



Certificate in

“Applied Positive Psychology”

in Flourishing Skills Group

「應用正向心理學」

之豐盛技巧小組帶領證書課程



網上即時報名

正向心理學及靜觀系列

專業認可持續進修學分

護士 Nurse : CNE

社工 Social Worker : CPD

職業治療師 OT : CPD

簡介

本課程的設計建基於美國C中心 (The Flourishing Center) 創辦人 Emiliya Zivotovskaya 所發展的「應用正向心理學課程」(Certificate in Applied Positive Psychology CHPP) 的理論及介入技巧。Emiliya於美國 University of Pennsylvania, Upenn 修畢由「正向心理學」創始人Dr. Martin Seligman 於Upenn所發展的“Master’s of Applied Positive Psychology MAPP”課程後，把豐盛技巧的科學付諸實踐而衍生出這個 CHPP課程。Dr. Martin Seligman(2002)指出，「正向心理學」是一項有關人類最佳功能的科學研究，是發現和助長個人與社區發展茁壯成長的關鍵因素。

本課程將透過不同的體驗活動、互動遊戲、小組討論、測試和反思，引導參加者體驗如何活得自在快樂及豐盛身心，透過探討多個課題，學員將掌握如何實踐相關知識及應用於不同的服務範疇(如學校、社區、工作、復康及長者服務)，定必有助為他人建立愉快、充實和有意義的生活模式，發掘個人美德和優點，創建正向豐盛的人生。

課程目的

本課程為你提供一個基礎訓練，透過使用以科研為本的共用工具，讓參加者能夠：

- 掌握一套使人由快樂到達致豐盛的運作模式 (From Happiness to Flourishing · PERMA + V Model)
- 增加自我意識 (Self Awareness)、自我憐恤 (Self Compassion)、自我掌握 (Self Mastery) 的知識和技巧，用於個人持續發展的福祉 (Wellbeing) 上
- 實踐與「正向心理學」相關之豐盛技巧於日常工作當中

課程內容

1. 介紹正向心理學(Positive Psychology) 的理論基礎及特色
2. 介紹由快樂至豐盛的理論模式
From Happiness to Flourishing Model (PERMA +V Model)
3. 積極性(Positivity) 之樂觀與心靈顫動 (Optimism & Mind Chatter)
4. 積極性(Positivity) 之感恩與寬恕 (Gratitude & Forgiveness)
5. 投入(Engagement) 之美德(Virtue)和性格優點(Strengths)
6. 充實(Engagement) 之神馳(Flow)及細味生活(Savoring)
7. 充實(Engagement) 之靜觀 (Mindfulness)
8. 關係(Relationship) 之連接 (Connections)
9. 意義(Meaning) 之目標與靈性生活
10. 成就(Accomplishment) 之希望與目標 (Hope & Goal)
11. 成就(Accomplishment) 之習慣改變 (Habit Change)
12. 生命力(Vitality) 之睡眠與大自然 (Sleep & Nature)

*有關課程之編排，導師會因應教學流程而可能作出修改，敬請留意。

培訓導師

李婉萍小姐 (Ms. Celia Li, RSW, MSW)

培訓顧問 Training Consultant

- 表達藝術治療高級證書
- 表達藝術治療證書
- 和諧粉彩正指導師
- 國際認可 NLP 執行師
- 加拿大及香港註冊社工 (RSW)
- 香港理工大學社會工作文學碩士(心理健康)
- 應用正向心理學執行師及豐盛小組帶領員
- 加拿大馬里托巴湖大學及卡加里大學社工學系實習督導 (2016)
- 曾任加拿大卡加里大學成人教育導師 (2012-2015)
- 曾任香港中文大學心理學系榮譽實習督導 (2007-2011)



Celia 為註冊社工及社工督導經理超過30年，在香港及加拿大有多年運用「正向心理學」及「表達藝術治療」於兒童、青少年、老人、社區、學校、智障人士和精神康復服務上的經驗。擅長通過「正向心理學」融合表達藝術治療的手法，推廣心理健康計劃。Celia 曾在本港策劃多個大型藝術計劃及工作坊，成功達至社會共融與復元的成效。此外，她在過去8年於加拿大工作，更成功取得資助舉辦「啟發人生藝術小組」，結合「正向心理學」的理念及表達藝術治療的手法，啟發參加者之溝通技巧，促進成長，達至文化融和與長幼共融的目的。



