

學員回應

- 自己的情緒唔會受到孩子的情緒拉扯，可以自己停一停，再細心觀察孩子，明白了他的需要，從而改善彼此關係”
- “留意到孩子的情緒是因為不能表達自己，特別是動詞的運用。幫助孩子用名詞及畫(視覺提醒)表達自己，孩子的情緒有進步”
- “我會見到她生氣時懂得坐到一旁深呼吸，大哭過後懂得自己收拾心情，害怕時懂得自己唱歌緩解情緒，失敗過後居然笑笑口地向我報告她的經驗，去新學校上課縱使緊張害怕也能勇敢自己入課室，平時無可能坐定的她居然可以閉上眼靜靜地安坐數分鐘。最重要的是看見她人安穩了，快樂了。和她一起學習與情緒相處和靜觀，該是我能送她最大的禮物了。讓我們一起繼續努力。”

導師

Ms. Venus Yiu 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) 註冊臨床心理學家



饒女士是靜觀認知治療師，及荷蘭阿姆斯特丹大學 Prof. Susan Bögels 任教的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) 的畢業導師。她多年修習及致力推動靜觀，並為不同的非牟利機構、學校、醫護人員提供靜觀工作坊，提昇身心健康。近年，她於醫院管理局的學術會議中發表了病人的焦慮、抑鬱、壓力水平在參加靜觀小組後，均有顯著的下降的初步研究結果。

課程簡介

靜觀(又稱正念)是近三十年非常流行的身心健康法。靜觀在各種情緒病的治療、減壓、痛症適應等均有臨床實證。靜觀訓練現時也廣泛應用在親子關係中，學習專注於「此時此刻」，從「行動模式」(Doing mode)轉向「同在模式」(Being mode) 與孩子相處，明白孩子各種情緒及背後的原因，以幫助家長更善巧地應對源於自身、養育孩子、以及家庭的壓力。此課程透過靜觀練習，幫助參加者明白如何培養自己的覺察能力及開放的態度，並應用於協助服務對象改善親子關係的工作上，提升其親子關係的質素。

課程目的

- ❑ 認識靜觀的背景和七種基礎態度
- ❑ 體驗正式(Formal) 及非正式(Informal) 的靜觀練習
- ❑ 臨床個案及經驗分享，讓參加者認識靜觀的應用
- ❑ 初步認識如何運用靜觀於親子互動、親子關係中
- ❑ 靜觀(Mindfulness)的定義及腦神經科學研究

課程大綱

- ☐ 靜觀在減壓、焦慮和抑鬱等的臨床應用及本地初步研究數據
- ☐ 靜觀親子法 (Mindful Parenting)
- ☐ 靜觀練習，包括：靜心聆聽、靜觀體驗練習、靜觀進食、靜觀伸展、身體掃描、3 分鐘呼吸法
- ☐ 靜觀專業進修階梯

課堂形式

靜觀體驗活動、小組討論和個案分享

授課語言

廣東語

日期	2018 年 1 月 19 日(星期五)
時間	上午 9:00 至下午 5:30 (7 小時)
地點	新生精神康復會 newlife.330 space330 九龍太子道西 194 號一樓 (太子站 B1 出口或旺角東站 D 出口)
費用	HK\$1,080
優惠	- 會員：HK\$980 - 2017 年 12 月 19 日或以前報名：HK\$980 - 二人或以上：每位 HK\$900
對象	社工、護士、心理學家、輔導員及其他助人專業人士
名額	30
證書	完成整個課程方可獲發證書
專業持續進修學分	護士 – 每小時 1 學分 社工 – 每小時 1 學分

查詢 / 報名:

Tel.: (852)3552-5200

E-mail: institute@nlpra.org.hk

Website: http://www.nlpra.org.hk/b5_institute_course.php