

李昭明博士 (Amanda) 是一位臨床心理學家 (監督實習)，她同時是香港認可名冊的臨床心理學家，擁有 7 年的經驗，在香港中文大學完成了臨床心理學博士學位。

Amanda 的服務對象是面對各種心理健康挑戰的成年人，包括抑鬱症、焦慮症 (特別是社交焦慮症)、強迫症、專注不足/過度活躍症 (ADHD)、與創傷相關困擾、睡眠問題、人際關係困擾、自我批評和適應困難。Amanda 可以使用英語、廣東話和普通話，她致力於與來自不同文化背景的服務使用者建立深厚的聯繫，確保他們在治療過程中感到被支持和理解。

Amanda 的治療方法結合了認知行為治療 (CBT)、靜觀 (或作正念) 為本的治療和接納與承諾治療 (ACT)。她接受過靜觀減壓課程 (MBSR)、靜觀認知治療 (MBCT)、靜觀教養家長課程 (Mindful Parenting) 和靜觀飲食覺察訓練 (MB-EAT) 的培訓。此外，她還融入了以慈心 (Compassion) 為基礎的療法，促進自我接納，並運用辯證行為療法 (DBT) 支持服務使用者改善人際關係和情緒調節的能力，她同時有接受相關培訓融合身體為本 (somatic-based) 的介入方式。

Amanda 致力提供創傷知情、反壓迫和以人為本的服務，為服務使用者提供安全和滋養的空間，讓服務使用者重拾自主，學習所需的技巧去實現個人的目標，過一個有尊嚴和滿足的生活。她深信每個人的故事、痛苦和苦難都值得被深入傾聽和理解，Amanda 透過她的同理心和慈心，讓服務使用者感到被看見、支持和接納。

在培訓和工作方面，Amanda 曾於香港的公立醫院、社會福利署 (SWD) 和懲教署 (CSD) 接受培訓，通過這些培訓，她對為不同需求的人提供服務有了寶貴的經驗，包括有醫療需要和精神科診斷的人、臨終接受舒緩治療的人、受複雜創傷影響的人以及曾犯嚴重罪行的人，她還在波士頓大學的焦慮和相關疾病中心 (CARD) 完成了實習。此外，Amanda 曾在香港一間主要的精神健康非政府組織工作，為有各種精神健康挑戰的成年人提供支持，包括精神分裂症和解離症，她也推動朋輩支援運動，實踐以人為本的服務，制定社區預防策略。

除此之外，Amanda 在香港的創新項目中作出持續的貢獻。她參與了一項針對失眠、長期痛症和進食問題的靜觀應用程序的開發和研究。此外，她有幸與 OxfordVR 合作，為針對社交回避的虛擬現實 (VR) 治療擔任臨床顧問。Amanda 還參與建立香港首個聾人心理健康服務，並參與建立網上心理健康治療平台「心導遊 Tourheart+」，為上班族提供針對抑鬱和焦慮症狀的認知行為治療和靜觀為本治療。

在研究方面，Amanda 的研究範疇主要是心理治療中的負面經歷、精神病污名、和科技為本的精神健康介入方法，她的研究願景是為有精神健康挑戰的人充權，減少傷害和壓迫，倡導整全的精神健康服務和守護精神健康權利。