



## 「靜觀子女教養」課程簡介會和體驗

### － 學習以愛和覺察, 建立和諧的親子關係

「靜觀子女教養」Mindful Parenting 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, 有智慧與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。

**課程對象：**本課程適合任何父母、準父母或照顧者, 關心自己身心需要和重視改善親子關係的人士。

**上課形式:** 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、體驗分享。

**家課練習:** 附送錄音帶和筆記, 每天約 30 至 45 分鐘進行練習

如想了解更多, 歡迎填妥以下表格參加我們的〔免費簡介會〕及靜觀體驗。

#### 簡介會詳情如下:

日期: 2020 年 7 月 30 日 (星期四)

時間: 9:00 - 10:00

形式: Zoom 視像

導師: 李劉穎瑩女士 (資深輔導及教育心理學家)

教授語言: 廣東話 (輔以英語)

費用: 免費

**網上報名:** <https://forms.gle/RoK46hmVGN8bhToJ7>