



靜觀認知療法課程

(Mindfulness-Based Cognitive Therapy Course)

課程簡介

以靜觀認知療法(mindfulness-based cognitive therapy; MBCT)課程內容為主題。課程是體驗式的學習課程、團體討論、分組討論、靜觀練習。靜觀練習之多種方法：包括靜觀練習指導、靜觀飲食、靜觀伸展、靜觀步行、小組對話、個別指導。

教學目標

學員透過課程活動之引導與練習，認識及體驗靜觀，藉由覺察力與專注力的培育，提升身心的覺知及面對壓力的能力，學習活在當下、管理情緒與內在平靜；並應用在自我照顧、人際關係與工作生活等領域，提升身心健康及掌握靜觀技巧在工作領域上的應用。

課程大綱

- 靜觀認知療法介紹
- 覺察與自動導航
- 用大腦過生活
- 集中散亂的心
- 認出厭惡感
- 容許/如其所是
- 想法非事實
- 如何用最好的方式照顧自己
- 維持與擴展新的學習



教學對象 社會工作者、教育工作者、輔導員、有興趣的人士

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 2 樓 持續教育學院

上課地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 (確實地點將於確認開課時以手機短訊通知)

上課日期

授課語言 廣東話 (輔以中文或英文教材)

課程編號：1904300616-0	2019年9月22日~10月20日 其中10月6日休課	週日 10:00-13:00; 14:00-17:00	總課時為 24 小時
-------------------	--------------------------------	-----------------------------------	------------

課程費用 MOP 3,300

收生名額 20 人

*** 報名注意事項 *** 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00)、星期六(9:00 - 13:00) [公眾假期除外]

- 首次報讀本院短期課程者，請先登入**網上報名系統** (網址：<https://scs.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>) 或掃描以下的 QR Code，選擇 **<社會及行為科學>** 類別，預先登記個人資料 (不需上傳身份證)，填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
- 報讀者可以現金/本票或劃線支票 (抬頭請寫“澳門科技大學持續教育學院”或“SCHOOL OF CONTINUING STUDIES MACAU UNIV. OF SCIENCE AND TECHNOLOGY”) 繳付學費及材料費，**現金收費上限為澳門幣/港幣 5,000 元**。
- 所有費用一經繳交，恕不退還 (本院取消開辦該課程除外) 或轉讓。
- 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。

查詢 電話：8796 1998 電郵：scs@must.edu.mo

網頁：<http://www.must.edu.mo/scs/diploma-certificate-programs>

- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 scs@must.edu.mo 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校提供內部培訓，按機構不同要求(主題/時間/地點)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。

