

马来西亚伟事达虚拟式专题研讨会

VISTAGE

疫情危机：如何从心理应对？

14 April 2020, Tuesday (2.30pm-4.00pm)

语言： 华语

在这个危机时刻，我们难免会在理智和情绪上感到不知所措。健康，家庭，财务，心理 - 这些都是我们可能关心的事物。当面临各种当下和未来的不确定性与疑惑，往往都会引起我们的忧虑和不安。面对这前所未有的挑战，我们应该如何理解自己的情绪和心理状态？我们可以如何更好地处理自己的忧虑和焦虑？从这次的互动，希望我们可以一起讨论这些疑问，一起探索您可能关切的一些问题。



Evone Phoo

MClinical Psych (HELP)

BSc (App Psych) First Class Hons (Coventry)

BBus (Banking & Fin & Econ) (QUT)

在进入临床心理学领域之前，Evone在银行业已经服务了五年。她拥有马来西亚HELP大学的临床心理学硕士学位；英国Coventry大学的应用心理学学士学位；还有澳大利亚QUT大学的金融与经济学学士学位。在她作为临床心理治疗师的培训和职业生涯中，Evone曾在政府医院和私人诊所执业，为面临家庭和人际关系问题，以及患有精神健康问题（例如抑郁，焦虑）的客户提供心理服务。Evone也为银行，IT，教育和大使馆等各个行业提供心理咨询和培训。

目前，Evone是HELP大学的资深讲师和临床心理学硕士课程主席。她也如今在University Malaya攻读博士学位。Evone对于丧痛，创伤，以及在工作场所的心理健康特感兴趣。Evone认为，心理治疗不仅仅是治疗精神疾病或摆脱问题；而是一段探索自我的旅程，以让我们能够生活得更加自觉，真实。