



- 日期： 2017 年 7 月 13 日, 7 月 20 日, 7 月 27 日, 8 月 3 日, 8 月 10 日, 8 月 17 日, 8 月 24 日, 8 月 31 日 (逢星期四)
- 時間： 下午 2:30-3:30 (請於 下午 2:15 到達, 填問卷, 點名, warm up)
- 地點： 迅康復康治療中心PRIME 觀塘成業街7號寧晉中心30樓G室 (觀塘港鐵站B1出口)
- 對象： 就讀於主流學校, 希望提昇專注力、改善情緒管理、學習社交技巧、想改善親子關係的學生(大約 8-13 歲)
- 內容： 根據研究顯示, 靜觀訓練能改善兒童的專注力、情緒管理及減少其衝動性行為, 並減少家長抑鬱和焦慮的情緒, 令親子關係亦得以改善 (Shapiro et al., 2006; Zylowska et al., 2009)。本課程透過互動遊戲、靜觀進食、身體掃描、靜觀運動與伸展、呼吸空間等練習, 讓兒童增加專注覺察力, 學習與情緒相處, 改善情緒行為問題。本小組更加入社交思考(social thinking)的元素, 讓兒童學習用眼睛思考, 留意別人的面部表情、語調、動作、身體語言, 用透視人心大法去明白別人的情緒、思想、用意等等。訓練兒童的社交技巧, 透過角色扮演, 對話, 模擬不同的社交情節, 讓小朋友學習與人相相處。
- 名額： 5 - 6 位 (最少需要 3 位學員)
- 節數： 8 節(名額有限, 先到先得)
- 導師： 臨床心理學家 饒方莉女士  
(修畢英國牛津中心及香港靜觀中心合辦的靜觀認知治療導師基礎課程  
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)的導師)
- 費用： HK\$4000 (共 8 節) 早報優惠:\$3800 (6 月 31 日或以前)
- 查詢電話/ 電郵： 2793 9899/ cp.venusyiu@gmail.com

