

「靜觀當下、安樂自在」

“NOURISHING OURSELVES WITH MINDFULNESS”

EXPERIENTIAL WORKSHOP

體驗工作坊

急速的生活步伐，繁重的工作，常令人迷失方向。日常生活中，我們很容易心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味，不只錯過了不少美好的時刻，更會在不知不覺中，讓積習的思念，情緒和行為支配我們，影響我們的身心健康和人際關係。

在這靜修日，我們會修習靜觀當下，瞭解自己面對壓力的反應，學習照顧自己身、心、靈的需要，重拾內心的平安喜樂、智慧活力，再次掌管生命的方向和質素。近三十年，不少研究顯示靜觀能幫助人應付生活壓力，減低抑鬱和焦慮，提高免疫能力，活得更輕鬆快樂。全球已有超過二百所醫院、診所和醫學研究中心舉辦靜觀訓練，數以萬計的人因修習靜觀而得益。

誠邀您與我們共渡寧靜的一天，齊修靜觀，好好照顧身心！

主持 馬淑華博士

香港註冊臨床心理學家、英國特許臨床心理學家、澳洲註冊臨床心理學家、香港大學社會科學（臨床心理學）碩士、英國劍橋大學研究「靜觀認知治療」，取得博士學位。美國麻省大學醫學中心修習「靜觀減壓課程」，完成實習、導師進深訓練及接受督導。多年來致力教授靜觀減壓，曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練。

內容：

短講
觀呼吸靜坐
身體掃描
柔軟伸展運動
靜心步行
靜心進食午餐
靜心小組分享
反思、前瞻

注意：參加者請穿著寬鬆衣服，自備瑜珈墊或厚毛巾，以方便躺臥練習。為能更投入活動，請準時出席。

學分認可

CP-CEP	6分
Nurse-CNE	7.5分
OT-CPD	3分
PT-CPD	3分

日期：2012年2月24日(星期五)

時間：上午九時至下午五時

地點：香港浸信會醫院D座9樓禮拜堂（九龍窩打老道222號）

名額：60位（報名截止日期 3/2/2012，額滿即止）

費用：\$850（包括輕盈午餐及四張練習錄音光碟）

報名：請填妥報名表連同以「香港浸信會醫院」抬頭之劃線支票，寄回香港九龍土瓜灣宋皇臺道38號傲雲峰地下G07號（木廠街入口）啟德社區健康中心，註明「靜觀當下、安樂自在」體驗工作坊。請於支票背面寫上申請人姓名、電話。

Caring Club
會員優惠
\$765