



自我疼惜正念

持續專業發展(CPD)培訓活動認可編號：RO-CPD-6-57-25

一、教學目標

自我疼惜正念是以正念為核心的自我慈悲對待的訓練，提供一個有效的情緒修復方法和提升抗逆力的訓練。正念察覺人、事、物的第一步，讓人能以開放、不主觀的心去面對困難的情緒和感受，才能在我們受傷時安撫自己，善待自己。研究顯示，正念自我疼惜能夠大大地提升情緒的安適感，並能增進快樂，減少焦慮和憂鬱，能夠幫助維持健康的生活型態和習慣（如飲食和運動），提高我們的抗逆力。正念自我疼惜能夠為我們的日常生活帶來許多好處和影響。

二、教學內容

1. 認識自我；
2. 慈愛練習；
3. 自我疼惜；
4. 情緒面對；
5. 人際相處；
6. 擁抱生命；
7. 自我對話。

三、導師簡介

鍾慧儀 女士

澳門鏡湖護理學院教授

香港註冊護士

美國正念疼惜中心認可導師

西班牙國際正念學學院靜觀減壓導師

香港大學醫學院哲學博士

香港中文大學中醫學碩士

香港中文大學針灸學碩士

香港大學佛學碩士

澳洲新南威爾士大學健康管理碩士

英國朴茨茅斯大學教育學榮譽學士

澳洲悉尼大學應用科學（護理）學士





四、課程詳情

- **對象：**醫生、牙醫、中醫生、藥劑師、中藥師、護士、醫務化驗師、放射師、脊醫、物理治療師、職業治療師、語言治療師、心理治療師、營養師、藥房技術助理、社工及對課程有興趣人士。
- **地點：**路環離島醫院大馬路 447 號離島醫療綜合體 - 澳門鏡湖護理學院大樓
- **學時：**20 小時
- **人數：**15 人／班
- **日期：**2026 年 3 月 3 日-2026 年 3 月 27 日（逢週二、五）
- **時間：**18:45-21:15（2.5 小時／節）
- **費用：**MOP 4,000（自費）

五、報名方式：線上報名

[（點擊線上報名）](#)

六、報名日期：即日起至 2026 年 2 月 22 日止

七、課程查詢

護理及健康進修中心

電話：(853) 8295 6253

電郵：nhsc@kwnc.edu.mo