香港專業培訓學會
Hong Kong Society of Professional Training

202-204A, Two Harbourfront, Tak Fung St.,
Hung Hom, Kowloon, Hong Kong
ask@hkspt.org www.hkspt.org
Tel: 3111 0264 Fax: 2125 7900

課程詳情

- 日期及時間 (已修訂) : 26/11 及 27/11/2020 (星期四及五) 9:30am – 5:30pm (共14小時)
舉行地點 : 九龍長沙灣長裕街8號 億京廣場一期 31樓FHKI培訓室 (荔枝角港鐵站D2出口 步行約3分鐘)
學費 : HK\$2,400-
提早報名優惠 : HK\$2,300- (開課前一個月報名)
三人同時報讀優惠 : 三人或以上同時報讀, 每位減 HK\$100-
對象 : 適合社工、護士、輔導員、教師 或 有興趣認識「應用正向心理學」的人士參加
活動形式 : 短講、示範、互動練習及分享
授課語言 : 廣東話
證書 : 完成整個課程可獲 Hong Kong Society of Professional Training 頒發
“Certificate in Applied Positive Psychology in Flourishing Skills Group” 證書
持續進修學分 : 護士 CNE : 14學分 / 社工 CPD : 14學分 / 職業治療師 CPD : 申請批核中

(APP – C2041)

查詢電話: 852-3111 0264

網上即時報名



課程報名表格

報讀課程名稱 : 「應用正向心理學」之豐盛技巧小組帶領證書課程(兩天)
日期及時間 : 26/11 及 27/11/2020 (星期四及五) 9:30am - 5:30pm (共14小時)

全期課程	學費	提早報名優惠 (開課前一個月報名)
每人	□ HK\$2,400-	□ HK\$2,300-
三人或以上同時報讀	□ HK\$2,300- (每位)	□ HK\$2,200- (每位)

* 三人或以上同時報讀者, 請一併遞交表格。

優惠代碼 : _____

本會舊生報讀, 只須填上中英文姓名、手機號碼及學員編號 (可參考舊有證書及收據) : _____

英文姓名 : _____ (□ Mr / □ Ms) 中文姓名 : _____

(證書上將印上閣下之英文姓名, 請以正楷書寫全名) 教育程度 : □小學 □中學 □大學或以上

服務機構 : _____

職位 : □醫護人員 □社工 □治療師 □其他(請注明): _____ (清楚列明工作性質, 將有助導師設計更合適的教材)

#電郵 : _____ 電話(辦公室) : _____ (手機) _____

本人同意 / 不同意 透過上述電郵收取 貴會最新課程資料。

本人先前已同意並已定期透過上述電郵收取 貴會最新課程資料。

支票付款 : 支票抬頭請寫「香港專業培訓學會」或 “Hong Kong Society of Professional Training”

支票號碼 : _____ 銀行名稱 : _____

請將填妥之表格及支票寄回 : 九龍 紅磡 德豐街 海濱廣場二座 202-204A 室「香港專業培訓學會」收

轉數快/銀行入數 : 請將學費以轉數快支付系統, FPS 識別字: 8835217 或 銀行入數存入本學會之中國銀行 (香港) 帳戶 : 012-890-1-038-682-9。

PayMe : 請按掃描本會之 PayMe QR Code 付款, 並保留螢幕截圖之付款紀錄。

將屏幕截圖或入數存根, 連同報名表一併以傳真至 852-2125 7900 或 電郵至 ask@hkspt.org 交回本會辦理。

本會將於收到表格及入數存根後一星期內以電郵確認收妥, 未有收到通知者請聯絡本會職員。

學費收據抬頭(請以正楷書寫) : _____ 簽署 : _____ 日期 : _____

報名須知 :

- 如有任何疑問, 歡迎流覽本學會網頁hkspt.org 或致電 3111 0264 查詢。
- 報名之收納將以先到先得為原則。
- 課程申請一經提交則不能退款、取消和更改。
- 如需更改報名者名稱, 請以書面申請, 經批核後, 須繳付港幣二百元行政費用。
- 我們將會在開課前兩個星期或之前電郵回復閣下課程是否確認開課, 未有收信者請聯絡本學會職員。
- 正式收據將於上課第一日派發, 請妥善保存, 如要補發收據需繳付港幣五十元行政費。

