



「靜觀認知治療」課程簡介會 及靜觀體驗 2021年7月24日

內容:

1. 何謂「靜觀」?
2. 靜觀與自我覺察
3. 靜觀體驗活動
4. 靜觀療法的功能
5. 「靜觀認知治療法」課程簡介
6. 學習須知

為甚麼要學「靜觀」? 近年有不少神經科學家的研究顯示我們的大腦會因應生活的新經驗，而重組神經路徑，這種現象稱為「神經可塑性」

(neuroplasticity)。而「靜觀」可帶給大腦良好的改變，幫助我們在遇到困難或壓力時，避免過度的情緒反應，讓我們可以更好地應付。

甚麼是「靜觀認知治療」? 源自英國牛津靜觀中心總監 Dr. Mark Williams 及其他學者，為預防抑鬱症患者復發的實證心理治療。經多年的研究及發展，現已應用於一般大眾，對精神緊張、容易焦慮、長期失眠、情緒抑鬱的人士特別有幫助。

有甚麼學習成果? 透過八星期的「靜觀認知治療」體驗學習，臨床科學實證顯示參加者可培養覺察專注力，瞭解自己的身心需要，調整情緒，學習自我關愛及善巧地回應現實的難題和生命的各種挑戰。

MBCT 課程對象： 本課程適合任何關注自己身心狀況和希望改善身心健康的人士；亦歡迎專業人士或助人者參加。**此課程為靜觀正規訓練課程之一，有興趣日後成為靜觀導師的參加者，可修畢此課程後，報讀其他進階課程。**

課程形式：以體驗各種靜觀練習為主，包括靜觀進食、身體掃描、靜觀伸展、靜觀呼吸、靜心步行、靜坐、呼吸空間練習等；每堂亦有短講、體驗分享和答問環節。參加者每堂都有練習聲檔及筆記。



免費簡介會安排:

日期: 2021 年 7 月 24 日 (星期六)

時間: 下午 2:30- 4:00

地點: 網上進行

網上報名 MBCT 課程及簡介會:

<https://forms.gle/uFsh6zSoyX9BoKdk9>

導師

李劉穎瑩女士

香港心理學會註冊輔導心理學家及副院士

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

MBCT, MBSR, MiSP, MP 認可導師及督導

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。在港大畢業後，她在社會署的家庭服務部工作，其後在澳洲的教育部擔當了九年的兒童及教育心理學家；回港後在大學任職為輔導心理學家，現為私人執業的輔導心理學家，並兼任大學講師和輔導員的督導工作。

李女士擁有多個的專業資格和豐富的工作經驗，在心理輔導方面，她善長於處理各類型的問題，包括情緒困擾、壓力、焦慮、抑鬱、管教子女、夫婦或家庭關係、精神健康和其他個人問題。她亦主理各種心理評估及提供培訓給輔導專業人士教師和家長。

2007 年開始靜觀修習，已完成多項的國際認可的靜觀導師訓練，並經常為學校、機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。已擁有的資格:

- 英國 Mindful Network (MN & CMRP) 靜觀督導
- 英國牛津靜觀中心認可靜觀認知療法(MBCT) 課程導師
- 荷蘭「靜觀教養」課程進階導師
- 英國的 MBCT for Cancer 課程導師
- 英國 Mindfulness In School Project 基礎課程導師
- 美國布朗大學靜觀中心的認可靜觀減壓 (MBSR)課程導師

靜觀生活就是:

**覺察生活，感受生活，
選擇有益身心的生活模式，
優化心智，更善巧地回應困難，
關愛自己、發放正能量”**

Whatsapp: 62005241

Website: <https://mlacademyhk.com/>

E-mail: mlacademyhk@gmail.com

Facebook:

Mindful.Living.Academy.Hongkong

Instagram:

Mindful.Living.Academy

網上報名

