

# 念生安樂MBPH網上課程 正念生活的藝術



## 課程簡介

「念生安樂」Mindfulness Born Peace and Happiness (MBPH) 是按照一行禪師及梅村傳承的正念修習所發展出的一種生活方式，從而：

- 滋養平安和快樂
- 轉化痛苦和困難
- 活出健康及充滿關愛的人生

課程結合臨床心理學的知識和經驗，旨在讓參加者掌握基本的正念修習，包括：正念呼吸、正念步行、深度放鬆、深度聆聽等，亦會透過不同主題和活動，如唯識心理學、擁抱及轉化、正念繪畫等，讓參加者將正念融入日常生活，促進個人成長，改善身心健康，並強化運用正念的輔導技巧，深化支援服務使用者。

## 導師

### 陳燕妮女士

註冊臨床心理學家

呼吸微笑身心正念中心主任



## 詳情

日期：2020年8月22日起至10月10日

逢星期六（共8節）

時間：上午9時30分至11時30分

形式：網上視像會議

對象：社工、輔導員、助人工作者

名額：15人

費用：全免（由滙豐150週年慈善計劃資助）

備註：參加者必須出席所有課節

### 網上報名



截止日期：8月14日



wmc@hkfyg.org.hk

主辦機構



香港青年協會  
the hongkong federation of youth groups

協辦機構



• 週末好治療 •

Project STEP 青少年情緒健康計劃

由滙豐150週年慈善計劃資助