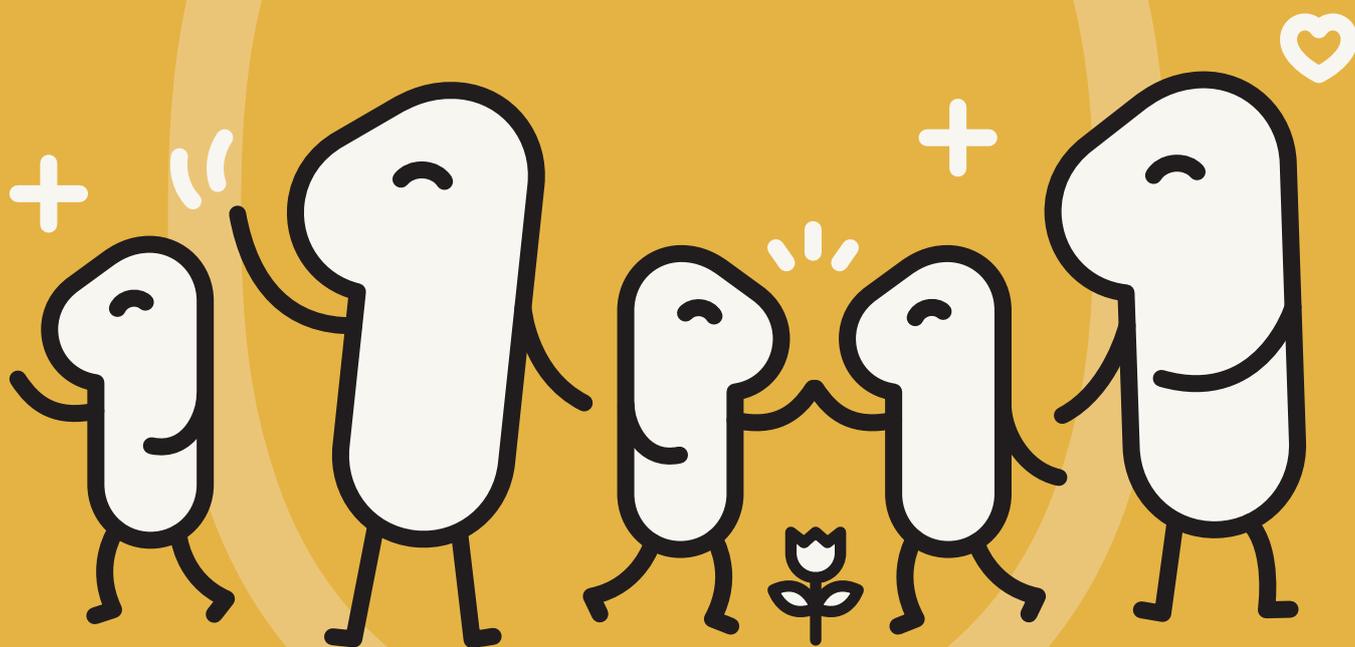


newlife·330

新生 · 身心靈

費用
全免



新生 · 身心靈

兒童及家長身心靈健康計劃



本計劃由香港公益金資助

This project is supported by The Community Chest

計劃介紹

Programme Introduction

獲得香港公益金資助，newlife.330由2018年起開辦「新生·身心靈」兒童及家長身心靈健康計劃。計劃為期三年，讓弱勢群體及基層家庭的兒童及家長透過活動、體驗式工作坊及八星期課程，學習靜觀，提升身心靈健康。



提升
身心靈健康

甚麼是靜觀？

Mindfulness

靜觀是把專注力帶到當下一刻，繼而對我們的身體感覺、想法、情緒及周遭的事物保持覺察。靜觀讓我們培養覺察力，以照顧自己身體的需要。

研究顯示，靜觀能有效紓緩壓力，可以幫助家長了解自己與孩子的關係和互動模式，讓家長能夠更好地調節和接納自己以及孩子的情緒。靜觀訓練能培養兒童的專注力，並讓他們學習如何好好照顧自己。



