

## 《靜觀自我關懷課程》

### MINDFUL SELF-COMPASSION PROGRAM

#### 「靜觀自我關懷」是甚麼？

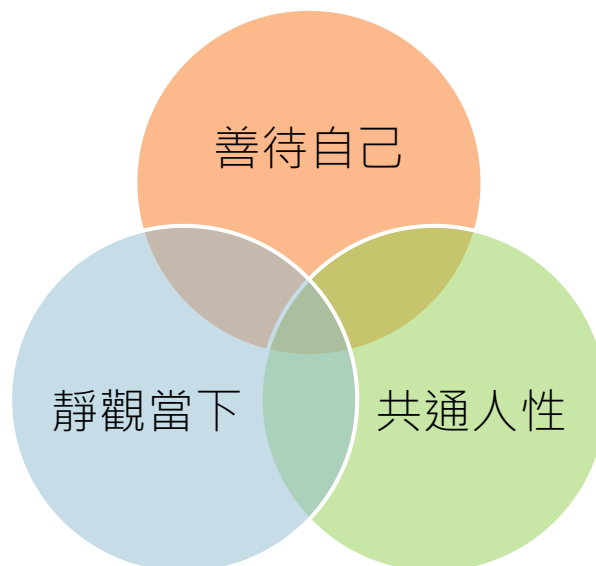
「靜觀」( Mindfulness ) 是一種人人可學的**覺察訓練**，對當下的經歷不妄下判斷地了解，也就是如實、如是地覺知此時此刻的自己，包括自己的身體感覺、情緒、想法、行爲和經歷。近代有大量**科學研究**顯示其**益處**，亦無特定的宗教取向。

「自我關懷」( Self-Compassion ) 是一種**生命態度**：當面對人生的困難和痛苦時，能帶著善意，溫柔地**照顧**當下面對壓力和困苦的自己。

「自我關懷」是當你遇到困難、遭遇失敗、感到痛苦，或甚至討厭自己時，用像對待你要好的朋友或親人那樣，以支持和理解的方式**善待自己**。

簡單而言，「靜觀自我關懷」( Mindful Self-Compassion ) 是以靜觀為基礎，培養自我關懷的生命態度和能力，可說是對自己滿有溫情的靜觀。

靜觀自我關懷包括三大主要元素：  
善待自己，共通人性，靜觀當下



## 1. 善待自己 (Self-kindness)

自我關懷強調當我們感到痛苦、失敗、受傷時，以溫情而體諒的心態善待自己；而不是以自我批評的態度，無視自己的痛苦，或者責罰自己。

當我們踐行自我關懷時，我們深切體諒自己是不完美的，是會有（也接納自己）失敗的時候，在人生路上，也必然遇上困難與痛苦；所以當面臨理想與現實之間的落差時，遇到令人困苦的境況時，我們可以溫柔地對待自己，而不是自責和妄作批評。

人不可能永遠都能得到他所想要的。當無視現實限制，與不能改變的困苦對抗，痛苦就會以壓力、沮喪和自我批評的形態擴張。

然而，當我們帶著同情與善意去接納自己時，就會擁有更多的平靜與安寧。

## 2. 共通人性(Common Humanity)

所有的人類都會在其人生中經驗苦痛。人之所以為人，就意味著他是脆弱和不完美的。因此，自我關懷包含承認人生是有痛苦和不足的部分，這是全人類共通的。這不是單獨只發生在「我」（I 孤單唯一的我）一人身上，而是「我們」（We 全人類）都會遇上的，是人類共通的特質。這促使我們更容易減少無益的自我批評，以關懷和理解的心對待自己。

## 3. 靜觀當下(Mindfulness)

自我關懷要求我們以較**平衡**的方式，面對我們的「負面情緒」，這樣它們就不會被壓抑或誇大。關鍵在於我們能將當下受苦的自己，跟那些同樣遭受苦痛的人聯繫起來；於是，我們能以更廣闊的背景，看到自己的現狀。

靜觀當下是放下批判，以接納的心覺察我們的思想和情緒；如其所是，不抗拒逃避，也不迷失陷入。能直視人生的苦痛，有助我們更能生出關懷的動力。與此同時，靜觀要我們不要過度沉迷於自己的想法或情緒，否則我們會被負面反應綁架和擄走。因為我們願意以開放和清晰的心，去覺察我們的思維與情緒，我們才能真正地看清楚它們。

## 學習靜觀自我關懷，對我們有甚麼幫助？

2009 年至今，全球已有 400 多項科學研究表明，學習靜觀自我關懷，對人的健康和幸福有很大的促進作用，比如改善心理和身體健康、改善社交及家庭關係，更有能力關顧別人，增加個人覺察力、提升情緒彈性（抗挫力）和整體生活滿意度；也有助降低焦慮、抑鬱，以及壓力和心理創傷帶來的影響。

