

八周正念减压课程的起源

一九七九年，卡巴金博士在麻州大学医学中心成立了医学，健康照护与社会的正念中心。卡巴金博士以正念静观训练运用与慢性疼痛和压力相关疾病的临床研究创办了八周的正念减压课程。

正念减压结合了东方传统静观智慧和现代科学对压力机制的理解，协助参与者基于个人体验学习和领会正念，联接身心的资源，并运用于每日生活和工作中，从而更有效能地应对压力，面对疾病、苦痛和生活挑战，增强身心健康水平和改善生活品质。

科学研究结果

这八周的正念临床课程证实，正念课程对于减轻压力，调节症状，平衡情绪，促进大脑与免疫系统都是有帮助的。

八周正念减压课程纲要

这是一趟自我成长，探索，学习与治疗之旅。这课程是由麻州大学医学中心的“医学，健康照护与社会的正念中心”认证的正念老师来带领。

八周课程按照麻省大学正念中心正念课程规范进行：包括课程介绍会（2小时）、持续八周每周一次2.5小时的课程，以及一次全天正念日修习（8小时）。一共十次。

系统化的正念练习是课程的基础，包括正念静坐、身体扫描静观和简单瑜伽伸张。八周课程需要一定程度的投入和承诺，除了参加课程之外，每日要投入约45分钟在家自行进行正念练习，这是课程学习非常重要的组成部分。

谁可以报名参加？

任何满18岁，对正念有兴趣，想学习运用正念在日常生活，减轻压力，身体疼痛或提升身心灵的健康。

日期与时间

六月十四日，傍晚七点至九点半：见面会

六月十六，二十三，三十，七月七，十四，二十一，二十八，八月四日
下午三点至五点半：每周课程

七月三十日，早上九点半至傍晚五点半：正念日

报名须知

学员们必须可以参与每堂课：见面会，每周正念课和正念日。顺利完成的学员们会颁发结业证书。

课程费用

\$780

地点：51B Temple Street #03-00 Singapore 058596

正念老师简介

梁予是麻州大学医学中心的医学，健康照护与社会的正念中心的认证正念老师。她也是一位资深的辅导员和 JL 辅导治疗室的创办人。

梁予的专业认证与训练:

认证正念老师，麻州大学医学中心的医学，健康照护与社会的正念中心

认证 paw .b (学校正念课程)老师，学校正念计划组（英国）

认证.b (学校正念课程)老师，学校正念计划组（英国）

正念认知疗法，牛津大学，牛津正念中心

辅导硕士，澳大利亚莫纳什大学

心理学学士，新加坡国立大学

综合整体辅导文凭，澳洲苏菲辅导学院

认证泰勒·詹森性格分析执行师，新加坡 Choice Makers Consultancy

认证现实治疗师，美国威廉，格拉赛机构

认证积极教养课程执行员，澳洲昆士兰大学

萨提尔系统短期治疗法，加拿大萨提亚太平洋机构

EFT 情绪疗愈法，美国正宗 EFT

辅助特殊教育，新加坡国立教育学院

艾瑞克森催眠治疗，美国米尔顿，艾瑞克森基金会

解决导向辅导，澳洲 The Centre of Effective Therapy