童心苗 兒童成長發展中心
Seedling Heart Child Development Centre

合辦機構: 香港專業培訓學會
Hong Kong Society of Professional Training

專業認可學分 Accreditation
護士 Nurse : CNE
社工 Social Worker : CPD
職業治療師 OT: CPD

靜觀認知療法 (MBCT)

參加者的心聲:

<u>感謝身體　減少壓力　治療失眠</u>

“我在深呼吸中去多謝這些一直跟著我而不能放開的心跳，多謝它多年來陪伴著我，它是我的一部份，保護著我，並且感激拉緊的肩膊，是這種感覺與我一起成長，承擔了我的壓力和擔子，在修習中多謝身體無論是拉緊或放鬆的每一部位。”

<u>明白孩子　改善關係</u>

“自己的情緒唔會受到孩子的情緒拉扯，可以自己停一停，再細心觀察孩子，明白了解他的需要，從而改善彼此關係”

“留意到孩子的情緒是因為不能表達自己，特別是動詞的運用。幫助孩子用名詞及畫（視覺提醒）表達自己，孩子的情緒有進步”

<u>接納</u>

“放下執著的重要，要是拼命去抓住開心時間，遠離困境，倒不如試著陪伴所有當下的感覺，所有的感覺都不會一直的停留，好好的感受每一刻。接納，令我不再執意自己過去發生或做過的事，心頭有如放下大石。”

<u>活在當下　減少抑鬱</u>

“靜觀課程的第一課，是用心去品味一顆葡萄乾，我很驚訝地發現，用心觀察原來可帶出很多新鮮處。此外，呼吸修習也能使我的情緒變得平靜和安穩。我漸漸地覺察到，身邊原來有很多快樂的東西（如路邊的小花，別人的微笑，溫暖的陽光等）值得我欣賞和感恩。”

靜觀認知療法(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)是將靜觀減壓治療(Mindfulness Based Stress Reduction)的理念與認知行為治療融合，多年的研究證明此療法能有效地預防抑鬱症復發,現已應用於一般大眾。這套療法幫助參加者提高自己覺察的能力，留意到自己的情緒或不斷重覆的念頭(Rumination), 而不捲入其中。 退一步, 觀察念頭、情緒的生滅，學習包容接納自己和日常生活中的人與事, 如工作、痛症問題、家庭、親子關係等等， 從而學習溫柔地與自己的內在相處和有智慧和善巧地面對生活中各種的壓力。

靜觀訓練也廣泛應用在親子關係， 養育孩子當中。學習專注於「此時此刻」與孩子相處，明白孩的各種情緒及背後的原因。從「行動模式」(Doing mode)轉向「同在模式」(Being mode)來養育孩子，以幫助家長更善巧地應對源於自身、養育孩子、以及家庭的壓力。

課程旨在培養覺察專注力及開放的態度，靜心觀察生活的每一刻，使我們更清晰瞭解自己的身心反應及生活發生的事物，不壓抑逃避，跳出自己慣性的反應及固有的想法，並平靜地、和善巧地選擇如何回應現實的難題，好好地照顧自己的身體及心靈, 活得更自在。

本課程適合以下人士：

- 受情緒困擾、長期受各種壓力、生活步伐失調、有焦慮疲累、痛症或睡眠問題
- 面對家庭關係的壓力、養育孩子的壓力，願意及希望改善親子關係
- 願意照顧自己身心需要

內容: * 八節課程及一天全日課程
* 各種靜觀練習，包括: 身體掃描、靜觀伸展、觀呼吸靜坐法、
三分鐘呼吸空間、與困難共處練習及靜心聆聽與溝通、日常生活的靜觀等
* 小組討論/分享
* 課外練習 (每天約 30-45 分鐘)
人數: 22-26 人 (名額有限, 先到先得)
第一至八課日期: 2018年9月1日，9月8日，9月15日，9月22日，
10月6日，10月13日，10月20日及10月27日
(逢星期六)
第一至八課時間: 下午1時至3時
全日課程日期及時間:
2018年10月14日星期日上午10時至下午4時
地點: 將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號鋪
(地點視乎報名人數而定)

全期課程	學費	提早報名優惠 (27/7/2018 前報名)
每人	☐ HK$3,600-	☐ HK$3,500-
三人或以上同時報讀	☐ HK$3,500- (每位)	☐ HK$3,400- (每位)

* 三人或以上同時報讀者，請一併遞交表格。

費用包括 : * 八節課程及全日課
* 筆記及參考資料
語言: 廣東話，中文筆記
注意:
1. 場地備有瑜伽蓆、及椅子
2. 請穿著輕便服裝和自備足夠衣物保暖
3. 出席率達八成或以上，可獲得課程出席證書
4. 學員必須願意盡力出席所有課堂，
並在家每天練習 30-45 分鐘，才能獲得最大收益

