

鼓勵家長參加全期靜觀教養 Mindful Parenting 網上課程

My Mind 平靜安定：調適情緒專注力靜觀小組（實體名額有限，先到先得）

全期網上課程(每位\$3200)       全期實體課程(每位\$4000)

靜觀教養 Mindful Parenting（網上課程）

全期網上課程(每位\$3800)       全期網上課程(每位\$2800, 只限同時報讀小朋友靜觀課程)

三堂網上課程(每位\$940, 只限同時報讀小朋友靜觀課程)

**\*報讀小朋友靜觀課程之家長必須參加靜觀教養網上課程 1, 5, 8 三堂\***

## 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 \_\_\_\_\_)

現在需要處理的困難：    情緒       專注力       衝動       社交       行為問題

其他 \_\_\_\_\_

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

**My Mind 平靜安定：調適情緒專注力靜觀小組**

日期：2021 年 7 月 21 日(三)，7 月 26 日(一)，7 月 28 日(三)；

8 月 2 日(一)，8 月 9 日(一)，8 月 16 日(一)，8 月 23 日(一)，8 月 30 日(一)

時間：上午 11:45 - 下午 12:45 (60 分鐘)

歲數：8 - 12 歲

地點：將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號鋪

收費：\$4000(小童 8 堂) + \$940(家長 3 堂) = \$4940 實體課程

(按疫情安排許可下先到先得，4-5 位名額)

\$3200(小童 8 堂) + \$940(家長 3 堂) = \$4140 網上課程

由荷蘭阿姆斯特丹大學教授和臨床心理學家 Prof. Susan Bögels 設計專為青少年而設的 Mymind 課程，提升學童的專注力和情緒調適。當中課程透過不同的靜觀技巧，培養學童的覺察力，從而改善並提升社

交、情緒及專注力等學習能力。根據研究顯示，恆常的靜觀訓練能改善專注力、情緒管理及行為問題，提升身心健康。

八堂的課程內容如下：

1. 懷著初心學習靜觀	2. 身體為家
3. 呼吸	4. 看誰贏到分心
5. 壓力	6. 高速公路與散步小徑
7. 自主與不斷的練習	8. 靜觀練習與未來的計劃

### 靜觀教養 Mindful Parenting (網上課程)

日期：2021年7月19日(一)，7月21日(三)，7月26日(一)；

8月2日(一)，8月9日(一)，8月16日(一)，8月23日(一)，8月30日(一)

時間：下午8:30 - 10:00 (90分鐘)

收費：全期網上課程每位 \$3800

全期網上課程每位 \$2800 (只限同時報讀小朋友靜觀課程)

三堂網上課程每位 \$940 (只限同時報讀小朋友靜觀課程)

「靜觀教養」為八星期課程，由荷蘭阿姆斯特丹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。父母透過課程當中的覺察力培養和靜觀技巧，學懂一套有效的教養方法，有智慧地以正面的方法跟孩子一起解決問題和處理親子問題，建立美好和諧的親子關係。

八堂的課程內容如下：

1. 覺察慣常的教養子女方式	5. 如何面對教養上的壓力
2. 懷著初心教養子女	6. 教養子女與衝突處理
3. 靜觀自己的身體和情緒，提高自我覺察	7. 愛與底線：培養慈心，訂立底線
4. 看誰贏到分心	8. 在靜觀子女靜養的路途上繼續前進

### 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) 導師訓練課程

完成新生幼兒探索之旅訓練 ( Newborn Behavioral Observation)

過去十三年，饒女士曾在香港科技大學、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，為社康護士、大學、香港房屋處等提供正向工作坊，提昇身心健康。為家舍教職員包括社工，家舍家長提供靜觀培訓，透過靜觀訓練，教養孩子時專注當下，並且增強情緒平定的力量。學習基本依附關係及安全理論的概念，家長能明白同在，安全感來處理兒童情緒，並且學習支持兒童發掘世界及處理自己情感的需要。

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。《靜觀——觀心、知心、療心》獲得第二屆香港出版雙年獎心理勵志十大圖書獎。



**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 號鋪)辦理報名手續。
2. 請留意本中心有 24 小時通知政策，如需要更改或者取消預約,請於二十四小時前通知我們，否則會收取該節費用。
3. 所有費用不設退款，如因特殊理由(疫症/社會因素等)而未能按照本中心二十四小時更改通知的規定，本中心將會按照情況酌情處理，謝謝家長。
4. 如因病缺席，須出示醫生證明，課堂會作錄影，給予缺席的家長或小朋友補回缺席的課堂。但參加者若因私人理由臨時退出或請假,則所繳費用恕不退還。
5. 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退款或改期安排。當三號風球、黃色或紅色暴雨警告懸掛時，小組活動仍會如常舉行。
6. 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。
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。
8. 切勿向第三方分享課堂內分享，各堂筆記物資亦只供個人溫習使用，版權所有不得傳閱翻印。
9. 因應疫情安排及政府指引，中心保留一切課堂安排的最終決定權。