



導師 (小組一) :
臨床心理學家: 張詠思女士
導師 (小組二) :
資深教師及靜觀導師: 黃燕華女士



\$6,200 靜觀平衡小組
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

「同情緒做個friend」

(情緒調適和專注訓練小組)

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: 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: 6-10 歲

費用: 參考靜觀平衡小組

* 優先給予一同上堂的小朋友和家長參與課程*
(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)



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

靜觀教養導師：黃燕華女士

- 註冊資深教師
- 教員證書(香港教育大學)
- 教育學士(University of Nottingham, UK)
- 學生輔導深造文憑(香港理工大學)

2003 年開始修習靜觀，完成靜觀減壓、靜觀認知療法及人際靜觀課程。具多年帶領靜觀課程及工作坊經驗，對象包括中、小學生、家長及教師。服務機構包括學校及非牟利團體。相關訓練包括修畢由荷蘭阿姆斯特丹大學 Prof. Susan Bogels 任教的專注力失調及過度活躍症、自閉症青少年和家長靜觀課程 (MYmind)及 LG Dunken 任教的靜觀親職 (Mindful Parenting) 的導師訓練課程。。

「同情緒做個 friend」 - 靜觀為本 社交情緒訓練小組導師：張詠思女士

- 香港心理學會註冊臨床心理學家
- 香港中文大學社會科學院碩士 (臨床心理學)

現職私人執業臨床心理學家，曾於衛生署兒童及體能智力測驗中心和醫院管理局葵涌醫院兒童精神科工作，

主要為有特殊發展需要（例如：專注力失調/ 過度活躍症、自閉症、發展遲緩、特殊學習障礙或各種情緒行為問題）之兒童及青少年提供評估和治療服務。2009 年開始學習靜觀，修畢由荷蘭阿姆斯特丹大學 Prof. Susan Bogels 任教的專注力失調及過度活躍症、自閉症青少年和家長靜觀課程（MYmind）和靜觀親職（Mindful Parenting）的導師訓練課程。現修讀由英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之一年制靜觀認知治療導師基礎課程。

「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方法，有智慧和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。

對象及人數：

本課程適合任何父母或準父母，願意照顧自己身心需要、改善親子關係的人士，人數最多 16 位。

八堂的課程內容如下：

1. 覺察慣常的教養子女方式
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. 如何面對親職壓力
5. 教養子女的思維運作模式
6. 教養子女與衝突處理
7. 愛與底線：培養慈心，訂立底線
8. 在靜觀子女靜養的路途上繼續前進

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，小組討論和分享家課練習（需於課程期間每天約 45 分鐘進行練習）



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。