



## 靜觀與情緒調適及「靜觀認知治療」課程簡介會

2021年12月29日

### 內容:

1. 何謂「靜觀」?
2. 靜觀與情緒覺察
3. 靜觀如何有助調適情緒
4. MBCT-Depression 及 MBCT-Life 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。**

**MBCT 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 12 月 29 日

時間: 晚上 8:00- 9:30

地點: 網上進行

### 網上報名 MBCT 課程及簡介會:

<https://forms.gle/uFsh6zSoyX9BoKdk9> (報名後會  
電郵通知上網詳情)

### 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

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，經常為學校、機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。已完成靜觀訓練包括:

- 荷蘭「靜觀教養」課程進階導師訓練課程
- 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
- 英國的 MBCT for Cancer 的導師課程
- 英國 Mindfulness In School Project 的基礎課程導師訓練
- 美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的靜觀減壓課程

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](mailto:mlacademyhk@gmail.com)

Facebook:

Mindful.Living.Academy.Hongkong

Instagram:

Mindful.Living.Academy

網上報名

