



靜觀認知治療推介會 免費體驗活動(第九期)

靜觀(又稱正念)是近年流行的身心健康療法，除了使用者表示有莫大益處，靜觀認知治療(Mindfulness-Based Cognitive Therapy) 是一套經過科學證明，若參加者持續完成了八週的減壓治療計劃，學習如何使用他們自身的內在資源及能力，更有效地面對壓力、疼痛、與疾病。這份學習專注若能引入活動、輔導，相信更能有效協助案主；助人者若能掌握，讓自己的身心靈更圓滿的整合，能夠平靜地和有效地回應案主的需求。

日期: **9/3/2019 (星期六)**

時間: **上午十時三十分至中午十二時正**

地點: **荃灣城門道 9 號 明愛荃灣服務中心 9 樓 906室**

內容:

1. 何謂「靜觀」?
2. 靜觀與自我覺察
3. 靜觀練習
4. 靜觀療法的特色
5. 「靜觀認知治療」課程內容
6. 靜觀療法在心理治療的應用
7. 學習須知

網上報名: <https://goo.gl/forms/1hNzvvksAMly8SBW2>

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，回港在香港一大學任職為輔導心理學家，有超過 20 年的輔導經驗。目前，她兼任大學講師及輔導的督導工作。2007 年開始靜觀修習，已完成靜觀訓練包括：美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的靜觀減壓課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR); 香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程 (Foundation Course for teaching MBCT); 美國 Mindful School 的短期課程 (分括 Mindful Curriculum, Mindfulness & Emotions, Mindful Communications); 並經常參加靜觀的退修營，近年定期為癌症病人舉辦靜觀訓練及心理輔導。

報名及查詢:

1. 本中心收到閣下網上報名後，將於開課前一星期或之前收到確認電郵/Whatsapp。
2. 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。