

鼓勵家長參加全期靜觀教養 Mindful Parenting 課程

MYmind: 同情緒做個 friend 社交情緒小組 (小朋友小組)

全期課程(每位\$6800) = (小童 8 堂) + (家長 8 堂)

靜觀教養 Mindful Parenting (家長小組)

全期課程(每位\$3800) 全期課程(每位\$2800, 只限同時報讀MYmind小朋友靜觀課程)

報名表格

兒童姓名(1): _____ 性別: 男 女 出生日期/年齡: _____ / _____

兒童姓名(2): _____ 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 (1): _____ 級別: _____ 上午 / 下午 / 全日

就讀學校 (2): _____ 級別: _____ 上午 / 下午 / 全日

通訊地址: _____

電郵地址: _____

學童(1)曾否接受評估? 否 是 (評估結果: _____)

學童(2)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: _____

<MYmind: 同情緒做個 friend 社交情緒小組> (小朋友小組) (4 個家庭開班)

歲數: 7 - 12 歲

日期: 2023 年 12 月 2 日, 12 月 9 日, 12 月 16 日, 2024 年 1 月 6 日, 1 月 13 日, 1 月 20 日, 1 月 27 日, 2 月 3 日(逢星期六)

時間: 1:15 - 2:45pm (90 分鐘)

(第 1, 5, 8 堂為平衡小組, 家長必須出席。首 30 分鐘家長小朋友一同上堂, 其餘時間則分開上堂)

地點: 將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號舖

收費: 實體課程 \$6800 = (小童 8 堂) + (家長 8 堂)

(優惠只限同時報讀小朋友靜觀課程的家庭, 同一家庭二人同行一人價錢)

以靜觀為本

透過互動遊戲、呼吸空間、靜觀進食、身體掃描、靜觀運動與伸展來增加專注覺察力、學習與情緒相處和改善情緒行為問題。當中涉及的「社交思考」(Social Thinking) 可培養學童覺察力。另外，更可透過觀察別人表情、語調、動作及身體語言，讓孩子明白別人的情緒、思想、用意等。

導師簡介

臨床心理學家: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

衛生署認可臨床心理學家名冊會員

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。

<靜觀教養 Mindful Parenting> (家長小組) (4 個家庭開班)

日期：2023 年 12 月 2 日，12 月 9 日，12 月 16 日，2024 年 1 月 6 日，1 月 13 日，1 月 20 日，1 月 27 日，2 月 3 日(逢星期六)

時間：1:15 - 2:45pm (90 分鐘)

(第 1, 5, 8 堂為平衡小組, 首 30 分鐘家長小朋友一同上堂, 其餘時間則分開上堂)

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) /

每位\$2800 (優惠只限同時報讀小朋友靜觀課程的家庭, 同一家庭父母二人同行, 一人價錢) /

「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
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

導師簡介

註冊臨床心理學家：葉麗賢女士

三十年以上經驗資深臨床心理學家，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

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。

曾為非牟利機構承辦情緒管理小組並擔任導師，提升學童分辨壓力來源的能力，感受對情緒身體的覺察和認知。

亦於私營機構開設親子情緒教育課程，讓父母提升處理孩子情緒的能力。



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 Hanny & 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。中心保留一切課堂安排的最終決定權。
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。