



【靜觀親子平衡之旅】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

【靜觀親子平衡之旅】

家長小朋友平行小組

全期課程: \$6800 (一位小朋友+二位家長)

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

【靜觀親子平衡之旅】

家長小朋友平行小組

孩子歲數: 6 - 10歲

日期: 2025年11月22日, 11月29日, 12月13日, 12月20日; 2026年1月3日, 1月10日, 1月31日, 2月7日 (逢星期六)

時間: 1:30 - 3:00pm (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號舖

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

【靜觀親子平衡之旅: 小青蛙社交情緒靜觀小組】(小朋友小組) (4個家庭開班)

孩子課程會通過角色扮演及戲劇互動形式, 帶領小朋友在趣味中學習:

1. 社交换位思考技巧: 讓孩子觀察別人表情、語調、動作及身體語言, 從別人角度出發揣摩他們的想法, 提升他們的同理心和理解能力, 令他們更能駕馭社交場合。
2. 靈活思考: 擺脫固執的行為模式, 在日常生活中以開放的心態面對新事物及變化。
3. 管理焦慮: 融入認知行為治療 (Cognitive Behavioral Therapy) 元素, 教導孩子理解思想如何影響情緒, 並透過「行為實驗」以行動驗證想法, 減少受焦慮反芻想法困擾, 有效管理過度的悲觀及擔憂, 在壓力重重下依然保持心境愉快。

我們在課程中參照 Mindfulness Matters! - Method Eline Snel ®(像青蛙坐定)

加入靜觀環節, 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。

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)

過去十八年，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。

【靜觀親子平衡之旅：家長課程-正面親職】(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，家長課程以實例討論、影片與練習，教導如何實踐正面親職。

1. 建立親密關係：與孩子培養互相信任、同理及尊重的關係。
2. 理解與接納情緒：學會理解並接納孩子的情緒，即使無法認同其行為，也能接納其感受。讓孩子在安全環境下抒發自己的感受後才改正其行為。
3. 建設性引導：透過正面、清晰的指令，以不傷害孩子的方式有效幫助孩子建立良好的行為規範。
4. 給予肯定與鼓勵：透過適切的鼓勵肯定孩子付出的努力，幫助他們建立自信心及自我價值。
5. 協助孩子應對情緒及培養解難能力：引導孩子以積極心態面對挑戰，學習解決問題的技巧，體驗成功解難的滿足感，增強自信心。
6. 以身作則：示範良好的行為及應對情緒的方法，成為孩子的學習榜樣。

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)

「安全圈教養課程」Circle of Security 導師

「家長情緒教練課程」Tuning in to Kids (TIK) 導師

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號舖)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。