



導師 (小組一) :
社工及靜觀導師: 關詩敏女士
導師 (小組二) :
臨床心理學家: 李劉穎瑩女士



\$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: 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11
(逢星期六)

時間: 下午 1:15 - 2:45

對象: 8-12 歲

費用: \$3,600

* 優先給予一同上堂的小朋友和家長參與課程*
(早報優惠: 2/8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: 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11 (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: 2/8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: 官塘成業街7號寧晉中心30樓G室
(官塘電話: 3101 9339)

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：官塘成業街 7 號寧晉中心 30 樓 G 室
電話：3101 9339 (官塘) / 2244 6614 (將軍澳)

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：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、教師、家長和孩子舉辦靜觀訓練課程，參加者反應熱烈和正面。

已完成靜觀訓練包括：

荷蘭阿姆斯特丹大學「靜觀子女教養課程」 Mindful Parenting 進階導師培訓

香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦之「靜觀認知療」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）

荷蘭阿姆斯特丹大學靜觀子女教養課程 Mindful Parenting 進階導師培訓

「同情緒做個friend」 - 靜觀為本 社交情緒訓練小組導師：關詩敏女士

- RSW 註冊社會工作者
- BsocSc (CUHK), BSC (HKU)
- 英國牛津靜觀中心 - 基礎靜觀認知治療導師訓練
(Intensive Foundational Training in teaching MBCT)
- 英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心 - 基礎靜觀認知治療導師課程
(Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- 阿姆斯特丹大學及香港中文大學 - 專注力失調/過度活躍症兒童、自閉症兒童及家長親子雙軌靜觀高級導師課程
(Advanced teacher training in Mindfulness Training for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful parenting training)
- 阿姆斯特丹大學 - 靜觀管教課程高級導師課程
(Advanced teacher training in Mindful parenting training)

「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 號舖)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。