

鼓勵家長參加全期親子情緒教育網上課程

- My Mind：同情緒做個 friend 社交情緒小組（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)
- 《親子情緒教育網上課程》TUNING IN TO KIDSTM (TIK) (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親子情緒教育網上課程 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 _____

你願意我們把一些課堂上的相片或影片放在單張、Facebook 或網頁，希望更多的小朋友能學習情緒管理嗎？ 同意(帶有口罩的照片, 眼睛用圖案遮蓋) 同意(帶有口罩的照片和影片) 不同意

本人已細閱報名方法及須知。 家長簽署：_____ 日期：_____

<親子情緒教育 Tuning In To Kids - 網上課程>

日期：2021年11月12日, 19日, 26日; 12月3日, 10日, 17日; 1月7日, 14日(逢星期五)

時間：下午 08:30 - 下午 10:00 (90 分鐘)

地點：ZOOM - 網上課程

收費：每位\$3800(同一家庭二人同行一人價錢) / \$2800(只限同時報讀兒童靜觀課程的家庭)

情感是人與人相處的要素，如果父母能夠教導孩子如何認識表達情緒，親子關係會更和諧。由澳洲墨爾本大學編製的家長小組課程，證實有效減少孩子的情緒問題並增強他們的EQ。父母需要以身作則，學習關於情緒的知識，才能親子連繫，處理子女的情緒。

第一節：了解甚麼是情緒智力和指導；兩者對孩子的影響

第二節：情緒指導的要素

第三節：如何描述情緒，情緒指導的技巧

第四節：助人先助己

第五節：按部就班解難題

第六節：指導處理恐懼和擔憂

第七節：了解和指導孩子處理怒氣

第八節：回顧和總結

導師簡介

親子情緒教育網上課程導師：葉麗賢 Ms Francis IP

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）

曾任香港大學及香港中文大學臨床心理學臨床督導、中文大學心理學系及香港理工大學教育心理學實習督導、香港大學兒科醫學系名譽導師，並為醫護人員培訓兒童心理及家長教育知識技能。

<My Mind：同情緒做個 friend 社交情緒小組>

日期：2021年11月13日，20日，27日；12月4日，11日，18日；1月8日，1月15日(逢星期六)

時間：下午3:45 - 下午4:45 (60分鐘)

歲數：7 - 12歲

地點：將軍澳唐賢街23號帝景灣商場1樓43號舖

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

利用社交思考(social thinking)學習用眼睛思考，留意別人的面部表情、語調、動作、身體語言。用透視人心大法去明白別人的情緒、思想、用意等等。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。教授不同靜觀技巧，培養學童覺察力。

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

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)

參加者請填妥報名表，請轉賬至 Hiny & 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。

1. 參加者於繳交費用後不可換人、取消報名。所有費用不設退款。如參加者因事未能出席課堂，必須於缺席課堂的三天前請假，中心會於該堂錄影給予缺席的參加者。如因病而未能提前請假，須出示醫生證明。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。
2. 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，小組活動仍會如常舉行。若因天氣影響課堂，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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 因應疫情安排及政府指引，如果由於疫情關係，政府宣布全面停課，面授課程將全部轉為網上課程。中心保留一切課堂安排的最終決定權。