



# 「靜觀認知療法簡介會」 免費體驗活動(第十五期) Zoom 視像課程

靜觀(又稱正念)是近年流行的身心健康療法,使用者大多表示有莫大益處,「靜觀認知治療」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)經過科學研究證明,參加者持續完成了八週的課程及練習,有效地減低緊張、焦慮、抑鬱等身心徵狀,更好地面對壓力、疼痛與疾病等問題。助人者若能學習此療法,能照顧自己的身心靈的需要,平靜和有效地應付工作和生活壓力。更可以把學習引入活動及輔導的工作上。

播放日期及時間: 5/9/2020 (上午10:30 – 11:30)

形式: 網上視訊播放

報名QR code →→→

備註: 參加者一經報名,會於課程前二天收到本中心發出之Zoom 會議邀約電郵資料

內容:

1. 何謂「靜觀」?
2. 靜觀與自我覺察
3. 靜觀體驗活動
4. 靜觀療法的功能
5. 「靜觀認知治療法」課程簡介
6. 學習須知

網上報名: <https://bit.ly/2DwCM2a>

導師:

## 李劉穎瑩女士

香港心理學會註冊輔導心理學家及副院士  
英國衛生局註冊教育心理學家

澳洲註冊心理學家及輔導協會註冊督導  
香港專業輔導協會註冊督導及副院士

李女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。她在澳洲的教育部擔當了九年的兒童及教育心理學家後,回港在大學任職為輔導心理學家,有超過 20 年的輔導經驗。目前,她兼任大學講師及心理輔導的督導工作。2007 年開始靜觀修習,經常為學校、機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。已完成靜觀訓練包括:香港靜觀中心與英國牛津靜觀中心舉辦之「靜觀認知療法」導師課程;英國「學校靜觀課程」導師;美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的「靜觀減壓課程」;荷蘭「靜觀教養」進階導師訓練課程及美國「靜觀學校」的 Mindful Curriculum, Mindful Communication & Mindfulness & Emotions.

報名及查詢:

1. 如有任何疑問,可瀏覽本中心網頁(<http://www.training.caritas.org.hk>)或致電 3707 2000 向黃照成先生或李健欣小姐查詢。

