

新聞稿【即時發佈】

發稿日期：2018年2月5日

全港首個有系統及正式的  
「MBCP 靜觀分娩育兒課程」(9節+1日) 免費簡介會

新生精神康復會將於2018年2月23日(星期五)下午7時30分至9時舉行「MBCP 靜觀分娩育兒課程」簡介會，費用全免，誠邀各準父母出席了解「MBCP 靜觀分娩育兒課程」如何讓他們為懷孕，分娩及親職作好準備。

準父母面對新生命即將來到這世界，心中除了充滿喜悅及不能言喻的快樂外，難免也會因為要面對身體的變化、角色的轉變或對日後的育兒方向而有所擔心。如果未能好好面對這些情緒，很容易讓準父母特別是孕婦出現產前或產後的鬱結情緒。

靜觀分娩育兒(MBCP)從著名的正念減壓課程(MBSR)發展而來，結合靜觀練習(例如：呼吸覺察和正念伸展)和分娩育兒教育，讓孕婦和其伴侶從學習關注當下身心體驗，並了解懷孕、分娩的生理、心理過程，學習母乳哺育以及育兒技巧。在孩子降生之前做充分的準備，成為健康生活及具覺察的父母。研究顯示，靜觀分娩育兒(MBCP)可以增加分娩時的自我效能，對分娩時的經驗和疼痛的恐懼減少，更能接受分娩時各種的經驗或干預，減少懷孕時的憂慮與抑鬱，減少產後憂鬱症，增加對初生嬰兒的覺察。

新生精神康復會即將舉辦為期九星期的「MBCP 靜觀分娩育兒課程」，為了讓準父母更能了解課程內容，特舉辦免費簡介會，詳情如下：

日期：2018年2月23日(星期五)

時間：下午7時30分至9時

地點：space330·九龍太子道西194號一樓

費用：免費

免費介紹會及報讀詳情：<https://goo.gl/3yg6NJ>

查詢：2782 2812 (電話) / [newlife330@nlpra.org.hk](mailto:newlife330@nlpra.org.hk) (電郵)

「MBCP 靜觀分娩育兒課程」，準父母可以學習到：

- 達到深層身體及精神的放鬆
- 如何更有智慧地處理分娩是的疼痛
- 在分娩及生產的過程中增加信心及勇氣
- 建立不同的技巧以應付懷孕，分娩及親職以及日常生活中的壓力
- 加強與伴侶溝通的技巧
- 對於自己的親職方法更有覺察

導師：張丹紅女士（靜觀分娩課程合資格導師 / 靜觀減壓課程合資格導師  
/ 註冊助產士 / 哺乳顧問)

課程對象：懷孕 14-25 週的孕婦

節數：9 節+1 全日 + 1 節重聚時間(安排在所有寶寶出生後 2 個月後)

**傳媒查詢：**

傳訊經理朱嘉詠 電話：3552 5107 電郵：[jojochu@nlpra.org.hk](mailto:jojochu@nlpra.org.hk)

有關新生精神康復會的資訊，請瀏覽：[www.nlpra.org.hk](http://www.nlpra.org.hk)