



正念認知療法 (MBCT) 工作坊

MBCT 最初是為了回應臨床需求而開發：重度抑鬱症患者復發及復發風險高。此外，許多抑鬱症（13 至 15 歲）早發，使抑鬱症成為世界上健康問題中最大的負擔之一。

MBCT 的基本模型指出，當心智對負面情緒的細微變化做出反應，就會重新觸發先前情緒發作時形成的負面思維習慣，這不僅思維內容負面，也影響對思維內容的心智反應模式（「自動驅動行動模式」）。

正念認知療法 (MBCT) 結合了 Dr. Jon Kabat Zinn 的減壓課程(MBSR)與認知療法(CBT)的技巧，以八週的「課程」形式，針對目前處於緩解期的人士，逐點處理「自動驅動行動」的七個徵兆。

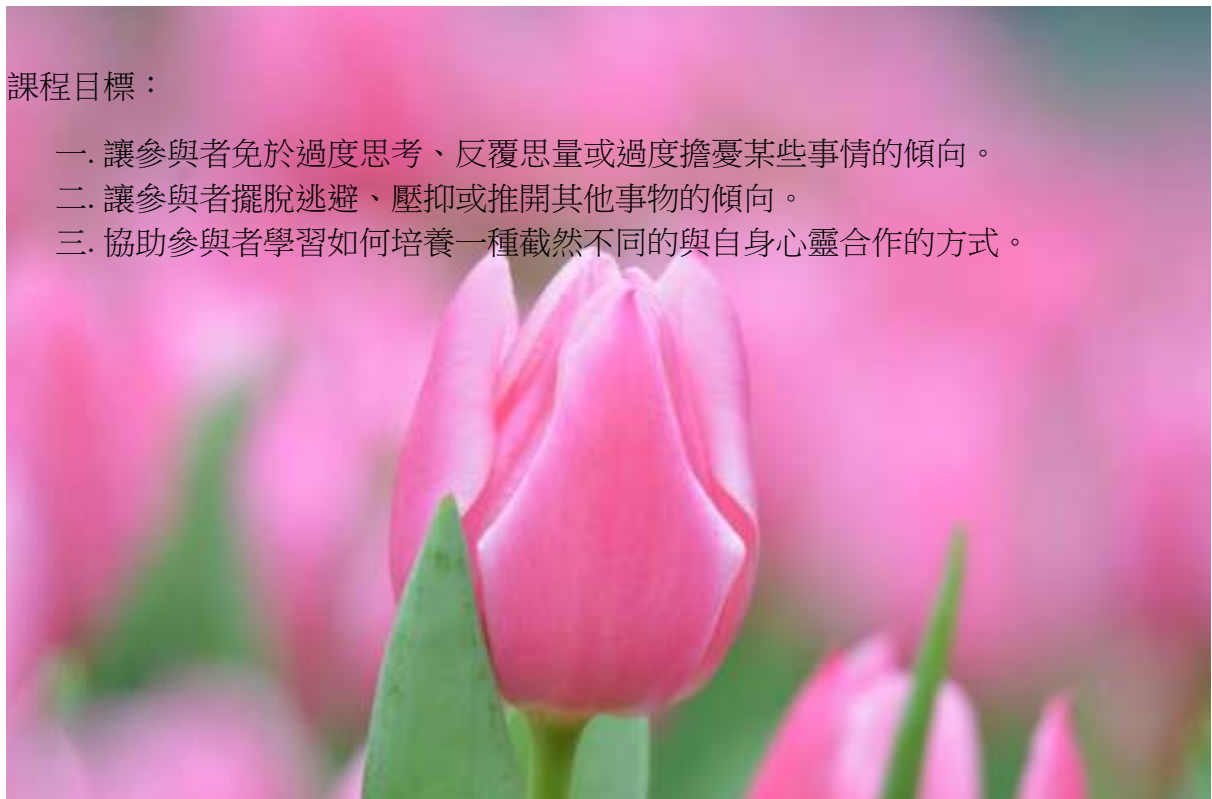
MBCT 旨在教導參與者如何察覺這種心態的早期警示信號，並減少對這些早期徵兆的自動反應傾向，避免以使情況更糟而非改善的方式出現，觀察我們是多麼容易地就去反應，導致心靈糾纏而非解放。

MBCT 已經研究驗證，對抑鬱症、焦慮及多種其他問題有效。

（馬克·威廉斯教授）

課程目標：

- 一. 讓參與者免於過度思考、反覆思量或過度擔憂某些事情的傾向。
- 二. 讓參與者擺脫逃避、壓抑或推開其他事物的傾向。
- 三. 協助參與者學習如何培養一種截然不同的與自身心靈合作的方式。



IMCT (2611)

老師：

葉麗琮 (Annie) RMN

美國認知與行為治療學院國際培訓顧問

美國認知與行為治療學院培訓顧問

美國認知與行為治療學會院士

美國貝克認知治療與研究院註冊治療師

完成五天靜默正念修行的認證，督師：Bob Stahl

完成牛津正念中心及香港正念中心為期一年的正念認知治療基礎課程

完成為期 8 天、92 小時的教師培訓密集正念減壓 MBSR 課程，美國醫學、醫療與社會正念中心

出席證書 - 9 天正念減壓密集實習，美國醫學、醫療與社會正念中心

出席證書-正念認知療法 (MBCT) -教師培訓 I 及 II 級，台灣華南大學及美國醫學、醫療與社會正念中心

日期：

2026.11.23; 2026.11.30; 2026.12.7; 2026.12.14; 2026.12.21; 2026.12.28; 2027.01.4;
2027.01.11 (週一晚上 7 點至 9 點半)

2027.01.09 (週六上午 9：30 至下午 5 點)：靜默退修

語言：廣東話

地點：每周課堂將於觀塘地區舉行 (待定)

靜默退修 (待定)

證書：

出席率達 80%或以上的參與者將獲發「出席證明書」。

報名與繳費：

請登入 imcthk.com/events 報名及線上銀行繳費

付款詳情：

一. 全額繳款：港幣 6,000 元

二. 付款須於 2026 年 10 月 18 日截止日前繳納。

三. 其他付款選項：

- 支票，收款人為「Institute of Mindfulness and Cognitive Therapy Limited」
- PayMe



如有查詢，請致電 6771 5611 聯絡葉麗琮 (Annie)