

快樂心理學 - 證書課程

Psychology of Happiness – Certificate Course

導師：Dr Sammy Cheng 鄭健榮博士，資深臨床心理學家

2021年10月9及16日(星期六) 9:30am-5:00pm

上課形式：Zoom 視像課堂、並附設部分錄影以便重溫

2-Day Intensive Practical Course - Brings the Science of Happiness to Life!

課程摘要

1. 正確地認識及評估快樂

2. 為何要提升個人的快樂

- 有效應對壓力
- 改善身體健康
- 減少情緒病
- 改善人際關係

3. 提升個人快樂及情緒健康

- 學習與認識正向價值及性格優勢
- 強化健康身心靈：認識操練身心靈的方法及好處
- 培育正向思維：建立感恩及正向思維、四步減少負面思想
- 建立抗逆生命：解決問題、處理情緒的方法、正面解讀創傷、八步寬恕
- 活在當下：增加心流體驗(Flow Experience)、提升品味生活
- 確立人生目標、如何完成已設定的目標

4. 認識人際因素及快樂的關係與研究

5. 如何增強人際的快樂

- 正向的我 - 時間管理、金錢管理、形象管理
- 正向關係 - 成功經營關係的兩個方法
- 正向溝通 - 評估溝通的能力、溝通陷阱與良方、三明治法
- 正向團隊 - 高效團隊的五大特徵、團隊的心理安全度
- 正向領導 - 領導力的五層等級、從平庸到卓越的領導：SHAPE
- 正向共處 - 衝突處理、打破僵局、合作夥伴

兩天課程-探討快樂心理學的理念、研究、方法及案例，學以致用，成為快樂達人

課程理念

享樂不等於快樂，優質生活和先進科技並未能讓人們變得更快樂！根據世界衛生組織，抑鬱症病例在全球持續上升，而且有年輕化的趨勢。過去二十年，心理學家不單只透過傳統的方法治療情緒疾病，還開始運用科學的方法，把人類一直追求的「快樂」這一概念帶入了研究領域，深入了解甚麼是真正的快樂(Authentic Happiness)以及正向情緒如何影響心理健康。在這新領域中，著名的心理學家包括馬田·沙力民(Martin Seligman)和芭芭拉·弗德森(Barbara Fredrickson)等人致力研究人類的快樂情緒。

「快樂心理學」研究結果指出，建立正向價值、正向思維及健康人際關係有助預防情緒病、提升快樂情緒、強化工作能力，並且讓我們生活得更充實！近年「快樂心理學」的課程在世界頂尖學府如耶魯及哈佛大學開辦時，其報讀人數均破創校記錄。對大多數人而言，快樂情緒並非與生俱來，但透過學習，若能學以致用，你也可以成為快樂達人。

課程目標

- 提升個人快樂
- 認識性格優勢
- 改善人際關係
- 建立健康思維
- 處理過往懸而未決的問題
- 學習完成已定目標
- 改善自我形象並提升自信
- 提升個人工作效率
- 認識什麼是健康團隊
- 了解什麼是正向領導
- 認識良好溝通方法

導師簡介

鄭健榮博士是香港心理學會臨床心理學組的註冊臨床心理學家，曾於醫管局醫院任職臨床心理學家逾20年，曾服務的醫院包括葵涌醫院、仁濟醫院、明愛醫院、瑪嘉烈醫院，具豐富臨床心理診斷與治療經驗。鄭博士曾任香港心理學會會長及香港心理學會臨床心理學組主席；擔任香港大學醫學院榮譽助理教授，為香港大學及中文大學心理學系榮譽臨床導師多年；曾擔任香港精神科醫學院及政府衛生署專業培訓課程統籌及講師，幫助培訓實習臨床心理學家、精神科醫生及護士。在多本國際心理學醫學期刊發表多項研究結果，也撰寫了多本有關心理學的書籍。致力推動實證為本(evidence-based practice)心理治療、心理健康教育及朋輩輔導訓練，傳遞心理健康及治療訊息。

證書認可

- 合資格學員可獲心理健康會頒發證書
- 已申請多個專業組織認為持續進修課程，包括：
 - 香港護士管理局 (CNE 11分 approved)
 - 社會工作者註冊局 (CE 12分 approved)
 - 香港物理治療學會 (CE 5分)
 - 香港臨床心理學家公會 (HKICP CPD-CP 12分)
 - 香港心理學會臨床心理組 (CE 12分)
 - 香港心理學會輔導心理學部 (CE 12分)
 - 香港心理學會教育心理學部 (CE 12分)
 - 香港心理學會工業與組織心理學部 (CE 12分)

培訓對象

課程適合社工、護士、教師、醫生、專職醫療人員、輔導員；公司管理、人力資源、客戶服務人員；大學生、家長及任何對快樂心理學有興趣的人仕報讀。歡迎不同背景的學員參與本課程，和專業人仕一起探討如何有效應對壓力、減少情緒困擾、改善人際關係及工作效率，成為快樂的人！

學員報名表格 (快樂心理學證書課程)

主辦：

心理健康有限公司
(Psychological Health Co Ltd)
心理健康會
(Institute of Psychological Health)

課程網站 www.ipsyh.com/ph



SCAN ME

額滿即止，請盡早報名

- 網上報名：信用卡繳費：www.ipsyh.com/ph 或
- 填寫報名表連同銀行轉帳收據 WhatsApp 至 (+852)55791101
銀行：恒生銀行(Bank: 83 Des Voeux Road Central, Hong Kong; SWIFT:HASE HKHH)
戶名：心理健康有限公司；賬號：239-449911-883 轉數快 FPS ID：1541143
- 填寫報名表連同香港地區支票(國內或澳門銀行匯票)郵寄至主辦單位：
心理健康有限公司，中環李錦記 1201 室，香港中環德輔道中 54-58 號
支票/匯票抬頭：心理健康有限公司 (或 Psychological Health Company Limited)

學費：港幣\$2800 (早鳥優惠)；港幣\$3400 (2021年10月2日後報名)

聯絡：丹姑娘，電話/WhatsApp (+852)55791101，電郵 psyhatraining@gmail.com

授課語言為廣東話，
歡迎香港、澳門及
其他地區學員參加

額滿即止

*若報名資料不完整，恕不受理
*姓名 (中文) _____ (英文) _____ *性別: 男 女
*年齡 _____ *手提/WhatsApp 電話 _____ *電郵 _____
*地址 _____
*職業 _____ *工作機構 _____
*學歷 中四或以下 中五-中七 大專或大學 碩士或以上

Ref:A713