



「照顧者靜觀減壓」 導師訓練課程

TRAIN THE TRAINER COURSE ON MINDFULNESS TRAINING FOR
REDUCING STRESS OF CAREGIVERS (MTRS-C)

靜觀訓練對減壓的成效已有許多研究結果引證。近年亦有本地研究顯示，靜觀訓練對照顧者的幫助尤為重要。照顧者長期承受壓力，容易身心疲憊，甚或導致身體和精神健康出現問題。

靜觀訓練提供有效的減壓方法，使他們能夠自助助人。此導師訓練課程專為服務照顧者的專業人士而設。學員完成課程後可為照顧者進行「照顧者靜觀減壓」的訓練，幫助他們減壓，提升自我覺察、自我關愛，可以更好地擔起照顧者的角色。

網上簡介會(ZOOM)

日期: 2021年9月14日 (星期二)
時間: 晚上7:00 - 8:30

歡迎
任何人士
參加

全日課堂*

日期: 2021年10月13、20、27日 (星期三);
11月3、10、17、24日 (星期三);
12月2、9日 (星期四)

時間: 上午9:30 - 下午5:30

地點: 香港理工大學A座AG101室#

學員如出席率達90%，可獲頒由香港理工大學護理學院及靜觀生活學苑導師共同簽發修畢證書。

*課程將以廣東話授課。

#若因疫情影響而未能進行面授教學，課堂會改以網上視像形式(如ZOOM)進行及不設退款。



導師：李劉穎瑩女士

靜觀生活學苑創辦人
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
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



顧問：馮培健博士

香港理工大學護理學院助理教授
老年護理研究中心成員
現任不同社福機構的老年護理顧問
擔任眾多靜觀研究項目的首席研究員

課程對象：

歡迎專業人士 (心理輔導、社工、教育或醫護工作者等) 或
具備支援照顧者的工作經驗 或
持有相關學士學位的人士報讀

報讀人士必須已完成八週靜觀正規課程 (MBCT/ MBSR) 及須出示相關證明

課程費用：

	每位	二人同行
早鳥優惠 (2021年9月20日或之前確認繳費為準)	港幣15,850元	港幣31,650元
標準費用	港幣18,000元	港幣35,000元

網上報名

<https://polyu.hk/vlork>

截止報名日期：
2021年9月30日 (星期四)

掃描報名



掃描
查看更多
課程資料