## 甚麼人需要學習靜觀自我關懷？

- 經常對自己不滿自責。
- 對自己的錯誤或弱點思慮過多，甚至知道這些思慮無補於事，但卻停止不了。
- 即使表現良好，也害怕失敗與被別人拒絕。
- 情緒低落或遭遇挫折時，對自己嚴厲苛責，不懂「體諒」自己的艱難和限制。
- 習以為常地以冷酷無情的批評態度來激勵自己，卻漸感精疲力竭。
- 只懂付出，而忽視自己的需要，漸感力有不逮。

## 甚麼人可以學習靜觀自我關懷？

儘管有相當的療愈效用，然而，「靜觀自我關懷」是一種生命學習、生活訓練，並非一種心理治療。學習「靜觀自我關懷」不需要任何心理學、醫學或其他專業背景，開始學習時，也不需要有任何靜觀的基礎。

但需要願意在生活中實踐練習，正如學習騎腳踏車、游泳，不能紙上談兵，單單停留在知識的層次。

**我們相信：要懂得照顧和關愛自己，才有力量長期地照顧和關愛別人。**

**簡單而言：**

**每人都需要學習自我關懷，**

**每人都可以學習自我關懷。**

## 靜觀自我關懷課程簡介

《靜觀自我關懷》(Mindful Self-Compassion)課程自 2009 年由美國哈佛大學臨床心理學家 Christopher Germer 博士和德克薩斯大學心理學家 Kristin Neff 教授聯合創始以來，已成為全球最有效和最受好評的靜觀類課程之一，目前在 22 個國家用 11 種語言進行講授。在加州大學聖迭戈分校靜觀中心 (UCSD) 與靜觀自我關懷中心 (CMSC) 的聯合推進下，現已發展為系統化的認證心理教育課程。全球共有近 200 位經過官方認可的培訓師及 16 位師資培訓師，師資培訓師主要分布在美國、德國、英國、瑞士、荷蘭、西班牙、中國、韓國。

建基於科研基礎，目前，已經有數百項科學研究表明，靜觀自我關懷課程，對人的健康與幸福有很大的促進作用。

## 課程特色

- 在課堂中學習靜觀與自我關懷練習，於生活中操練，以培養自我關懷的生活態度與能力，藉以關愛自己，也更有力量照顧別人。
- 本課程以當代科學、心理學研究為依據，以實務應用為方向，不涉及特定的宗教取向，以深入淺出的方式，務求幫助學員培養自我關懷的能力，以達至改善身心健康與整全成長。

## 課程節數及時間

- 共 9 課節，每節 2.5—3 小時（其中一節為「半日止語靜修練習課」）
- 日期：2018 年 10 月 20 日 12 月 15 日（逢周六）
- 時間：6:30pm–9:30pm

### 課程地點：

香港正念教研中心 ( 即 City Oasis Mindful Yoga Center )

九龍觀塘成業街 16 號怡生工業中心 C 座 2 樓 5 室 ( 近觀塘站 B1 出口 )

### 人數：

小班 20 人以下

### 收費：

HK\$4200 元(包括講義、家課練習及練習 mp3)

31/8 前報名：HK\$3800 元

21/9 前報名：HK\$4000 元

### 注意事項：

- 課程教學流程依照 Center for Mindful Self-Compassion 課程規範。
- 香港人生活繁忙，身兼多職；然而，為使學員獲得最大益處，請盡量全程參與課程，課程內容逐次遞進，學員缺課請盡量控制在 2 次以內。如有特殊情況，可諮詢導師。
- 靜觀與自我關懷的練習有如運動鍛鍊和照料身體一樣，並不能單單停在知識學習的層次，每日的練習有助保養和強化身心；因此，也邀請學員，在課程學習過程中，按照導師每星期的練習設計，每天練習與關愛自己 ( 約 10 至 30 分鐘 ) 。

## 導師簡介：梁錦堂先生 (ERIC LEUNG)

曾任香港大學教學顧問/講師、香港中文大學文化及宗教研究系兼任講師。現為香港大學行為健康教研中心名譽講師、香港教育大學宗教教育與心靈教育中心名譽專業顧問、香港路德會社會服務處課程設計顧問、香港正念教研中心高級導師及教學總監。

