



# 靜觀自我關懷課程(簡短版)- 6星期課程報名表 (Short Course in Mindful Self-Compassion)

## 課程簡介

靜觀自我關懷課程 (6星期7.5小時網上簡短版) 是改編自9星期的靜觀自我關懷課程 (26小時完整版)，並同時具有科學研究實證支持的培訓課程。

靜觀自我關懷課程是由美國德克薩斯大學心理學家Kristin Neff 和哈佛大學臨床心理學家Christopher Germer共同開創推廣的課程，旨在培養自我關懷的能力，使我們在面對逆境時都可以用溫柔、理解和自我關懷的心去應對。自2009年創始以來，已成為全球最有效和最受好評的靜觀類課程之一。

靜觀自我關懷課程 (6星期7.5小時的簡短版) 較26小時的完整版，需要投入較少時間，並可以學習到一些自我關懷的核心練習。適合所有人參加。

## 自我關懷的三個元素

自我關懷由三個關鍵元素組成的，包括：

**善待自己 (Self-Kindness)**：讓我們在感到痛苦、失敗時，以溫情而體諒的心態對待自己，懂得給予自己所需的。

**共通人性(Common Humanity)**：使我們了解我們是相互聯繫的，因此知道自己並不孤單。

**靜觀當下(Mindfulness)**：讓我們與當下接觸，使我們能更寬心地接受自己的體驗，無論是正面的還是負面的感覺，都能一一接受。

這三個元素的結合，構成一種溫暖、連結、自在的狀態。

靜觀自我關懷課程適合所有人去學習，即使你是一個對自己很嚴苛的人，靜觀自我關懷的課程都會對你有所啟發和幫助。自我關懷可以增加我們的內心力量，培養溫柔的心，讓我們可以面對自己的不足、推動自己、原諒自己和更真誠地面對自己。

科學研究證明，培養自我關懷可以令我們活得更快樂、增加覺察力、減低焦慮、抑鬱和壓力，亦都可以令我們維持健康的生活習慣和改善社交及家庭關係。

## 課程特色

本課程的重點在於通過靜觀及各種練習去培養自我關懷，而不是一個單一的靜觀培訓。靜觀自我關懷課程有改善身心的功效，但這不是心理治療，而是一種培養對自己、對生命關懷態度的訓練課程。本課程的重點是建立內在資源和能力而不是解決情緒的舊患。但是當我們學會以更友善，更富有同情心的方式與自己相處時，有益的內在轉化自然就會發生。

靜觀自我關懷課程活動包括冥想、講課、體驗練習和平日的自我練習。

在6星期課程中出席了5堂或以上，便可得到修業證書（電子版證書）。

## 日期及時間

6星期課程：星期六，早上11:00-12:15

2022年11月5，12，19，26日

2022年12月3，10日

## 導師

陳婧Clare ([按此了解更多](#))

- 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
- 精神健康急救課程導師
- 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

網上Zoom平台

上課時需要開啟視像鏡頭

([按此了解本中心的其他活動](#))

## 截止報名日期

2022年11月3日

## 學費

-原價：\$1650

-早鳥優惠：於2022年9月30日前報名及付費，學費\$1450

## 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](mailto:mindful@illuminate.com.hk)

完成後，你會收到確認電郵，確認報名成功。

## 6星期靜觀自我關懷課程 - 報名表

中文姓名 \*

姓                      名

English Name (用於證書上的英文名字) \*

**Email電郵 \***

電郵

**電話號碼 \***

**性別 \***

- 男
- 女
- 其他

**年齡 \***

**學費 \***

- \$1650
- \$1450 ( 9月30日前報名早鳥優惠 )

**你的職業是？ \***

**為什麼你對靜觀自我關懷課程有興趣？ \***

**你有沒有靜觀/冥想的經驗？ \***

- 有
- 沒有

**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](mailto:mindful@illuminate.com.hk)。**

感謝你對本課程的興趣！期待與你有美好的相遇！