

李昭明博士 (Amanda) 是一位临床心理学家 (监督实习), 她同时是香港认可名册的临床心理学家, 拥有 7 年的经验, 在香港中文大学完成了临床心理学博士学位。

Amanda 的服务对象是面对各种心理健康挑战的成年人, 包括抑郁症、焦虑症 (特别是社交焦虑症)、强迫症、专注不足/ 过度活跃症 (ADHD)、与创伤相关困扰、睡眠问题、人际关系困扰、自我批评和适应困难。Amanda 可以使用英语、广东话和普通话, 她致力于与来自不同文化背景的服务使用者建立深厚的联系, 确保他们在治疗过程中感到被支持和理解。

Amanda 的治疗方法结合了认知行为治疗 (CBT)、静观 (或作正念) 为本的治疗和接纳与承诺治疗 (ACT)。她接受过静观减压课程 (MBSR)、静观认知治疗 (MBCT)、静观教养家长课程 (Mindful Parenting) 和静观饮食觉察训练 (MB-EAT) 的培训。此外, 她还融入了以慈心 (Compassion) 为基础的疗法, 促进自我接纳, 并运用辩证行为疗法 (DBT) 支持服务使用者改善人际关系和情绪调节的能力, 她同时有接受相关培训融合身体为本 (somatic-based) 的介入方式。

Amanda 致力提供创伤知情、反压迫和以人为本的服务, 为服务使用者提供安全和滋养的空间, 让服务使用者重拾自主, 学习所需的技巧去实现个人的目标, 过一个有尊严和满足的生活。她深信每个人的故事、痛苦和苦难都值得被深入倾听和理解, Amanda 透过她的同理心和慈心, 让服务使用者感到被看见、支持和接纳。

在培训和工作方面, Amanda 曾于香港的公立医院、社会福利署 (SWD) 和惩教署 (CSD) 接受培训, 通过这些培训, 她对为不同需求的人提供服务有了宝贵的经验, 包括有医疗需要和精神科诊断的人、临终接受纾缓治疗的人、受复杂创伤影响的人以及曾犯严重罪行的人, 她还在波士顿大学的焦虑和相关疾病中心 (CARD) 完成了实习。此外, Amanda 曾在香港一间主要的心理健康非政府组织工作, 为有各种心理健康挑战的成年人提供支持, 包括精神分裂症和解离症, 她也推动朋辈支援运动, 实践以人为本的服务, 制定社区预防策略。

除此之外, Amanda 在香港的创新项目中作出持续的贡献。她参与了一项针对失眠、长期痛症和进食问题的静观应用程序的开发和研究。此外, 她有幸与 OxfordVR 合作, 为针对社交回避的虚拟现实 (VR) 治疗担任临床顾问。Amanda 还参与建立香港首个聋人心理健康服务, 并参与建立网上心理健康治疗平台「心导游 Tourheart+」, 为上班族提供针对抑郁和焦虑症状的认知行为治疗和静观为本治疗。

在研究方面, Amanda 的研究范畴主要是心理治疗中的负面经历、精神病污名、和科技为本的心理健康介入方法, 她的研究愿景是为有心理健康挑战的人充权, 减少伤害和压迫, 倡导整全的心理健康服务和守护心理健康权利。