

網上「靜觀認知治療-生活」簡介會及靜觀體驗(免費) - 9 月份



靜觀簡介：「靜觀」是一項著重體驗而有科學根據的訓練。在 1979 年 Dr. Jon Kabat-Zinn 於美國麻省大學醫學院首先創立了「靜觀減壓」診所，為有需要人士提供八星期的課程。歷年來，多項研究顯示有關技巧能有效地減低參加者在身體和心理方面的癥狀，例如 焦慮、緊張、失眠、抑鬱，有助調適情緒和身心狀態。

內容：透過簡短的靜觀活動，讓參加者體驗甚麼是靜觀和它的作用，並認識八星期的「靜觀認知治療-生活」課程的內容和參加者要注意的事情。歡迎任何人士參加！

日期：2023 年 9 月 19 日 (星期二)[介紹會: 線上；課程: 面授]

時間：7:30pm-9pm

內容：1.靜觀簡介, 2.靜觀體驗, 3.靜觀認知治療課程的內容及應用

對象：有興趣了解靜觀，關注個人身心靈需要的人士



導師介紹：

李劉穎瑩女士

國際認可靜觀導師 (靜觀認知治療、靜觀減壓、靜觀教養子女課程)

靜觀課程督導 (Mindful Network, UK)

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

李劉穎瑩女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。現為私人執業的輔導心理學家及督導，特別關注精神健康的問題。她在 2007 年開始學習靜觀，其後進修為靜觀導師，經常為學校、機構、專業人士、教師、家長和學生舉辦靜觀訓練課程。

李女士擁有以下的靜觀導師資歷:

英國 Mindful Network /CMRP Mindfulness-Based Supervision Course

英國牛津靜觀中心主辦之「靜觀認知療課程」導師

英國 MiSP 「學校靜觀課程」導師

美國布朗大學 「靜觀減壓課程」導師

荷蘭「靜觀教養課程」進階導師

詳情及報名：



<https://goo.gl/vQEuzm>

查詢：2782 2812 (電話) newlife330@nlpra.org.hk (電郵)