構、政府部門及社區提供靜觀訓練並協助相關研究

更多靜觀資訊：<https://applyingmindfulness.hk>

躬行靜觀