



60th International Social Service
Committed Care. Dedicated Service.

香港國際社會服務社 天水圍(北)綜合家庭服務中心

地址:天水圍天悅郵服務設施大樓 2 至 3 樓

電話:2446 1223

傳真:2446 3313

電郵:tswnifsc@isshk.org

服務宗旨:我們本著專業的服務精神,為有需要的人士及家庭提供「一站式」及「多元化」的綜合家庭服務
IFSC-TSW-200219-100419-JC

靜觀認知減壓家長小組

日期:2019年2月:20、27

3月:6、13、22、27

4月:3、10日

(逢星期三,除3月22日星期五)

(共8節)

時間:上午9:30-11:30

地點:本中心三樓小禮堂

內容:以獲英國國家優質臨床治療學院認可靜觀認知治療(Mindfulness-based Cognitive Therapy),讓家長學習應對壓力。遇到不如意的事情時,細心觀察當下一刻的身心狀態,學習不加批判、不過度反應,減少被情緒主宰行為。靜觀可以培養家長細察自己和孩子的需要,學習有智慧和善巧地回應,讓自己陪伴孩子愉快地成長。小組內容包括認包括身體掃描練習、靜觀呼吸、靜坐、伸展、靜觀瞭解自己面對壓力的反應、小組討論和每日家課練習(約45分鐘)等。

對象:有意學習以靜觀認知治療減壓的家長

名額:14人

收費:\$40 (本社將會發回正式收據)

報名日期:現已接受報名

負責職員:李太

備註:1.參加者必須經過一次組前面談,以確定可受惠於此服務。

2.參加請穿著褲子或運動服。

3.參加者需於課程期間在家中每日天練習約45分鐘,以獲得最大效益。

4.本中心社工李陳凱茵女士已完成由英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知治療導師基礎課程。

5.本小組設有後備名額。

注意事項:1)當遇上8號或以上颱風訊號,黑色暴雨警告,此活動將會改期。

2)活動期間所拍攝的照片,部分會用作本社宣傳及出版等用途。如有異議,請以書面通知本社職員。

- 閣下提供的資料將會用作申請本社服務、活動聯絡、紀錄、通訊、服務推廣、籌募及收集意見等用途。根據個人資料(私隱)條例,閣下有權查閱及改正本機構所保存有關閣下的資料。如有任何疑問包括要求查閱或改正資料,請聯絡有關職員或服務總監。
- 如閣下反對本社將閣下的個人資料作為上述之用途,煩請以書面通知本社。