童心苗 兒童成長發展中心
Seedling Heart Child Development Centre

導師：
臨床心理學家
饒方莉 女士

培育幼苗・潤澤童心
Grow the seeds. Nurture the heart

小組

My Mind:
同情緒做個friend 社交情緒小組

靜觀為本

透過 互動遊戲
呼吸空間 靜觀進食
身體掃描 靜觀運動與伸展

增加專注覺察力
學習與情緒相處
改善情緒行為問題

「社交思考」(Social Thinking) 培養學童覺察力
透過觀察別人表情、語調、動作及身體語言，明白別人的情緒、思想、用意等。

歲數 7 - 12歲

日期 2021年11月13、20、27日；
12月4、11、18日；1月8、15日(星期六)

時間 下午3:45 -下午4:45 (60分鐘)

地點 將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號鋪

收費

實體課程 $4940 =
$4000(小童8堂) + $940(家長3堂)
(按疫情安排許可下先到先得，3 - 6人一組)

網上課程 $4140 =
$3200(小童8堂) + $940(家長3堂)

鼓勵家長參加全期親子情緒教育網上課程，
如時間不允許，必須參加1，5，8三節的家長課程

本課程導師 饒女士 為《靜觀：觀心・知心・療心》作者之一
榮獲第三屆香港出版雙年獎心靈勵志類

聯絡我們
中心地址：將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號鋪
電話：2244 6614 / Whatsapp：6604 4966
電郵：seedlingheart@gmail.com

《親子情緒教育網上課程》TUNING IN TO KIDS (TIK)

由澳洲墨爾本大學編製的家長小組課程 ，證實有效減少孩子的情緒行為問題，並增強孩子的EQ！
協助家長學習不同技巧去做孩子的情緒教練，幫助孩子明白和處理他們的情緒

有高情緒智力的孩子會:

- 較易控制情緒
- 較能體諒、關心和明白他人的感受
- 較成功地建立並維持友誼，亦更有能力處理朋輩紛爭
- 較積極去解決問題
- 專注力較佳，學業成績較優秀
- 長大後有較固定和滿意的人際關係
- 事業較成功

課程導師:
葉麗賢女士 資深臨床心理學家

資深臨床心理學家，曾服務衞生署多年，富兒童智能及情緒行為評估、心理治療及家長輔導經驗。
香港心理學會註冊臨床心理學家，香港嬰幼兒心理健康協會創會會員及現任秘書。

第一節　了解什麼是情緒智力和情緒指導；兩者對孩子的影響
第二節　情緒指導的要素
第三節　如何描述情緒；情緒指導的技巧
第四節　助人先助己
第五節　按部就班解難題
第六節　指導孩子處理恐懼和擔憂
第七節　了解和指導孩子處理怒氣
第八節　回顧和總結

日期: 2021年11月12, 11月19, 11月26, 12月3, 12月10, 12月17, 1月7, 1月14 逢星期五
時間: 下午08:30pm-下午10:00pm 90分鐘
全期8堂網上課程:每位$3800 (同一家庭二人同行一人價錢) / $2800 (只限同時報讀兒童靜觀課程的家庭)
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　網址: www.seedlingheart.com

Seedling Heart 童心苗兒童成長發展中心

童心苗 兒童成長發展中心
Seedling Heart Child Development Centre