

靜觀修習：在新冠時代回到安寧

Mindfulness: Finding Peace in a COVID World

主講嘉賓：Dr. Helen Ma 馬淑華博士，註冊臨床心理學家

Associate Professor Dr. Wendy Li 利文博士，心理學副教授

主持人：Barry Tse 謝丹先生

主辦單位：James Cook University, AusAsian Mental Health Research Group,
Mindfulness Lab (ML@JCU)



JAMES COOK
UNIVERSITY
AUSTRALIA



日期時間：2022年4月9日（星期六）香港時間上午10:00至11:00

參加方式：Zoom（鏈接將於報名後系統發送至登記郵箱）

語言：粵語中文

報名登記：請掃描QR Code，或點擊以下鏈接前往報名

<https://www.eventbrite.hk/e/mindfulness-finding-peace-in-a-covid-world-tickets-302513284377>

活動介紹：

有見新冠肺炎肆虐香港，市民生活受到很大影響。因應新冠防疫情況，防疫制度不斷調整，人人需要適應。對於現狀以及未來，又充滿著各種不確定。很多人因此深受困擾。

靜觀修習（Mindfulness Meditation）是源自於有著兩千五百多年根源的東方靜心理念，通過心理學，醫學，以及神經科學的提煉和研究，已成為維護身心健康的主流方法之一。作為一種循證為基礎的心理干預手法，於近二十年來，大量科研發現，系統及長期練習對調節壓力，降低焦慮，防止抑鬱症復發，以及神經系統及身體健康都有顯著正面效果。

此次網上無償分享有幸邀請到華語地區重量級靜觀導師及註冊臨床心理學家 Dr. Helen Ma 馬淑華博士作為嘉賓。馬淑華博士將和 James Cook University 心理學副教授 Dr. Wendy Li 利文博士為大家用粵語進行這次分享。就新冠肆虐的環境下如何覺察自己所面對的壓力及焦慮做科普，了解靜觀修習如何幫助我們及時做出調節。兩位更會帶領大家一起體驗和進行簡短的靜觀練習，令大家在遇到焦慮壓力時，可以學以致用。

屆時，更會邀請數位香港靜觀修習老師參加互動討論，觀眾亦可現場互動提問。



Dr. Helen Ma 馬淑華博士

臨床心理學家

英國劍橋大學博士

「靜觀減壓課程」及「靜觀認知療法」師資培訓師

英國牛津靜觀中心國際顧問（中國）

香港靜觀中心創會導師



Dr. Wendy Li 利文博士是澳大利亞

詹姆斯庫克大學（JCU）衛生保健

科學院副院長、心理學系副教授、

澳亞心理衛生研究小組及 JCU 正念

實驗室創始人、並於布朗大學研習

正念減壓（MBSR）。



Barry Tse 謝丹是澳洲詹姆斯庫克大

學（JCU）新加坡校區博士生。完成

英國牛津靜觀中心「靜觀認知療法」

（MBCT）師資基礎訓練，及美國

冥想與心理治療研究所（IMP）靜

觀與心理治療證書課程。



COLLEGE OF HEALTHCARE
SCIENCES

