



- 「同情緒做個 friend」 - 靜觀為本 情緒調適和專注訓練小組  
 全期網上課程(每位\$2800)
- 靜觀教養 (Mindfulness based Circle of Security Parenting Programme) 英語授課  
 全期網上課程(每位\$3800)  
 三堂網上課程(每位\$940 \*只限有參與「同情緒做個 friend」的家庭)  
 網上課程(每位每堂\$500)

## 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  網頁  朋友  本中心 Facebook  www.mindfulness.hk

本中心網頁 seedlingheart.com  Google 搜尋器  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：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

Advanced Teacher Training of Mindful Parenting Training by Prof. Susan Bögels of University of Amsterdam

完成安全圈養育課程 Completed training on Circle of Security (Relationship-based Parenting Program)  
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著的下降。

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。



### **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。如因病缺席，須出示醫生證明。
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，本中心將會按照情況酌情處理。
4. 若在活動前兩小時遇上惡劣天氣，即天文台懸掛八號或以上風球或黑色暴雨警告時，則該日活動會取消，本中心將於事後通知改期安排。當三號風球、黃色或紅色暴雨警告懸掛時，中心仍會如常營業。
5. 由於課程時間表緊密，家長敬請準時或提前 5 分鐘到達本中心，若因個人理由遲到，治療時間將不獲順延。
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。