

鼓勵家長參加全期親子情緒教育課程

- 靜心修心小青蛙:同情緒做個 friend(網上課程)  
 全期網上課程(每位\$2800)
- 《親子情緒教育網上課程》TUNING IN TO KIDS™ (TIK)  
\*家長必須參加 1, 2, 8 三堂\*  
 全期網上課程(每位\$3800)

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

中心網頁  Google 搜尋器  中心治療師文章  其他 \_\_\_\_\_ (請註明)

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 \_\_\_\_\_)

本人已細閱報名方法及須知。 家長簽署: \_\_\_\_\_ 日期: \_\_\_\_\_

靜心修心小青蛙:同情緒做個 friend(網上課程)

日期: 2021年1月16日, 23日, 30日; 2月6日, 20日, 27日; 3月6日, 13日(逢星期六)

時間: 下午1:30 - 2:15 (45分鐘)

歲數: 6 - 10歲

地點: 將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號鋪

收費: \$2800(小童8堂) + \$940(家長3堂) = \$3740

透過不同形式的靜觀活動及遊戲, 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。

課程會以 Eline Sneil 的 Mindfulness Matters! 為本。

課程大綱:

第一課: 專注力個專 (專注力和呼吸)

第二課: 關心你的身體 (身體感覺)

第三課: 嚐嚐、聞聞、聽聽、看看、感一感覺 (感官)

第四課: 感受你的感覺 (情緒)

第五課: 接納感受

- 第六課：專心做運動（運動中的感覺）
- 第七課：想像的力量（用想像力與情緒相處）
- 第八課：友善很有趣（善待自己，善待別人）

### 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

荷蘭 Academy for Mindful Teaching 認可兒童靜觀導師

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

香港嬰幼兒心理健康協會會員

完成安全圈養育課程 Circle of Security (Relationship-based Parenting Program)

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。



### 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](mailto: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，否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. 如參加者因有要事而未能出席課程，必須於缺席課堂的三天前出示有效證明，假若日後有名額空缺的合適課程，中心方可安排補課，每名參加者最多只可請假兩堂。
5. 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。
6. 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。
7. 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。