

靜觀教養 Mindful Parenting



八堂課程內容

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. 看誰贏到分心

5. 如何面對教養上的壓力
6. 教養子女與衝突處理
7. 愛與底線: 培養慈心，訂立底線
8. 在靜觀子女靜養的路途上繼續前進

葉麗賢女士 註冊臨床心理學家

資深臨床心理學家，曾服務衛生署多年，富兒童智能及情緒行為評估、心理治療及家長輔導經驗。

香港心理學會註冊臨床心理學家，香港嬰幼兒心理健康協會創會會員及現任秘書。曾任香港心理學會臨床心理學組主席 (2008-2011)

荷蘭阿姆斯特丹大學「靜觀子女教養課程」 Mindful Parenting 導師; 專注力失調及過度活躍症、自閉症青少年和家長靜觀課程 (MYmind) 導師



課程日期: 2023年12月2日、9日、16日，2024年1月6日、13日、20日、27日，2月3日 (星期六)
時間: 下午1:15 – 下午2:45 (90分鐘) (4個家庭成班)

第1、5、8堂會有親子同堂的特別安排，首三十分鐘家長會與小朋友一起上堂：
2023年12月2日、2024年1月13日、2月3日 (星期六)

全期課程費用 (共8堂): 每位\$3800 (同一家庭父母二人同行一人價錢) /

★ 同時報讀家長及兒童靜觀課程，更可以獲得 \$1000 優惠!!!

每位\$2800 (同一家庭父母二人同行一人價錢)

★ 早鳥優惠：於2023年11月3日前報名，可享\$200優惠!!!

📞 報名/查詢：2244 6614 或 6604 4966 (whatsapp)

📍 地址：將軍澳唐賢街23號帝景灣商場一樓43號舖



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



導師：
臨床心理學家
饒方莉 女士



培育幼苗。潤澤童心
Grow the seeds. Nurture the heart



小組

MyMind: 同情緒做個friend 社交情緒小組



透過 互動遊戲
呼吸空間 靜觀進食
身體掃描 靜觀運動與伸展



增加專注覺察力
學習與情緒相處
改善情緒行為問題



「社交思考」(Social Thinking) 培養學童覺察力

透過觀察別人表情、語調、動作及身體語言，明白別人的情緒、思想、用意等。



歲數 7-12歲

收費

全期課程 \$6800 =
(小童8堂) + (家長8堂)

早鳥優惠 \$6600

於11月3日前報名，可享有 \$200 優惠

日期 & 時間

2023年12月2日, 9日, 16日、2024年1月6日,
13日, 20日, 27日、2月3日(星期六)
1:15 - 2:45pm (90分鐘)

(第1、5、8堂會有親子同堂的特別安排，
首三十分鐘家長會與小朋友一起上堂，
其餘時間則分開上堂。)



本課程導師饒女士為<靜觀·靜心·知心·療心>作者
榮獲第二屆香港出版雙年獎心靈勵志類

聯絡我們

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
電郵：seedlingheart@gmail.com