兒童
靜觀



“阿仔以前比較容易亂發脾氣，
現在當阿仔留意到自己發脾氣時會話：
「你俾我發一陣先，發完就冇事。」，
仲會自發性地同我講對唔住。”

兒童靜觀體驗 工作坊

透過藝術活動及小遊戲，讓兒童學習仔細觀察四周的環境及五官的感覺，培養覺察力及靜觀的態度，從而提升專注力。



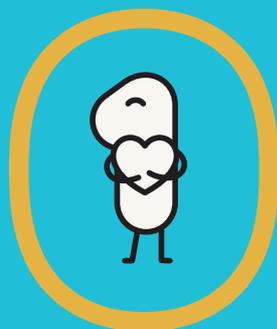
兒童靜觀 課程

在靜觀訓練裏，兒童學習有意識地把專注安頓在此時此刻、不加批判；用心去明白和照顧自己的內心世界；學習接納自己，以及與困難和令人困擾的情緒相處。

透過靜觀課程
讓兒童學習：



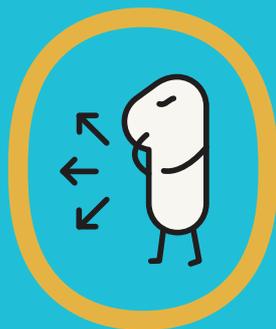
留心觀察
內心和外在的世界



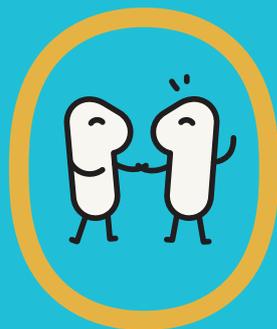
覺察身體反應，
學習愛護、尊重和欣賞它



認識和接受情緒



留意自己的意念，
選擇應對事情的方式



友善地對待自己、
對待別人



享受當下一刻的快樂

備註：本課程內容以
Eline Snel Method 的
Trainer's Handbook 2
為藍本

工作坊 報名詳情

參加費用	合資格人士，費用全免
對象	8-12歲兒童，屬以下家庭背景： (A)綜援或低收入 / (B)單親 / (C)新來港居住
節數	共4節，每星期一節，每節75分鐘
上課日期	2019年(待定)
授課	全程以廣東話授課
導師	330靜觀大使
詳情及報名	只接受香港註冊非牟利團體/香港註冊小學報名， 詳情請聯絡newlife.330查詢

課程 報名詳情

參加費用	合資格人士，費用全免
對象	8-12歲兒童，屬以下家庭背景： (A)綜援或低收入 / (B)單親 / (C)新來港居住
節數	共8節，每節1小時
授課	全程以廣東話授課
上課地點	space330，九龍太子道西194號一樓
詳情及報名	http://bit.ly/2lS7Qgx



第1組

導師

黃瑋妍醫生
(精神科專科醫生，擁有十八年
臨床經驗)

上課日期	2019年7月15、22、29日，8月5、12、16、19、23日 逢星期一(8月16、23日為星期五)，早上10:00-11:00
家長課前講座	2019年7月5日(星期五)，早上10:00-11:00 (對象：家長)
兒童課前面試	2019年7月7日(星期日)，個別通知面談時間 (對象：兒童)

