

# 靜觀日

現代生活節奏急速，往往令我們承受不同程度的壓力、恐懼、不安等負面情緒，如果不懂得將它們疏導和處理，或會感到心境困擾，嚴重的甚至會造成各類身心病癥。「靜觀」(Mindfulness) 引領我們將注意力集中於此時此刻，訓練我們更好地照顧自己的身體及心靈，用心留意每一刻發生的事情，並以和平靜及有智慧的方式選擇如何回應事情，重新掌控自己的生命目標。

日期：2013年9月20日(星期五)

時間：上午 10:00 至下午 5:00

地點：塔冷通心靈書舍

九龍油麻地窩打老道 20 號金輝大廈 1 樓 6 室

【港鐵油麻地站 B2 出口對面】

內容：為參加者提供一次進深修習，包括身體掃描、伸展運動、靜觀、步行、慈心練習、靜心進食、沉默

對象：會員、組員及組長

\* 只供曾參與「覺察認知治療小組」，並最少完成 4 節者報名

\* 歡迎曾於其他機構參加 MBSR 課程者報名(請於報名表上註明)

費用：免費【包括素食午膳，請自備餐具以支持環保】

名額：20 名

講者：盧希皿博士(2011-2012 年協助與抑鬱共舞協會推行覺察認知治療計劃)

截止報名日期：

**2013年8月31日**

**下午 6:00**

**報名方法：**填妥下列報名表格，並以：

◇ 網上報名，或

◇ 電郵通知 [info@dwd.org.hk](mailto:info@dwd.org.hk)，或

◇ 圖文傳真至 2124 1000，或

◇ 郵寄方式送交「九龍油麻地南京街 8 至 20 號德惠行 402 室」

查詢：請電 9094 6592

\*\*本會收到申請資料後，會作個別回覆

## 「靜觀日 DAY OF MINDFULNESS」報名表格

姓名：
聯絡電話：
會員證號碼：
<input type="checkbox"/> 曾參與覺察認知治療小組 / MBSR 課程
<input type="checkbox"/> 主辦機構：_____
<input type="checkbox"/> 導師姓名：_____

**成功報名後，必須遵守以下要求：**

- ▲ 務請準時出席課節，如遲到超過 15 分鐘者作缺席計算。
- ▲ 如要退出需於舉行前 24 小時提出。

倘未能達到上述要求，參加者於未來六個月內的活動申請將不獲接納

\* 報名後我們將個別聯絡你。