

## 心澄網上免費工作坊系列



# 工作間靜觀之 自助減壓

**講者：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  
國際認可靜觀課程導師及督導

工作間的外在環境因素確實會帶來壓力，但更重要是隱藏背後的內在因素：慣性的思維模式、信念和面對壓力即時的情緒、身體和行為反應等。由於慣性，這些反應變成「自動導航」，成為固定的操控模式。

透過靜觀，覺察到自己面對壓力時的慣性的反應及帶來的影響。這些反應不但對解決問題沒有幫助，反而增加壓力，令情緒轉差，身心疲憊。靜觀練習幫助我們辨識即時反應與靜觀回應的分別，學習面對壓力或困難時，保持心境平靜，更善巧地回應。

透過參與這個網上工作坊，讓您認識甚麼是靜觀，並體驗靜觀帶給自己的覺察和感受，學習一些基本的靜觀方法，做到自助減壓。

**日期：10月25日（星期一）**

**時間：晚上8時-9時**

**語言：廣東話**

**形式：ZOOM**

**報名：掃描以下 QR CODE 填妥  
網上報名表格**



**希望了解更多？**

**歡迎瀏覽心澄FACEBOOK或透過WHATSAPP（98276404）與我們聯繫**