



靜觀冥想基礎課程

報名表

課程簡介

靜觀 (Mindfulness)亦會翻譯成「正念」是冥想的其中一種方法。靜觀冥想著重培養覺察力和慈悲心，讓我們的生活的種種困難中，都可以以平和的心去面對。靜觀冥想不只是注意力的培養，更是培養一種新的生活態度和方式。

40多年的醫學研究證明，練習靜觀冥想對我們有很多的幫助。例如情緒方面更穩定平靜、減低焦慮、抑鬱和壓力；健康方面可以提升免疫力；精神方面可以提升專注力、記憶力和腦部功能。整體來說，靜觀帶給我們多方面的好處，令我們成為更健康及快樂的人。

課程特色

本課程的重點在於由基礎的方法教導靜觀冥想，使參加者可以由淺入深去掌握靜觀冥想的基礎方法。

6星期內容包括：

1. 為什麼要靜觀冥想？

靜觀在生活中的價值

科學證據

2. 呼吸、身體、和行走的靜觀

為什麼要訓練呼吸靜觀？

常見的困難

其他靜觀的方法

3. 慈心，關愛自己和他人

培養慈心的意義和方法

4. 感覺和情緒

如何靜觀情緒和感覺

5. 思想和頭腦

如何以靜觀去平靜跳躍的思緒

6. 日常生活中的靜觀

如何把靜觀融入生活

靜觀冥想基礎課程活動包括冥想、講課和體驗練習。

日期及時間

6星期課程：星期六，早上11:00-12:30

2022年9月3，10，17日

2022年10月8，15日

出席5堂或以上可得到修業證書（電子版證書）。

導師

陳婧Clare（[按此了解更多](#)）

Clare是香港心理學會臨床心理學組和香港臨床心理學家公會的註冊臨床心理學家，亦是香港特別行政區政府衛生署認可的臨床心理學家名冊會員。

Clare 熱愛冥想禪修和靜觀自我關懷，因為她確切地體會到這些練習帶來的強大由內而外的轉變力量。所以，她致力於推廣冥想及、靜觀課程，希望把這些美好的轉變和成長分享給與普羅大眾分享，提升大家的心理健康和生活的滿足感。Clare是一位靜觀自我關懷導師，受訓於美國靜觀自我關懷中心（Center For Mindful Self-Compassion）。與此同時，Clare亦都正在美國加州柏克萊大學（UC Berkeley）的 Greater Good Science Center 和 Awareness Training Institute接受美國靜觀大師 Jack Kornfield 和 Tara Brach的訓練，成為靜觀（Mindfulness）課程導師。因為擁有多多年心理輔導的經驗，使Clare在教授靜觀課程時，能更細緻地與參加者的情緒連繫，配以臨床心理學的知識，提升參加者對靜觀/自我關懷的體驗。

資歷：

- 香港心理學會臨床心理學組 — 註冊臨床心理學家
- 香港臨床心理學家公會 — 註冊臨床心理學家
- 衛生署認可的臨床心理學家名冊會員

- 美國催眠治療師考試局 – 註冊催眠治療師
- 美國靜觀自我關懷課程導師
- 靜觀冥想導師認證訓練（由美國加州柏克萊大學 UC Berkeley Greater Good Science Center 及 Awareness Training Institute 認證）

- 香港中文大學社會科學碩士（臨床心理學）
- 香港中文大學哲學碩士（心理學）
- 香港中文大學社會科學(榮譽)學士（心理學）

上課地點

Zoom 網上平台

上課時需要開啟視像鏡頭

[\(按此了解本中心其他活動\)](#)

截止報名日期

2022年9月1日

學費

- 原價\$1800，因本課程為首次開辦，現優惠價\$600。

*費用包括冥想錄音檔。

報名及繳費方法

1. 請填好以下的報名表格
2. 通過以下其中一個方法繳交費用：
 - A. 通過轉數快系統
 - 輸入電話號碼57410822
 - 收款人為「Illuminate Psychotherapy & Growth Limited」
 - B. 銀行轉帳：
 - 收款銀行是HSBC, 戶口號碼：801-543570-838
 - 收款人為「Illuminate Psychotherapy & Growth Limited」

請將繳費單據截圖、你的姓名及電話號碼傳送給：mindful@illuminate.com.hk

並且註明報名「靜觀冥想基礎課程」

完成後，你會收到確認電郵，確認報名成功。

靜觀冥想基礎課程 - 報名表

English Name *

中文姓名（請用可以寫在證書上的中文名字） *

姓 名

電話號碼 *

Email電郵 *

電郵

你從何處得知本課程？ *

- Google
- Facebook
- 電郵通知
- MeWe網站
- 朋友介紹
- 其他

年齡 *

你是否正在經歷一些人生的重大困難？（例如親人過身、經濟困難……）如是，請簡單說明。 *

有沒有什麼資訊你覺得需要告知你的導師？

**請將繳費單據副本、你的姓名及電話號碼傳送給：
mindful@illuminate.com.hk。**

感謝你對本課程的興趣！期待與你有美好的相遇！

你的職業是？ *

你有沒有靜觀/冥想的經驗？ *

有

沒有