如有興趣參加，必須出席以下聚會，以確定適合參加此課程

第2組

導師

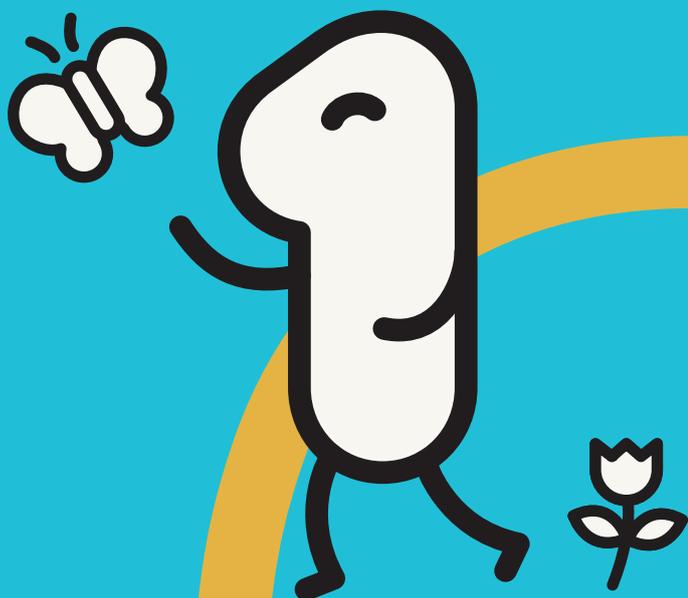
陳潔冰女士
(香港大學臨床心理學碩士/香港
心理學會註冊臨床心理學家/英國
特許臨床心理學家)

上課日期	2019年7月16、23、30日，8月6、13、20、27、31日 逢星期二(8月31日為星期六)，早上10:00-11:00
家長課前講座	2019年6月14日(星期五)，晚上7:30-8:30 (對象：家長)
兒童課前面試	2019年6月29日(星期六)，個別通知面談時間 (對象：兒童)

