

【课程内容摘要】

此课程以高度参与其中，互相支持和团队为主的方式来设计。您将学习和实践“正念”通过以下活动:-

- ❖ 完整课程共八周(每周 2 - 2.5小时)及一日全日静观,
- ❖ 正念觀念講解
- ❖ 正念技術實地練習(含正念呼吸、身體掃描、正念靜觀、正念瑜伽、行禪、食禪等)
- ❖ 身心壓力與情緒管理解說與實踐
- ❖ 正念的生活運用(含飲食、睡眠、人際關係等)
- ❖ 以团体的方式对话与学习正念的沟通方式, 重点学习如何培养灵活性地处理生活中的棘手情况
- ❖ 学习并整合一系列的正念自律技能帮助个人情緒管理
- ❖ 在这种觉醒的状态, 我们获得我们最深切的内在资源, 为了生活、学习、成长、療育和应对种种压力。
- ❖ 对思想反复与情绪惯性等的觉察、深观苦乐经验、生活禪等方法, 将「活在当下」的自在与智慧, 落实到日常生活中。
- ❖ 为了帮助参加者可以落实的练习, 我们将提供每位学员一套学习教材(CDs)

课程着重于实践, 内容包含以上多种练习方法, 帮助学员养成新的觉察习惯: 持续不断地观照和觉察自己的感受、思想、情绪, 从而增加真正活在当下的时间和在每一刻不带评判地保持着觉知的能力。



【主辦單位】

新加坡 <喜悦原点 BliSS The Origin>

<https://www.blisstheorigin.com/copy-of-about-us-2>

【正念授课导师-师资】

张秀莲 JESS CHONG 瑜伽老师 // 正念静心老师

- * 新加坡 BliSS The Origin <喜悦原点>负责人
- * 拥有多年瑜伽教学的资深瑜伽老师及多年的静心经验
- * 哈达瑜伽专业师资 VIVEKANANDA YOGA CENTRE, SINGAPORE
- * 定期主办瑜伽与正念减压生活营
- * 2001年、2014年参加十日内观禅 (Vippassana 10 days Retreat)
- * 2013年6月于纽西兰完成Bob Stahl 七日正念减压师资训练课程、同年11月于北京完成Jon Kabat-Zinn亲自带领的八天身心医学中的正念减压专业培训, 2014年11月于台湾完成Jon Kabat-Zinn 台北三日正念工作坊
- * 定期主办<正念减压八周班>

2019年9月开课“正念减压MBSR八週課程”

【早鸟优惠】报名截止日: 7月31日之前

【最后截止日期】: 8月11日

【中文八週班】2019年 开课日期:

每逢星期二/四, 晚上7:15pm - 9:45pm

9月: 3/5日, 10/12日, 17/19日, 24/26日

10月: 1/3日, 8/10日, 15/17日, 22/24日

全日静观: 10月13日(周日早上 10:30am-下午 5:30pm)

【课程地点】

靠近Eunos/Aljunied/Tai Seng/Macpherson MRT一带
(待定)

【课程费用】

S\$ 550 标准费用(含课程讲义 以及CD 光碟)

【特别优惠】

1. S\$450 个人早鸟报名(于2019年7月31日之前报名)
2. 每人S\$495, 团报优惠10% 折扣- 2人同时报名(于2019年8月11日之前报名)
3. 每人S\$450, 团体优惠18% 折扣- 3人同时报名(于2019年8月11日之前报名)



正念-情感的教育
找回内在的喜悦

张秀莲老师
JESS CHONG
正念减压静心老师
资深瑜伽老师

BliSS The Origin 喜悦原点

电话/SMS: +65 -9848-9840

Whatsapp: +65-8313 6953

电邮: jess787@gmail.com

<https://www.blisstheorigin.com/copy-of-about-us-2>

<https://www.facebook.com/BlissTheOrigin/>

Bliss The Origin

今天你**清理**了你的 "情绪垃圾"了吗?

- ✓ 当你面对外在的压力时,你感觉到你的负面情绪吗?
- ✓ 当他人以情绪向你发飙,你会如何应对自己及他人的负面情绪?
- ✓ 你是压抑型?还是随意释放(爆发)情绪型?
- ✓ 你愿意碰触,承认并接纳你的负面情绪吗?
- ✓ 想要理解和实践如何以**"正念"**来觉察当下的情绪,陪伴并安顿内在,学习转化情绪吗?

