

## 與生命相約 — 靜觀減壓法



「從前非現在，以後尚未來。生命，愉悅，幸福，與安寧只能在當下發現。」

本課程能幫助學員建立一種平靜放鬆的生活態度來使自己充分享受生活的每刻。透過培養個人靜觀的能力，時刻留意呼吸及生活的各方面，學員便能客觀地覺知自己的身心狀態和身邊事物。憑藉這種與自己和與生命的親密接觸，實習「靜觀減壓法」者便能獲得清心的啟發，不至墮入情緒陷阱，從而發現生命中的各種選擇和可能性。



本課程主要幫助你善待自己和充實地活著。使你可以：

- 提高自我放鬆的能力
- 更能開放地迎接生活
- 更能欣賞生活和熱愛生命
- 更能有效地應付各種壓力

本課程為期七週，每次兩小時半及每天的家課練習；內容包括教授一套身體覺知，靜坐默觀，步行默觀，進食默觀，及其他在日常生活中簡單的默觀技巧來面對生活壓力。

本課程強調學員的投入感。參加者在七週內必須願意每天用三十至四十五分鐘來實習靜觀放鬆減壓的技巧。

課程導師：黃玉蓮教授（約克大學社會工作系副教授，修習靜觀十年）

費用：\$380（包括所有講義和放鬆減壓光碟等）

課程將於二零零八年七月五日至八月十六日。逢星期六下午三時至五時三十分舉行。

**報名及查詢：905-480-0400 勵智坊個人成長中心**

地址：80 Acadia Ave. Unit 311, Markham (Warden/Steeles)