

【靜下來 心繫心 — 兒童及家長靜觀小組】 報名表格

基本資料

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：_____

兒童(1)曾否接受評估？ 否 是 (評估結果：_____)

兒童(2)曾否接受評估？ 否 是 (評估結果：_____)

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

現在需要處理的困難：情緒 專注力 衝動 社交 行為問題 其他_____

通訊地址：_____

電郵地址：_____

課程選擇

- 小朋友 (社交情緒 & 靜觀) + 家長 (安全依附 & 情緒教練)
 全期課程 (每個家庭 \$6800) = (小童 8 堂 \$4000) + (家長 8 堂 \$2800)
- 家長 (安全依附 & 情緒教練)
 全期課程 (每位 \$3800)

同意書及簽署

你願意我們把一些最新課程資訊發送到電郵地址嗎？

同意 不同意

你願意我們把一些課堂上的相片或影片放在單張、Facebook 或網頁嗎？(讓更多的小朋友能學習情緒管理)

同意 同意(以圖案遮蓋面部) 不同意

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_____)

本人已細閱報名方法及須知。 家長簽署：_____ 日期：_____

課程介紹

【小青蛙社交情緒靜觀小組】（小朋友小組）（4 個家庭開班）

歲數：6 - 10 歲

日期：2025 年 2 月 15 日，3 月 1 日，3 月 8 日，3 月 15 日，3 月 22 日，3 月 29 日，4 月 5 日，4 月 12 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）

地點：將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號舖

收費：\$6800 =（小童 8 堂）+（家長 8 堂）（鼓勵家長二人一同參與）

以 Mindfulness Matters! - Method Eline Snel[®]（像青蛙坐定）為本

讓孩子透過不同的靜觀活動，學習專注、與情緒相處，提升自我覺察、改善人際關係和自信，加入社交思考技巧，用全身聆聽思考，觀察別人表情、語調、動作及身體語言，培養孩子社交能力，學習以別人角度出發。

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。

【安全依附·情緒教練小組】（家長小組）（4個家庭開班）

日期：2025年2月15日，3月1日，3月8日，3月15日，3月22日，3月29日，4月5日，4月12日（逢星期六）

時間：1:15 - 2:45pm（90分鐘）

（第1, 5, 8堂為平行小組，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）

依戀理論之父約翰·鮑比（John Bowlby）在談到依戀時這樣說道：「與他人的親密依戀是一個人的生活圍繞其運轉的中心，不僅是在嬰兒、幼兒或學童時期，而且在整個青春期和成年後的歲月裡。」

Bowlby, J. (1980)

以下是安全圈介入模式的一些基本原則：

1. 嬰兒期和幼兒期的依附問題會增加日後精神病理學的可能性。
2. 與照顧者的安全依附關係是嬰兒和學齡前兒童的保護因素，為社交能力奠定基礎，促進情緒調節和壓力反應系統的有效運作。
3. 依戀關係的品質是可以改變的。
4. 學習，包括治療性改變，發生在安全的基礎關係中。
5. 依附關係的持久改變來自於照顧者發展特定的關係能力，而不是學習管理行為的技巧。
6. 所有照護人員都希望為自己的孩子提供最好的服務。

父母是否發覺孩子們越大越不服從、越容易發脾氣，或是覺得他們與自己期望中的孩子有很大的落差？父母在教養孩子方面時常感到疲累、挫敗，便很容易忘記了為人父母的初心——與孩子保持情感連繫。

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（情緒智力）。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。

情緒教練：

第一節：了解甚麼是EQ（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