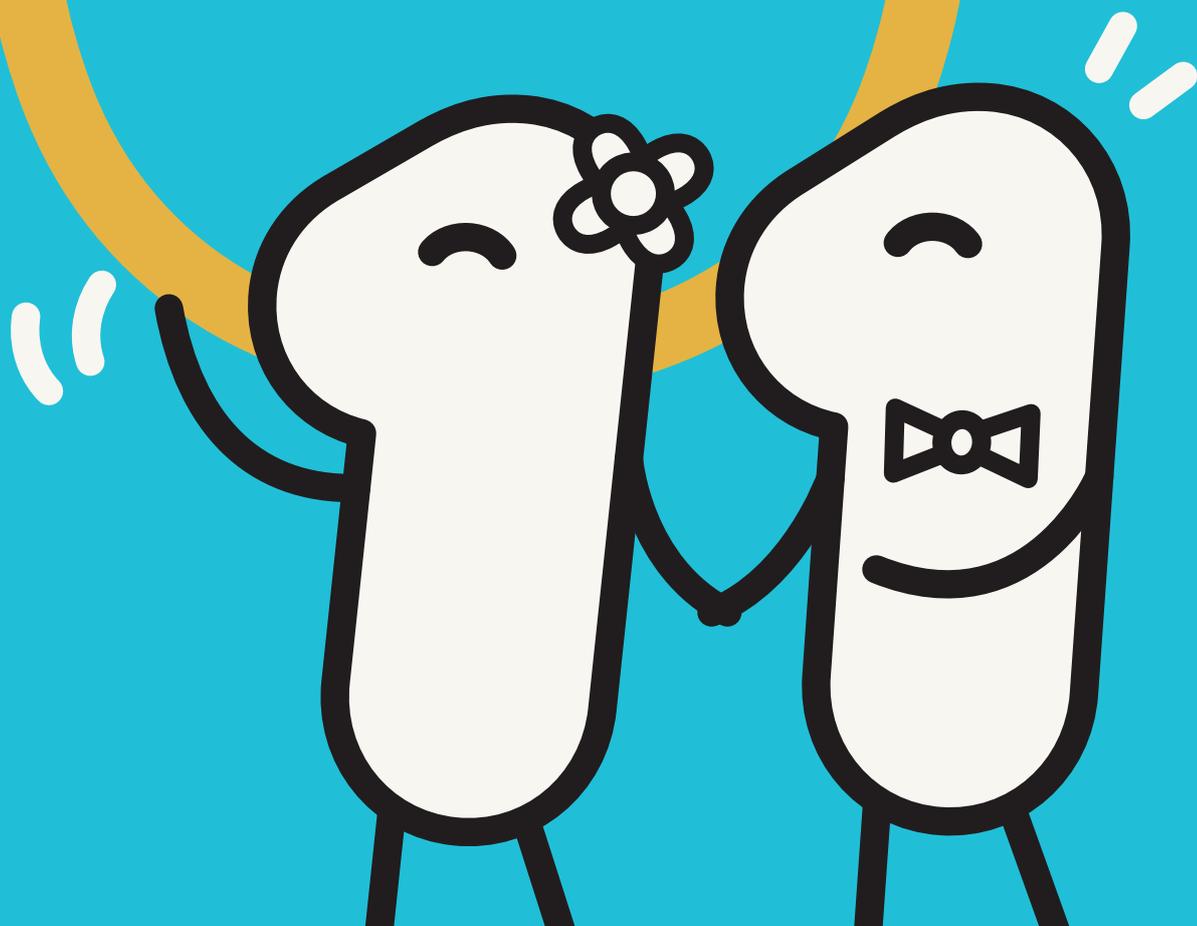
如有興趣參加，必須出席以下聚會，以確定適合參加此課程

父母

靜觀教養



“作為父母，見證著孩子的成長，
是一段既充滿著欣慰，
又盛載著無窮的挑戰和壓力的旅程。”