我們不斷想著目前的生活狀態, 深陷工作 (学校)、家庭以及人际关系的压力, 有时遇到生命中的不如意时, 会有意识或无意识的卷入苦闷的负面情绪, 挖出過去的悔恨伤心, 召喚未來的憂鬱, 然後在腦中不斷試驗各式各樣的方法, 接著又開始為自己沒辦法平撫情緒, 而覺得很糟, 无形巨大的压力随之而来。「幾乎只活在自己的腦袋中,」正念减压创办人卡巴金博士这样形容。我們拚命告訴自己的心和身體要掙脫, 但這些思緒千迴百轉, 不但毫無進展且愈陷愈深。

我们深信, 只有当从一开始我们就有能力选择要如何恰当的反应, 才能够使真正的改变发生。我们的课程是根据研究成果证实而设计的, 运用与**"正念"**相关的知识以及练习来培养个人自我意识、专注力以及回应能力等。

什么是“正念”?

卡巴金博士定义**[正念]**为“以一个特定的方式来专注于当下:目的性的但不帶任何评断”。**正念**就是学习如何以一种直接的方式与发生在您生活上的一切当下连接, 从新掌握您的生活, 它是一种为自己负责的生活方式, 因为没有人能代替您做---**正念**是学习一种培养自觉而有系统的方法与自己的压力共处, 压力源自身心的痛苦(情感的失调)、疾病以及在日常生活中所面临的挑战和需求。

【正念减压简介】

30多年過去, "正念"現在西方廣為各界所接受, 尤其心理諮商界發現是幫助人們處理負面情緒很好的方法。

1979年美國麻省理工學院分子生物學博士、麻塞諸賽州醫學院的榮譽醫學博士, 也是禪修指導師、作家喬·卡巴金(Jon Kabat-Zinn)甚而在麻州大學醫學院開設減壓診所, 並設計了「正念減壓」課程(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), 協助病人以正念禪修處理壓力、疼痛和疾病, 並訓練師資, 以廣為幫助大眾。發展至今, 目前全美國有兩百多個醫學中心有課程, 「顯示正念禪修可以協助彌補醫療的瓶頸」。

三十多年来, 西方学界与医界已发表数以千计的研究文献, 证实其为有效的团体训练课程。迄今欧美已有包括斯坦福大学附属医院在内七百多家医院及身心机构开设MBSR课程帮助患者及社会大众, 被广泛应用于失眠、亚健康、焦虑、抑郁、慢性疼痛的辅助疗愈, 以及亚健康防治、职场减压、领导力发展、学校教育、亲子关系、老人养护、竞技体育等方面。受益对象包括慢性病患者、公司职员、高管及企业主、学生、艺术家、职业运动员等, 成效显著, 深受肯定。

为什么要学习及应用**[正念]**在生活当中?

【练习正念静观可以帮助您】

- ♥消除工作(学校)与生活压力, 使生活轻松、喜悦
- ♥改善失眠状况、提升睡眠质量
- ♥改善长期疲劳与慢性疼痛, 让每日生活更有活力
- ♥增加情绪管理与情商能力
- ♥促进工作效率
- ♥增進人際溝通能力
- ♥更有同理心、自我慈悲、慈悲心
- ♥在养育子女的过程中, 促进亲子关系, 让孩子更有安全感
- ♥提升專注力, 有助于学业进步
- ♥减少焦虑与烦恼, 提升整体幸福感

【适合参与对象】

任何人想要学习新的方法, 以提升个人健康和享受更祥和与平静的生活, 以及那些想要跟内在的自我、亲人、与整个生命更充分的同在和连接。

- (1) 處於高壓競爭環境的上班族、專業經理人、主管或經營者
- (2) 醫護、心理、社工、教育、人資等相關領域工作者及系所學生
- (3) 希望改善緊張、焦慮、失眠、長期疲勞或長期疼痛等困擾者
- (4) 希望自我成長、提昇生活品質之家庭主婦與退休人士
- (5) 希望增進情緒管理能力與改善人際關係者
- (6) 对内观、禪修、瑜伽感兴趣、好奇的人群。
- (7) 透过身心的连结方法, 想要提升个人禪修
- (8) 欢迎不同行业背景、来自各行各业人士参加

