

# 靜觀教養課程

在靜觀訓練裏，父母學習靜心留意自己的身體感覺、情緒、思想和行為，懷抱一個友善、開放和接納的態度，重新發現可以如何與自己相處，又可以如何與孩子相處。從而平衡身心，及改善與孩子的關係。

## 對象：

- \* 在教養中承受壓力，又願意學習靜觀的父母
- \* 家庭背景屬以下其中一項類別：
  - \* 綜緩或低收入
  - \* 單親
  - \* 新來港居住
  - \* 孩子正接受學校書簿津貼

## 課程日期

- \* 2019年9月18至11月13日（逢星期三），共8節

## 上課時間

- \* 上午9時30分至11時30分

## 上課地點：

- \* 九龍太子道西194號一樓space330

## 費用：

- \* 港幣600元（出席至少7節者，可獲全數退款）

## 備註：

- \* 報名參加者需出席課前面談，以確定是否適合

## 導師：

陳潔冰

- \* 香港大學臨床心理碩士，香港心理學會註冊臨床心理學家，英國註冊臨床心理學家
- \* 曾接受靜觀訓練包括：
  - \* 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
  - \* 荷蘭Academy for Mindful Teaching 兒童靜觀課程 'Mindfulness Matters' 導師課程
  - \* MYmind(Advanced teacher training)

報名：<https://bit.ly/2KIOFns>

查詢電話：27822812