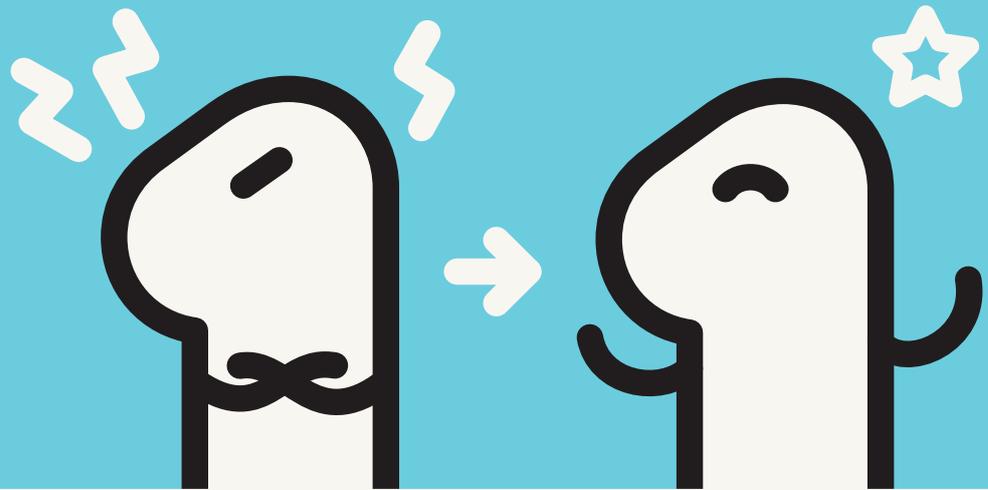


靜觀教養體驗 工作坊

備註：本課程內容以
Susan Bögels (2014)
所著的Mindful Parenting
為藍本。

父母角色充滿了壓力，透過工作坊，父母學習了解自己與孩子相處的固有模式；在靜觀裏為自己留有空間，重新探索應對的可能性；與此同時，也對自己和善與包容。

3小時的工作坊讓父母對靜觀和靜觀教養有一個初步的認識。

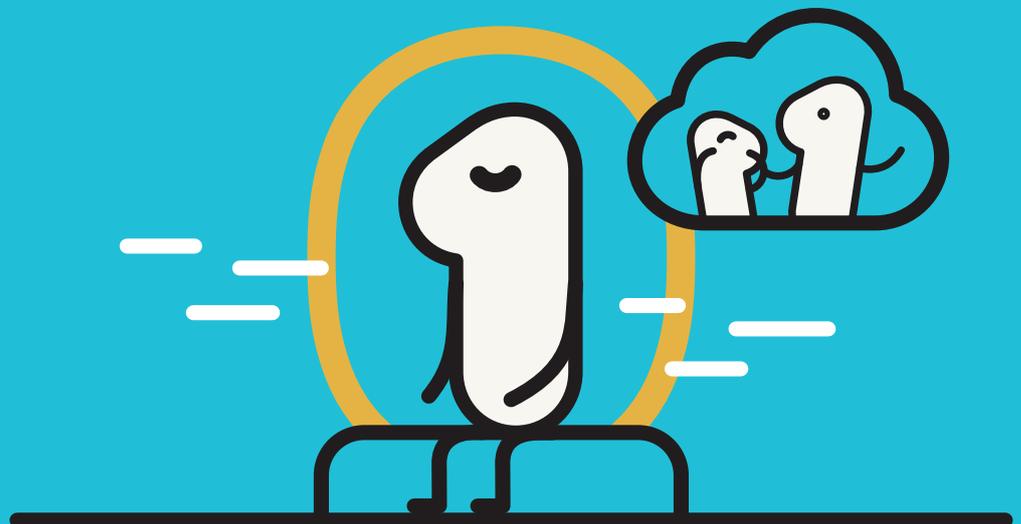


靜觀教養 課程

備註：本課程內容以
Susan Bögels (2014)
所著的Mindful Parenting
為藍本。

透過有系統的靜觀練習，父母學習靜心留意自己的身體感覺、情緒、思想和行為；學習對自己及孩子懷抱一個友善、開放和接納的態度。

靜觀教養課程讓父母透過自身體驗練習，更新與自己、以及與孩子相處的態度，改善彼此關係。



工作坊 報名詳情



參加費用	合資格人士，費用全免
對象	1. 在教養孩子中承受各種壓力的父母 2. 願意學習多一個角度與孩子相處的父母 3. 願意照顧自己身心需要的父母 4. 屬以下家庭背景： (A)綜援或低收入 / (B)單親 / (C)新來港居住
節數	共1節，每節3小時
上課日期	第1組：2019年4月2日(星期二)，早上9:30-下午12:30 第2組：2019年5月24日(星期五)，晚上6:15-9:15 第3組：2019年5月26日(星期六)，下午2:45-5:45 (分3個日期舉行，每節課程內容相同)
授課	全程以廣東話授課
上課地點	space330，九龍太子道西194號一樓
導師	陳潔冰女士 (香港大學臨床心理學碩士/香港心理學會註冊臨床心理學家/英國特許臨床心理學家)
詳情及報名	http://bit.ly/2MMKeFG

課程 報名詳情



參加費用	合資格人士，費用全免
對象	1. 在教養孩子中承受各種壓力的父母 2. 願意學習多一個角度與孩子相處的父母 3. 願意照顧自己身心需要的父母 4. 屬以下家庭背景： (A)綜援或低收入 / (B)單親 / (C)新來港居住
節數	共8節，每節2小時
上課日期	2019年4月30日，5月7、14、21、28日，6月4、11、18日 逢星期二，早上10時至12時
如有興趣參加，請出席以下聚會，以確定適合參加此課程	
課程簡介	2019年4月2日(二)，早上9時30分至12時30分
課前面談	2019年4月3、6日(三、六，約20分鐘)，下午12:00-2:00
授課	全程以廣東話授課
上課地點	space330，九龍太子道西194號一樓
導師	陳潔冰女士 (香港大學臨床心理學碩士/香港心理學會註冊臨床心理學家/英國特許臨床心理學家)
詳情及報名	http://bit.ly/2KIOFns



關於 newlife.330

newlife.330是新生精神康復會倡導提升身心靈健康的計劃，旨在透過靜觀為本的網上練習、工作坊及活動，讓公眾培養靜觀的生活態度，達致整全身心靈健康。我們並為企業及學校設計合適工作坊及活動，以及推出「330靜觀推廣大使」義工計劃，務求將靜觀推至社會每個角落。

space330 位置

九龍太子道西194號一樓



newlife.330



電話：(852) 2782 2812

電郵：newlife330@nlpra.org.hk

網址：newlife330.hk



newlife330hk

