

## 網上靜觀認知治療簡介會及靜觀活動體驗(免費) - 2021年5月

### 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，為身體不適的人提供八星期的課程。自始吸引了全球多間醫院、診所或大學研究有關課程。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、抑鬱，有助調適情緒和身心狀態。

### 活動目的：

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課程的內容和參加者要注意的事情。

### 活動內容：

日期: 2021年5月12日(星期三)

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

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

香港註冊社工

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 (包括 Mindful Curriculum, Mindfulness & Emotions, Mindful Communication); 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，亦常為機構員工舉辦靜觀的訓練課程。

## 詳情及報名：



<https://goo.gl/vQEuzm>