



Seedling Heart 童心苗兒童成長發展中心
Seedling Heart Child Development Centre

 Seedling Heart 童心苗兒童成長發展中心   seedlingheart.com 

導師 (小組一) :
社工及靜觀導師: Aya
導師 (小組二) :
資深教師及靜觀導師: 黃燕華女士



   鼓勵家長和小朋友一同參與, 有效改善親子關係及情緒管理!

小組一

青少年靜觀班 (社交情緒小組)

透過不同形式的靜觀活動, 學習與情緒相處, 提升小朋友的自我覺察、專注、耐性和平靜的身心狀態。增加小朋友的學習能力(特別是專注、留心、聆聽和觀察力)、人際關係和自信。

日期: 7月16(二), 23(二), 26(五), 30(二);
8月2(五), 5(一), 9(五), 13(二)

時間: 下午1:00 - 2:00

對象: 11-16歲

費用: \$4000



小組二

靜觀教養 Mindful Parenting

促進親子關係, 增強父母平定情緒的力量。透過靜觀練習及分享, 提升父母管理壓力及情緒的壓力。父母如何在孩子情緒來到時, 如何能平靜觀察孩子的行為, 明白和感受孩子的需要, 就能有更多愛與智慧與孩子相處及解難。鼓勵家長和孩子一同練習, 事半功倍。

日期: 22/6, 13/7, 20/7, 27/7, 3/8, 10/8, 17/8, 24/8 (逢星期六)

時間: 下午1:15 - 2:45 對象: 家長

費用: HK\$ 2,600

(早報優惠: 10/5前或報讀2個課程或2人同行, 可享9折優惠)



聯絡我們

中心地址: 將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號舖 電話: 2244 6614 / Whatsapp: 6604 4966
電郵: seedlingheart@gmail.com

「同情緒做個 friend」 - 靜觀為本 社交情緒訓練小組

靜觀教養 (Mindful Parenting)

上課地點：將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號舖

電話：2244 6614

報名表格

兒童姓名：_____ 性別： 男 女 出生日期/年齡：_____ / _____

家長姓名：_____ 日間聯絡電話/手提電話：_____ / _____

就讀學校：_____ 級別：_____ 上午 / 下午 / 全日

通訊地址：_____

電郵地址：_____

學童曾否接受評估？ 否 是 (評估結果：_____)

從何處知道這個小組？

學校 傳媒 朋友 本中心 Facebook 本中心網頁 www.mindfulness.hk 中心治療師文章

本中心的學員或服務使用者 (所參加的服務 靜觀教養課程 靜觀兒童課程 其他 _____)

其他 _____ (請註明)

本人已細閱報名方法及須知。 家長簽署：_____ 日期：_____

導師簡介

「同情緒做個 friend」 - 靜觀為本 社交情緒訓練小組導師：關詩敏女士

- RSW 註冊社會工作者
- BsocSc (CUHK), BSc (HKU)
- 英國牛津靜觀中心 - 基礎靜觀認知治療導師訓練
(Intensive Foundational Training in teaching MBCT)
- 英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心 - 基礎靜觀認知治療導師課程
(Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- 阿姆斯特丹大學及香港中文大學 - 專注力失調/過度活躍症兒童、自閉症兒童及家長親子雙軌靜觀高級導師課程
(Advanced teacher training in Mindfulness Training for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful parenting training)
- 阿姆斯特丹大學 - 靜觀管教課程高級導師課程
(Advanced teacher training in Mindful parenting training)



報名方法及須知 (請參加者細閱並保留此部份)

1. 參加者請填妥報名表，請轉賬至 Hinny & Brothers Ltd 中國銀行戶口 012-814-1-050141-3。將入數紙及表格電郵至 seedlingheart@gmail.com 或 **Whatsapp: 6604 4966**。如繳交現金，請親臨童心苗兒童成長發展中心 (將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號鋪)辦理報名手續。
2. 參加者於繳交費用後不可換人、取消報名或要求退款。參加者若自行選擇退出活動，則所繳費用恕不退還。若參加者因個人或健康理由未能出席，亦恕未能退款。
3. 若因特殊理由而將課程堂延期或取消，令致參加者未能出席，中心將安排退款。
4. 若在課堂前兩小時內遇上惡劣天氣，即天文台懸掛三號或以上風球、紅色或黑色暴雨警告時，則該活動或課堂便會取消或改期。若中心因天氣影響課堂，中心將盡量安排補課，若參加者未能出席補課，中心恕不安排退款。但若因未能安排補課而致課堂取消，中心將按比例退回該節款項予參加者。
5. 若天文台只懸掛一號風球或黃色暴雨警告，活動及小組課堂將照常舉行。
6. 若兒童有發燒或傳染病徵狀，中心會勸喻家長帶兒童離開中心，敬請家長體諒及作出配合。