

「心心對話」系列

資深註冊輔導及心理學家
李劉穎瑩



Wednesday

18
May

「靜觀與情緒調適」免費工作坊

8:00-9:30pm

主題一：跟情緒做個Friend

情緒是人與生俱來的本能，反映當下的心理狀態和需要。只要我們不抗拒情緒，學習與情緒相處：用平常心去看待情緒、用開放心去感受情緒，便能讓自己平靜下來。，很多人都慣性感到焦慮不安，影響行為及工作表現。感到焦慮的時候，最需要的是安定穩妥的感覺，把身體某部份作錨點，安頓心神，焦慮感便可慢慢平靜下來。

Wednesday

25
May

「如何有效減壓？」免費工作坊

8:00-9:30pm

主題二：焦慮不安時，安住錨點

面對壓力或困難，很多人都慣性感到焦慮不安，影響行為及工作表現。感到焦慮的時候，最需要的是安定穩妥的感覺，把身體某部份作錨點，安頓心神，焦慮感便可慢慢平靜下來。

Thursday

2
June

「正向心理，活得快樂」免費工作坊

8:00-9:30pm

主題三：要快樂，原來可以好容易

不快樂的感覺往往來自我們的腦袋，「活在頭腦中」；再加上「批判心」，對好多事情都感到不滿。要令自己開心就每日多去感受生活，專注日常事情帶來的感覺，尋找生活的「小確幸」，便是快樂之源。

9
June

「有覺好眠」免費工作坊

8:00-9:30pm

主題四：安頓煩惱心、有覺好眠

失眠使人感到身心疲憊、做事難集中、甚至失去生活動力。導致失眠的其中一個原因就是不懂得放開，事事掛心。要幫助自己有覺好眠，首先要學習放開腦袋，停止胡思亂想，放鬆身體，讓心情平靜下來。



立即報名!