

Mindful Parenting 「靜觀教養課程」

學習以愛和覺察, 建立和諧的親子關係

2020年10月至12月

每位父母都期望能與子女建立親暱的關係, 一家人和諧共處和有美滿的家庭生活。

但當我們面對沉重的工作和生活壓力時, 要擔當稱職父母的角色, 便變成很大的挑戰, 父母很多時會遇到困難, 感到身心疲累, 甚至情緒低落, 無法安靜自處, 不能享受生活。

你是否想學習一個新的方法, 為自己尋回內心的平靜, 重拾自信?

你是否想與子女建立和諧的親子關係?

誠意邀請你參加:

「靜觀教養」課程

課程內容:

初階班, 共四堂, 每堂 2 小時:

1. 覺察教養子女的方式
2. 懷著初心教養子女
3. 靜觀自己的身體和情緒, 提高自我覺察
4. 面對親職壓力

進階班, 共四堂, 每堂 2 小時:

1. 教養子女的思維運作模式
2. 教養子女與衝突處理
3. 愛與底線: 培養慈心, 訂立底線
4. 靜觀教養子女的持續

課程對象:

本課程適合任何父母或照顧者, 願意關顧自己身心需要、改善親子關係的人士。

課程形式:

每堂都有不同的靜觀練習 (包括靜觀進食、身體掃描、呼吸空間、靜心伸展、靜坐、靜觀步行等), 小組討論、體驗分享和答問。參加者每堂都有練習聲檔及筆記。



靜觀生活學苑
Mindful Living Academy



「靜觀教養」八星期課程

是由荷蘭的大學教授和臨床心理學家 Prof. Susan Bögels 創辦, 專為家長而設, 是一項著重體驗而有研究成果的訓練。課程提供了一套有效的方法, 讓父母培養覺察力和靜觀教養的方法, 有智慧與善巧地處理與子女相處的各種難題, 建立美好和諧的親子關係。

課程安排:

初階班

日期: 2020 年 10 月 11, 18 及 11 月 1, 15 (星期日上午 10:30 至中午 12:30)

進階班

日期: 2020 年 11 月 29 及 12 月 6, 13, 20 (星期日上午 10:30 至中午 12:30)

由於目前疫情仍然嚴峻, 此次簡介會將用 **Zoom** 網上平台進行, 報名者將會獲邀出席。

費用: 初階班 \$1,500 (9 月 30 號或之前報名) \$1,700 (30 號後報名)

進階班 \$1,500 (11 月 15 號或之前報名) \$1,700 (15 號後報名)

人數: 每班最多 12 人

WhatsApp: 6200 5241

Website: <https://mlacademyhk.com/>

E-mail: mlacademyhk@gmail.com

Facebook: Mindful.Living.Academy.Hongkong

Instagram: Mindful.Living.Academy

