



The Alpha 
Wellbeing Centre

靜觀子女教養八週課程

導師:黃瑋妍 精神科專科醫生

還記得孩子剛出世時，你作為父母親的初衷嗎？
有喜樂的同時，過程中也有或多或少的氣餒、壓力、知易行難的挫敗感吧。
面對在親子關係中的困難時刻時，有感到身不由己的無奈嗎？

靜觀，是指培養有意的、不加批判地留心當下此刻的覺察力。

這8星期課程，透過學習靜觀子女教養的態度和技巧，以生活化的例子把靜觀放於親子關係的每個點滴。希望可以令你在教養孩子中更知己知彼，輕鬆自在，在應對孩子時有多一點的選擇，亦往往能令親子關係有更深的連繫。

本課程是根據荷蘭阿姆斯特丹大學心理學系Professor Susan Boegels 研發的課程而設。研究發現此課程能有效減低父母與其子女的心理不適，及增加父母的整體靜觀能力。

注意：這不是一個親子技巧課程

課程要領:

- 1.自動導航的教養子女方式
- 2.懷着初心教養子女
- 3.作為父母，與自己身體重新連繫
- 4.面對親職壓力時，回應而不反應
- 5.教養子女和基本思維運作模式
- 6.衝突與教養子女
- 7.愛與底線
- 8.在靜觀子女教養的路途上繼續前往

對象：

- 在教養子女中感到壓力的父母，尤其適合有特殊學習需要、或有心理困擾孩子的父母
- 願意照顧自己身心健康的人士
- 毋需任何靜觀經驗

免費課前簡介：2019年6月21日星期五晚上7至9時 (參加者必須出席此簡介會才可參加8週課程)

授課日期：2019年6月28日至8月16日，逢星期五晚上7至9時。參加者需於課程其間每天進行30-45分鐘的在家練習

授課語言：廣東話

課前簡介及授課地點：The Alpha Wellbeing Centre [香港中環都爹利街6號](#)印刷行605室

名額：15

費用：港幣4500元正

- 6月7日或之前可享早鳥優惠，課程費用為 HK\$4200
- 包括講義，靜觀練習MP4錄音
- 出席六堂或以上之參加者可獲發證書

報名方法：

- 填寫報名表: <https://forms.gle/SLQPXoHPes3LCJHCA>
- 把費用存入恆生銀行769-275025-883 'Springbox Company'
- 將存款收據圖像電郵至springbox.co@gmail.com, 按存款收據時間為定以先到先得形式收生。
- 首15名報名者及15名後備參加者,會收到電郵確認並獲邀參加2019年6月21日晚上的免費課前簡介。若參加者在出席簡介會後決定課程不適合自己，費用會全數退回。
- 若對課程及報名事宜有疑問，請電郵至springbox.co@gmail.com 查詢。

導師:

黃瑋妍 Dr. Elisabeth Wong, 私人執業精神科專科醫生，及為中文大學醫學院精神科臨床助理教授，擁有19年臨床經驗。自2009年開始修習靜觀後，重新與自己身心靈連繫，更勇敢地與病者苦樂同行。曾教授靜觀子女教養八週課程 (2019), 靜觀減壓課程MBSR (2014), 靜觀認知治療 MBCT(2018) 及兒童靜觀課程 Mindfulness Matters (2014,2015), 為醫護人員提供靜觀訓練及練習。兒子的到來，帶來無間斷在家修行的機會。希望透過教導靜觀課程，令自己和身邊人在自身、親子、人際及社會的關係中活得輕鬆一點，自在一點。

專業學歷：

英國倫敦大學內外科全科醫學士
英國皇家精神科醫學院院士
香港精神科醫學院院士
香港醫學專科學院院士（精神科）

靜觀訓練包括：

2009 美國麻省大學靜觀中心主辦，MBSR 7天身心醫學靜修

2010 八星期靜觀減壓課程 MBSR

2014 美國羅徹斯特大學 Mindful Practice 課程

2014, 2018 荷蘭 Academy for Mindful Teaching 兒童靜觀課程 Mindfulness Matters 基本導師培訓

2014 荷蘭阿姆斯特丹大學 MyMind (針對專注力失調過度活躍症及自閉症青少年及家長的進階靜觀導師培訓)

2014-2015 英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程

2017 八星期人際靜觀課程

2018 荷蘭阿姆斯特丹大學靜觀子女教養課程 Mindful Parenting 進階導師培訓