



導師 (小組一) :
輔導心理學家: 李劉穎瑩女士
導師 (小組二) :
臨床心理學家: 饒方莉女士



靜觀平衡小組
鼓勵家長和小朋友一同參與!

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: 16/3, 23/3, 30/3, 6/4, 27/4, 4/5, 11/5, 25/5
(逢星期六)

時間: 早上10:00 - 11:30

對象: 8 - 12歲

費用: HK\$4,000

(早報優惠4/2前或報讀2個課程或2人同行，
可享9折優惠)



小組二

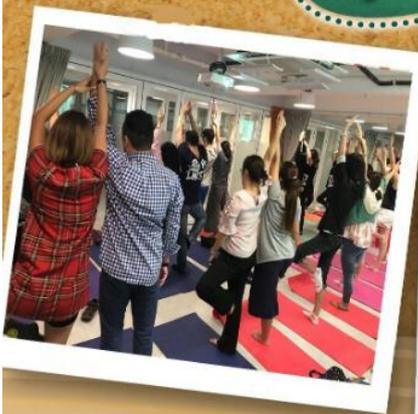
靜觀教養
Mindful Parenting

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: 16/3, 23/3, 30/3, 6/4, 27/4, 4/5, 11/5, 25/5 (逢星期六)

時間: 早上10:00-11:30 對象: 家長

費用: HK\$2,200 (早報優惠4/2前或報讀2個課程或2人同行，
可享9折優惠)



聯絡我們



Seedling Heart 童心苗兒童成長發展中心

中心地址: 將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號舖 電話: 2244 6614 / Whatsapp: 6604 4966
網頁: www.seedlingheart.com 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: 將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號舖
電話: 2244 6614

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/website mindfulness.hk

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: 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) (2016-2018)

註冊臨床心理學家

香港臨床心理學家協會的會員

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

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Academy for Mindful Teaching 認可兒童靜觀導師



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。



兒童靜觀導師: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員的督導工作。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、精神健康和其他個人問題。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、家長和教師舉辦靜觀訓練課程。

已完成靜觀訓練包括:

荷蘭「靜觀教養」課程進階導師訓練課程

香港靜觀中心及英國牛津靜觀中心合辦之靜觀認知療法導師基礎課程

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

「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的方法，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。

內容： 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. 在靜觀子女教養的路途上繼續前進

每堂都有不同的靜觀練習，包捨靜觀進食、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。