



# 「靜觀認知療法簡介會」 免費體驗活動(第十三期)

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。

日期: **17/3/2020 至 13/4/2020 (以網上視頻形式進行)**

時間: 有興趣參加者請先報名，中心會聯絡跟進 **報名 QR code →→→**

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. 靜觀體驗活動
4. 靜觀療法的功能
5. 「靜觀認知治療」課程簡介
6. 學習須知

網上報名: <https://forms.gle/1WjfKvvpfrPWADU98>

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. 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。

