



「靜觀教養訓練」 - 學習以愛和覺知，建立和諧的親子關係

每個父母都期望能與子女建立親匿的關係，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，與子女建立和諧的親子關係？

「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 15 位。

內容：

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. 在靜觀子女教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）

日期及時間：

2018 年 12 月 15, 22 及

2019 年 1 月 5, 12, 19, 26 及 2 月 16 日

地點：觀塘成業街 7 號寧晉中心 30 樓 G 室 [童心苗兒童成長發展中心]

查詢電話：22446614



導師介紹李劉穎瑩女士

香港心理學會註冊輔導心理學家及副院士

英國衛生局註冊教育心理學家

澳洲註冊心理學家及輔導協會註冊督導

香港專業輔導協會註冊督導及副院士

香港註冊社工

李劉穎瑩女士在心理輔導和教育方面已有 30 年以上的豐富經驗。在港大畢業後，她在社會署的家庭服務部工作，其後在澳洲的教育部擔當了九年的兒童及教育心理學家；再回港在大學任職為輔導心理學家，有超過 20 年的經驗。她現為私人執業的輔導心理學家，並兼任大學講師和輔導員的督導工作。

李女士擁有多個的專業資格和豐富的工作經驗，在心理輔導方面，她善長於處理各類型的問題，包括情緒困擾、壓力、焦慮、哀傷、管教子女、夫婦或家庭關係、精神健康和其他個人問題。她亦主理各種心理評估及提供培訓給輔導專業人士、教師和家長。

2007 年開始靜觀修習，經常為學校、機構、專業人士、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。

已完成靜觀訓練包括：

- 荷蘭「靜觀教養」課程進階導師訓練課程
- 香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程
- 英國 Mindfulness In School Project (MiSP) 的基礎課程導師訓練
- 美國麻省大學醫學院靜觀中心創辦的靜觀減壓課程
- 美國「靜觀學校」的短期課程（分括 Mindful Curriculum, Mindfulness & Emotions, Mindful Communications)