

靜觀子女教養八週課程

導師: 臨床心理學家 李智群博士
精神科專科醫生 黃瑋妍醫生

還記得孩子剛出世時，
你作為父母親的初衷嗎？

有喜樂的同時，過程中也有或多或少的氣餒、壓力、知易行難的挫敗感吧。

面對在親子關係中的困難時刻時，有感到身不由己
的無奈嗎？

靜觀，是指培養有意的、不加批判地留心當下此刻的覺察力。

這8星期課程，透過學習靜觀子女教養的態度和技巧，以生活化的例子把靜觀放於親子關係的每個點滴。希望可以令你在教養孩子中更知己知彼，輕鬆自在，在應對孩子時有多一點的選擇，亦往往能令親子關係有更深的連繫。

本課程是根據荷蘭阿姆斯特丹大學心理學系Professor Susan Boegels 研發的課程而設。研究發現此課程能有效減低父母與其子女的心理不適，及增加父母的整體靜觀能力。

注意：這不是一個親子技巧課程

課程要領:

- 1.自動導航的教養子女方式
- 2.懷着初心教養子女
- 3.作為父母，與自己身體重新連繫
- 4.面對親職壓力時，回應而不反應
- 5.教養子女和基本思維運作模式
- 6.衝突與教養子女
- 7.愛與底線
- 8.在靜觀子女教養的路途上繼續前往

對象：

- 在教養子女中感到壓力的父母，尤其適合有特殊學習需要、或有心理困擾孩子的父母
- 願意照顧自己身心健康的人士
- 毋需任何靜觀經驗

免費課前簡介：2019年4月24日(星期三)下午12:30至3時 (參加者必須出席此簡介會才可參加8週課程)

授課日期：2019年5月8, 15, 22, 29日, 6月5, 12, 19日(逢星期三)及6月21日(星期五)，早上9:30至中午12時。參加者需於課程其間每天進行30-45分鐘的在家練習

授課語言：廣東話

課前簡介及授課地點：香港中環德輔道中121號遠東發展大廈17樓1701室,香港靜觀中心

名額：20人

費用：港幣4000元正，包括講義，靜觀練習MP4錄音。出席六堂或以上之參加者可獲發證書

報名方法：

-填寫報名表 <https://goo.gl/forms/OzVNDxzn6Jn9wCp52>

-把費用存入恆生銀行769-275025-883 'Springbox Company'

-將存款收據圖像電郵至springbox.co@gmail.com，按存款收據時間為定以先到先得形式收生。首20名報名者及5名後備參加者會收到電郵確認並獲邀參加2019年4月24日下午的免費課前簡介。若參加者在出席簡介會後決定課程不適合自己，費用會全數退回。

-若對課程及報名事宜有疑問，請電郵至springbox.co@gmail.com 查詢。

導師簡介

李智群博士 (Dr. Carole Li)，私人執業臨床心理學家，香港大學講師，業餘瑜伽教練及一子之母。

李博士擁有十五年心理輔導及治療經驗，曾於醫管局總部及轄下多間醫院服務超過十年。隨著人生經歷多了，李博士更能體會到人生的痛苦和美麗。透過靜觀，李博士慢慢領悟到平衡愛自己和愛他人的智慧，希望透過教授靜觀，跟大眾分享這份自在。

專業學歷：

香港大學 臨床心理學博士

香港大學 臨床心理學碩士

香港大學社會科學學士

香港心理學會 副院士

香港心理學會 註冊臨床心理學家

美國Yoga Alliance註冊瑜伽導師

靜觀訓練包括：

2006 八星期靜觀減壓課程(MBSR)

2009 八星期靜觀認知課程(MBCT)

2010 美國 Omega Institute 五天靜觀認知課程(MBCT) 導師培訓

2010 印度Yoga Vidya Gurukul三十天瑜伽導師培訓

2013 美國麻省大學靜觀中心主辦，MBSR七天身心醫學靜修

2014 荷蘭阿姆斯特丹大學MyMind (針對專注力失調過度活躍症及自閉症青少年及家長的進階靜觀導師培訓)

2019 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

著作:

1. 誰偷走了我的快樂—應對負面情緒自助手冊, 湯國鈞、李靜慧、李智群。突破出版社 (2017)
2. 回到開心時—情緒管理DIY, 湯國鈞、何敏賢、李靜慧、李智群。突破出版 (2004)

黃瑋妍 (Dr. Elisabeth Wong)，私人執業精神科專科醫生，及為中文大學醫學院精神科臨床助理教授, 擁有18年臨床經驗。自2009年開始修習靜觀後，重新與自己身心靈連繫，更勇敢地與病者苦樂同行。曾教授八週靜觀減壓課程MBSR (2014)，靜觀認知治療 MBCT(2018)，兒童靜觀課程 Mindfulness Matters (2014,2015)，靜觀子女教養八週課程 (2019)，及為醫護人員提供靜觀訓練及練習。兒子的到來，帶來無間斷在家修行的機會。希望透過教導靜觀課程，令自己和身邊人在自身、親子、人際及社會的關係中活得輕鬆一點，自在一點。

專業學歷：

英國倫敦大學內外科全科醫學士

英國皇家精神科醫學院院士

香港精神科醫學院院士

香港醫學專科學院院士（精神科）

靜觀訓練包括：

2009 美國麻省大學靜觀中心主辦，MBSR 七天身心醫學靜修

2010 八星期靜觀減壓課程MBSR

2014 美國羅徹斯特大學 Mindful Practice 課程

2014，2018 荷蘭 Academy for Mindful Teaching 兒童靜觀課程 Mindfulness Matters基本導師培訓

2014 荷蘭阿姆斯特丹大學MyMind (針對專注力失調過度活躍症及自閉症青少年及家長的進階靜觀導師培訓)

2014-2015 英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程

2017 八星期人際靜觀課程

2018 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