<< 課程介紹會(費用全免): 2018 年星期六8月11日下午1.5小時, 時間待定>>
地點: 將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號鋪
(地點視乎報名人數而定)

* 首 22-26 位報名者將獲邀參加「課程介紹」會，後來者將在備取名單。所有有意參加課程者必須出席課程介紹會，以瞭解課程是否適合自己， 才決定是否參加。 需要時，亦有機會安排個人電話會談或面談，視乎人數及需要，或者安排2018 年星期六8月25日下午, 時間待定, 補回課程介紹會。
退款: 若課程介紹會當日確定課程不適合自已而決定不參加，已繳付的現金或支票會全數退回。
若課程介紹會後決定退學，而有備取者填補空缺，學費可全數發還; 否則，學費不予退回。
天氣: 如上午八時仍懸掛八號或以上暴風信號/黑色暴雨警告，或天文台宣佈將於未來兩小時內懸掛八號暴風信號，課程將取消。
查詢: 請電郵seedlingheart@gmail.com或 致電 22446614 留言或**Whats app 6604 4966**。
報名方法:(恕不接受代他人報名)
1. 電郵:

請填妥以下個人資料，連同課程費用港幣付款收據証明

全期課程	學費	提早報名優惠 (27/7/2018 前報名)
每人	☐ HK$3,600-	☐ HK$3,500-
三人或以上同時報讀	☐ HK$3,500- (每位)	☐ HK$3,400- (每位)

* 三人或以上同時報讀者，請一併遞交表格。

電郵到: seedlingheart@gmail.com
銀行户口: Hinny & Brothers Ltd 渣打銀行戶口44010341571

2. 參加者請填妥報名表，請在8月25日或之前轉賬至Hinny & Brothers Ltd 渣打銀行戶口44010341571。 將入數紙及表格電郵至seedlingheart@gmail.com。如繳交現金，請親臨本中心觀塘或將軍澳診所辦理報名手續。

個人資料:
姓名(先生/女士*): _____ (*請刪去不適用者)
電話: _____ 電郵:_____
是否患有任何長期身心病患？ 請註明:_____
有沒有導師需要注意的地方? 請註明:_____
對課程的期望:_____
_____
有沒有曾經參加八星期的靜觀課程? 請註明:
靜觀減壓課程(MBSR)/靜觀認知療法(MBCT) / 其他: _____ (*請刪去不適用者)
年份: _____ 導師: _____

從何得知課程? 請圈出及填寫相關資料。
1. 卓逸復康治療中心 Healing Pro Rehabilitation Services
2. 迅康復康治療中心PRIME
3. 朋友
4. MBSR/MBCT 畢業同學通訊電郵
5. 專業培訓學會
6. 其他:_____

導師:饒方莉女士
香港中文大學社會科學碩士（臨床心理學）
香港心理學會臨床心理學組 副主席(公關)(2016-2018)
註冊臨床心理學家
香港臨床心理學家協會的會員

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
荷蘭阿姆斯特丹大學創立的專注力失調及過度活躍症、自閉症兒童及青少年和家長靜觀課程(MYmind)的導師

十多年臨床經驗:曾於香港科技大學、東區尤德夫人那打素醫院、雅麗氏何妙齡那打素醫院、基督教聯合醫院任職臨床心理學家，為兒童、 青少年、大學生、成人提供心理服務。

最近五年,她將靜觀為本的治療應用於醫院的臨床個案及小組治療。她在 2015 年醫管局的學術會議,發表了靜觀小組治療的初步研究結果，病人的焦慮、抑鬱、壓力水平在參加小組後均有顯注的下降。

饒女士現正將靜觀融入治療有需要的兒童及家庭初步研究結果發現靜觀有效地改善小朋友行為問題及提升社交中友好表現，同時也改善了他們的心率一致性,幫助他們減輕壓力、改善情緒並感覺更放鬆。饒女士也曾在城市大學任研究助理，教授家長及小朋友靜觀為本的家庭治療。饒女士致力推動靜觀，為不同的非牟利機構、大學、中學、老師、學生、醫護人員，提供靜觀工作坊，提昇身心健康。

饒女士熱愛運動、音樂、藝術，閒暇時專心寫作，為心理學會臨床心理學組編寫書籍，創作及編製光碟，希望大眾更能認識靜觀。香港心理學會臨床心理學組 所製作的 <<靜觀-- 觀心、知心、療心>>於 2017 年 10 月在各大書局發售。