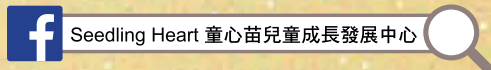




**童心苗** 兒童成長發展中心  
Seedling Heart Child Development Centre



Seedling Heart 童心苗兒童成長發展中心

地址：將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號舖  
電子郵箱：seedlingheart@gmail.com  
網址：seedlingheart.com  
電話：2244 6614 / Whatsapp：6604 4966

**H@ppy  
Summer  
Courses**

*Join us now!!*

## 2019 靜觀課程

\* **31/5** 前報名即享 **9折** 早報優惠

\* **二人同行** 或 **連續報讀兩星期 (15 堂) 課程** 或  
**報讀兩個課程或以上**，可享 **9折** 優惠



### 星期六靜觀平衡小組

**小組一：「同情緒做個Friend」** (情緒調適和專注訓練小組)

導師：張詠思女士 (臨床心理學家)

日期：22/6、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8 (逢星期六)

時間：1:15pm - 2:45pm

內容：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

對象：6 - 10歲

費用：參考靜觀平衡小組 \*優先給予一同上堂的小朋友和家長參與課程\*



**小組二：靜觀教養 (Mindful Parenting)**

導師：黃燕華女士 (資深教師及靜觀導師)

日期：22/6、13/7、20/7、27/7、3/8、10/8、17/8、24/8 (逢星期六)

時間：1:15pm - 2:45pm

內容：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

對象：家長

費用：\$ 2,600

\$6, 200 靜觀平衡小組

鼓勵家長和小朋友一同參與，有效改善親子關係及情緒管理



### Weekday暑期班

**小組三 & 四：「同情緒做個Friend」靜觀為本** (社交情緒訓練小組)

導師：黃燕華女士 (資深教師及靜觀導師)

日期：16/7、19/7、23/7、25/7 (逢星期二及五)；2/8、9/8、16/8、23/8 (逢星期五)

時間：2:30pm - 3:30pm (5-8歲)；4:15pm - 5:15pm (8-12歲)

內容：提高認知能力 (專注力、靈活性及記憶力)，學習與情緒相處及改善人際關係

對象：5-8歲；8-12歲 (希望提升專注力、社交及情緒處理技巧的學童)

費用：\$ 450 / 堂 (\$ 3,600 / 8堂)



**查詢及報名：2244 6614 WHATSAPP: 6604 4966**

\*名額優先給予報讀全期課堂，如欲報讀個別節數 (最少為兩星期的8堂)，請聯絡我們查詢有關剩餘名額。

\*課程的日期及時間以最新公布為準，童心苗保留最終決定權。