梁先生曾修讀輔導學碩士、社會科學(行為健康)碩士，現正修讀生命及價值教育博士學位，期望結合心理輔導、心靈成長與生命教育，發展及推動全人生命健康與關懷。1999年開始學習靜觀，為香港少數受訓完成的《靜觀自我關懷》課程正式導師(Trained Teacher)。2018年受邀為香港賽馬會贊助《正念家庭社工計劃》導師及督導(2018-20年)

除修習正念靜觀外，梁先生2002-10年間亦完成認證NLP/NS培訓師(Certified NLP Trainer & Neuro-Semantic Trainer)、NLP高級執行師(NLP Master Practitioner)、認證催眠治療師導師(Certified Hypnotherapist Instructor)、註冊催眠治療師(Certified Hypnotherapist)、認證5-PATH<sup>TM</sup>催眠治療師、註冊大成教練(Certified Meta-Coach)等等資格，為亞太身心語言程式學協會創會成員。為香港少數在大學內，以專業並學理依據介紹NLP及催眠治療的老師。

著作包括《彩繪人生：提升生命的七種素質》、《境由心造：自療情緒的5個妙》、《善別 - 向臨終者和逝者告別》、《身心靈全人健康之旅-親子平行小組課程教材套》等。

梁先生累積多年教學、培訓、靜修及心理輔導經驗，靈活運用不同心理治療和教育方法，近年致力結合正念靜觀、心理與生命教育，推動發展全人生命成長項目及相關研究。

《靜觀自我關懷 8 周課程》

MINDFUL SELF-COMPASSION 8-WEEK PROGRAM

報名表格

稱謂\* :  先生  太太  女士 (\*請✓出合適之方格)

姓名 : (英) \_\_\_\_\_ / (中) \_\_\_\_\_

教育程度: \_\_\_\_\_ 工作機構 : \_\_\_\_\_ 職銜 : \_\_\_\_\_

聯絡電話 : \_\_\_\_\_ 電郵 : \_\_\_\_\_

通訊地址 : \_\_\_\_\_

請問你從何處得知本課程 : \_\_\_\_\_

請簡介你的靜觀經驗( 例如·曾學習的靜觀課程和修習·有否經常 / 每天練習等 )

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

報讀課程 : **靜觀自我關懷 8 周課程**

課程日期 : 2018 年 10 月 20 日 12 月 15 日 ( 逢周六 )

課程時間 : 6:30pm-9:30pm

課程費用 : 港幣\$4200 元

21/9 前報名 : HK\$4000 元

31/8 前報名 : HK\$3800 元

**請將報名表格電郵至 [cityoasis.hk@gmail.com](mailto:cityoasis.hk@gmail.com) 及付款**

**聯絡及查詢**

香港正念教研中心

地址 : 九龍觀塘成業街 16 號怡生工業中心 C 座二樓怡生商務中心 C5 室

電話 : 3586 1817 / 6092 2954 ( 或直接聯絡 Eric 電話 : 6594-8282 )

電郵 : [mail@treeoflife.hk](mailto:mail@treeoflife.hk) 或 [cityoasis.hk@gmail.com](mailto:cityoasis.hk@gmail.com)

網站 : [www.treeoflife.hk](http://www.treeoflife.hk) 或 [www.cityoasis.hk](http://www.cityoasis.hk)

## 付款方法

<p>銀行存入 /轉帳</p>	<p>(A) HSBC 香港上海滙豐銀行                  戶口名稱：Mindfulness Institute Hong Kong Ltd.                  戶口號碼：065-200693-001</p> <p>(B) Bank of East Asia 東亞銀行 –                  戶口名稱：City Oasis (MYC) O/B Mindfulness Institute Hong Kong Ltd.                  戶口號碼：521-68-00314-5 Cur</p> <p>然後將收據電郵至我司 <a href="mailto:cityoasis.hk@gmail.com">cityoasis.hk@gmail.com</a>。</p> <p>若未能電郵收據者請以電郵 (或電話) 通知已付款，並<b>保存收據</b>至上第一課時出示已交費。謝謝!</p>
<p>支票</p>	<p>支票抬頭：City Oasis (Mindful Yoga Center) O/B Mindfulness Institute Hong Kong Ltd.</p> <p>郵寄地址：香港九龍觀塘成業街 16 號怡生工業中心 C 座二樓怡生商業中心 C5 室</p> <p>※ 註明: 觀自我關懷課程(MSC)靜</p>
<p>現金</p>	<p>請將現金存入上列之銀行戶口並將收據電郵至 <a href="mailto:cityoasis.hk@gmail.com">cityoasis.hk@gmail.com</a>。</p> <p>若未能電郵收據者請以電郵 (或電話)通知已付款，並<b>保存收據</b>至上第一課時出示已交費。謝謝!</p>