



香港運動心理學會

Hong Kong Society of
Sport and Exercise Psychology

簡介

香港運動心理學會(HK Society of Sport and Exercise Psychology) 於2003年成立，是本地唯一專業運動心理學機構，學會領導包括大學教授、香港體育學院運動心理學家及美國應用運動心理學會註冊運動心理學家等。他們均有心理學或運動心理的專業認可資格。多年來，本會致力於社區推廣運動心理學，另外亦不遺餘力地支持專業及展及有關運動心理學的研究和相關實驗。

除此之外，本會亦致力於為本地運動員建構正向態度，來面對訓練以及比賽中所遇到的挑戰。運動心理學不單只適用於運動員，對教練、體育老師、家長、運動愛好者及表現者亦有正面作用。本會透過不同渠道，如：定期講座、工作坊等，向會員、教練、家長及運動科學人員提供一系列運動心理學的訓練，讓他們能在各自的位置上發揮得更好。

運動員較常遇到的心理挑戰

- 怎麼能作適當的賽前心理準備，並發揮出練習水準？
- 如何提升自信心？
- 運動員與教練之間，如何有效溝通？
- 如何處理傷癒復出或體重起伏所帶來的心理影響？
- 遇到強勁對手或緊湊的戰況時，應如何面對？
- 何以不被主客場、體能耗盡及環境變化影響心理？
- 與教練和隊友想法不一時，應當如何？

課程簡介

正規課程

正規以下課程是根據兩個不同等級設計：等級A及B

等級A：應用運動心理學課程		
目標對象	大眾 (運動愛好者、運動員、教練、家長、體育老師)	
目標	為參加者提供基本的運動心理學理論及心理技巧的應用方法	
時數	24小時 (或以 A1 & A2 各12小時形式舉行)	
內容	<ul style="list-style-type: none">• 目標設定• 自我教練• 意象• 動力	<ul style="list-style-type: none">• 警醒度• 情緒管理• 心流理論和自信• 賽前熱身程序

等級B：進階應用運動心理學課程		
目標對象	參加者需完成等級 A 的課程；舊會員則需要完成等級一的課程	
目標	讓參加者除了掌握基本的運動心理技巧外，並針對如何把運動心理學理論實踐和應用在日常生活或工作中	
時數	24小時 (或以B1 & B2 各12小時形式舉行)	
內容	<p>團隊、教練心理學</p> <ul style="list-style-type: none">• 教練溝通技巧• 領導才能訓練• 團隊動力學• 運動學習• 結立團隊文化• 個性發展	<p>心理健康</p> <ul style="list-style-type: none">• 倦怠和過度訓練• 運動員受傷與心理• 運動員(精英 / 青少年)的心理健康• 運動中「卡殼」的情況

附加環節 / 推廣工作坊

本會提供正規課程以外的研討會/附加工作坊，這些工作坊是在非定時提供的（已或將完成HKSSEP所提供的課程（A-B 或舊制中的一、二）的參加者或會員將享有優惠）。它們可以由本會講師單獨主持，或與其他運動科學從業者聯合舉辦，其中包括運動科學、醫學專家等。

本會亦樂意為體育總會、學校及私人運動俱樂部按其興趣及需要，提供或合作有關運動心理學的課程或工作坊，務求將運動心理推廣。

目標對象：大眾（運動愛好者、運動員、教練、家長、體育老師）

課題內容（不限於以下）：

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 正念和冥想• 運動心理學的工作機會• 跑者的運動心理學• 在心流區的熱手現象• 早期專業化和運動發展• 自我關懷 | <ul style="list-style-type: none">• 訓練「好玩」=不認真？• 應對 Yips 的問題• 憤怒管理• 處理贏輸• 為什麼我的訓練計劃總是失敗？• 如何令鍛煉成爲一種習慣？ |
|---|---|



專業導師團隊 (排名按英文字母先後)

陳展鳴博士



PhD, College Teaching (Physical Education-Sport Psychology), University of North Texas, USA

香港浸信會神學院副教授
前香港中文大學運動科學系副教授
HKSSEP 創辦人及首屆主席

朱紫麟博士



PhD in Educational Psychology, University of North Texas

美國威斯康星綠灣大學助理教授
HKSSEP 會員

侯燦小姐



MA, Sport & Performance Psychology, University of Denver, USA

香港公營機構運動心理學副主任
香港心理學會 (HKPS) 註冊心理學家
美國應用運動心理學會 (AASP) 會員
HKSSEP 現屆副主席 (會員)
香港教育大學健康與體育學系兼職講師

蔣小波先生



M.Ed., Sport Psychology, Wuhan Institute of Physical Education, China

香港公營機構運動心理學家
香港心理學會 (HKPS) 註冊心理學家
HKSSEP 現屆秘書長

李軒宇博士



DPsy, Sport & Exercise Psychology, Victoria University, Australia

香港公營機構運動心理學家
澳洲及香港心理學會 (HKPS) 註冊心理學家
HKSSEP 現屆主席

盧綽蘅小姐



M.Ed., Counseling & Sport Psychology, Boston University, USA

美國應用運動心理學會註冊運動心理學家 (CMPC®)
Inner Edge Ltd. 董事、運動心理學家
HKSSEP 現屆副主席 (活動與課程)
美國應用運動心理學會國際關係委員
港殘疾人奧委會暨傷殘人士體育協會專責委員
香港中文大學及香港教育大學客席、兼職講師

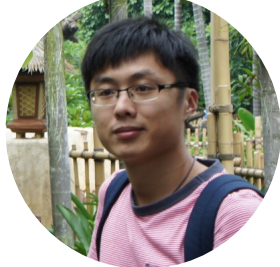
姒剛彥博士



PhD, Sport & Exercise Psychology, University of Bielefeld, Germany

香港公營機構高級運動心理學家
國際運動心理學會前任會長
前香港教育大學體育系運動心理副教授
港協暨奧委會運動心理學家 (4屆奧運會)
香港心理學會 (HKPS) 註冊輔導心理學家

蘇寧先生



EdD candidate, Sport & Exercise Psychology, Education University of Hong Kong

香港公營機構運動心理學副主任
研究集中運動員正念訓練

謝采揚博士



PhD, Exercise & Health Psychology, University of Hong Kong

香港教育大學健康與體育學系講師
研究項目包括運動學習、兒童運動學習的效能及運動對特殊兒童的效用
HKSSEP 會員

專業平台

本會致力為運動心理工作者/同業，提供交流，甚至合作及發展的平台。務求共同促進本地運動心理學的專業發展，與學術及國際水平接軌。國際運動心理學會(ISSP)、亞洲暨南太平洋運動心理學會(ASPASP)，及本地大學是我們長期聯絡的機構。專業化是確保市場有效及健康發展的重要一環。在此，我們繼續誠邀本地運動心理學同業加入，共襄發展。

會員

本會致力促運動心理學的推廣。申請並經執委通過後，可成為我們的會員，就可以以優惠價錢報讀課程及工作坊。會員亦會更快得到本地及海外運動心理學業界發展及資訊。成員亦有機會參加學會舉辦的會內交流及每年的會員大會，參與學會發展計劃。本會另有學生會員及團體會員以供參加。

運動心理服務

本會作為專業學術團體，工作人員均是義務為學會工作。本會願意為閣下提供執業認可專家的聯絡，亦樂意為大眾、學生提供本地專業及認可的運動心理服務資訊、升學資料。

聯絡資料

通訊地址：香港新界沙田源禾路25號
香港體育學院運動心理中心

網頁：www.hkssep.org

Facebook：HKSSEP
(歡迎inbox留言)

電郵：info@hkssep.org