

【靜觀社交情緒之旅：學習換位思考、壓力及情緒管理、與執行能力】

家長小朋友平行小組報名表格

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：_____

電郵通訊地址：_____

課程選擇

我同意參加

【靜觀社交情緒之旅：學習換位思考、壓力及情緒管理、與執行能力】家長小朋友平行小組
全期課程：\$6800 (一位小朋友+家長)

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

【靜觀社交情緒之旅：學習換位思考、壓力及情緒管理、與執行能力】家長小朋友平行小組

孩子歲數：6 - 12 歲

日期：2025 年 5 月 10 日，5 月 17 日，5 月 24 日，6 月 21 日，7 月 12 日，7 月 19 日，7 月 26 日，
8 月 2 日(逢星期六)

時間：1:45 - 3:15pm (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)

地點：將軍澳唐賢街 23 號帝景灣商場 1 樓 43 號鋪

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

【靜觀社交情緒之旅：學習換位思考及處理過份擔心】(小朋友小組)(4 個家庭開班)

孩子課程會包括社交換位思考技巧，透過角色扮演、社交互動遊戲和體驗式學習，讓孩子從他人的角度思考，提升同理心和理解能力。讓孩子們練習情緒表達，學習在社交中管理好自己的情緒，提高情緒智力。通過遊戲學習過程更能讓孩子們在愉快的氛圍中成長，減少學習壓力。此外，課程會教導孩子如何管理過度的焦慮、恐懼和擔憂。透過文字、卡通、影片和常識練習，經過科學驗證的技術，幫助孩子們提高自信心，充分享受生活。

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。

【「靜觀社交情緒之旅」平行小組：家長課程】（家長小組）（4個家庭開班）

此家長課程是配合小朋友組的內容而設。在家長平行課程中，家長亦與孩子一樣學習情緒管理。家長一方面學會如何敏銳地覺察孩子的情緒，並通過有效的聆聽，反映孩子情緒的需要；另一方面，家長通過培養自身覺察力，更從容地與親職壓力共處——在教養孩子的同時，也要好好地照顧自己。課程中透過靜觀練習，家長學習以初心看待孩子，並與孩子培養情感連結。家長可以更愉快地面對為人父母常經歷的挑戰，建立美好和諧的親子關係。以親密關係為基礎，再配合提升執行能力的實用技巧，孩子自然地更加專注、更懂得計劃行動，達到所訂立的目標。

完成這個課程後，家長能夠：

- 1) 有效地協助孩子處理各種負面的情緒
- 2) 進行靜觀練習以提升家長自身的覺察力，及學習與親職壓力共處
- 3) 掌握提升孩子的專注力、組織力及計劃能力的實用技巧

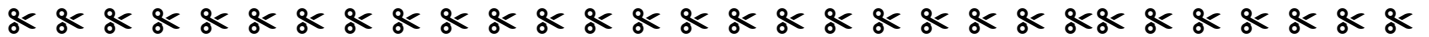
導師簡介

註冊臨床心理學家：莫穎斯博士

在公立醫院服務超過30年，擁有豐富臨床經驗為嬰幼兒、兒童及青少年進行心理評估及治療，及為家長提供教養輔導

擔任香港嬰幼兒心理健康協會創會會長（由2014年至今）

香港心理學會副院士及註冊心理學家



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 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。

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，須出示醫生証明。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. 中心保留一切課堂安排的最終決定權。