

2021年2月號

## 學習靜觀親職 讓您懂得如何與子女更有效地溝通

父母關愛子女是人之常情，但很多時候可能因為過於緊張反而牽動了自己的情緒，最終令親子關係變得更差。

相信很多父母為了能學習如何可以好好照顧子女，都會在坊間報讀一些育兒理論課程又或是閱讀不同學派的育兒資訊。但育兒理論是一門高深的學問，要真正應用在實際生活上，並不是一件簡單的事情。

“

現代家長容易接收很多教養子女的資訊，但是當他們備受壓力時，則未能妥善運用這些教養方法。

新生精神康復會(新生會)臨床心理學家  
凌悅雯博士 (Candice)

Candice認為靜觀的概念，正好與家長學到的教養子女技巧互相配合。學習靜觀能夠幫助家長學會在受壓的情況下避免衝動式教育，只有調理好自己的情緒，家長方能將學到的育兒技巧更有效地應用在日常生活上。





2021年2月號

## 新生會靜觀親職 (Mindful Parenting) 課程推介 (四月份課程)

有見香港家長壓力日增，新生會近年引入「靜觀親職」八星期課程，希望幫助本地家長減輕親職壓力及改善其子女身心健康。課程主要針對父母在教養子女時的壓力反應、如何以靜心的態度和子女相處、探索家長自己的成長過程、學會更加照顧自己。

課程內容：	研究發現靜觀親職能夠：
1. 覺察慣常的教養方式	1. 減少子女的反叛行為
2. 懷著初心教養子女	2. 減少子女的好鬥或暴力行為
3. 靜觀身體和情緒，提高自我覺察	3. 提升子女情緒管理及應對壓力和焦慮的能力
4. 如何面對親職壓力	4. 減少家長的親職壓力
5. 探索自我的基本思維模式	5. 改善婚姻關係和家長間的協調
6. 如何處理與子女的衝突	6. 改善家長在親子互動間的情緒管理
7. 愛與底線：培養慈心訂立底線	7. 改善家長管教子女的成效
8. 在靜觀教養的路途上繼續前進	

2021年2月號

## 甚麼人才適合參加「靜觀親職」課程？

任何父母

希望學會如何照顧  
自己的身心需要希望改善  
親子關係的人士

四月份觀親職課程現正接受報名，費用全免。

詳情及報名：<http://bit.ly/2VTxguG>

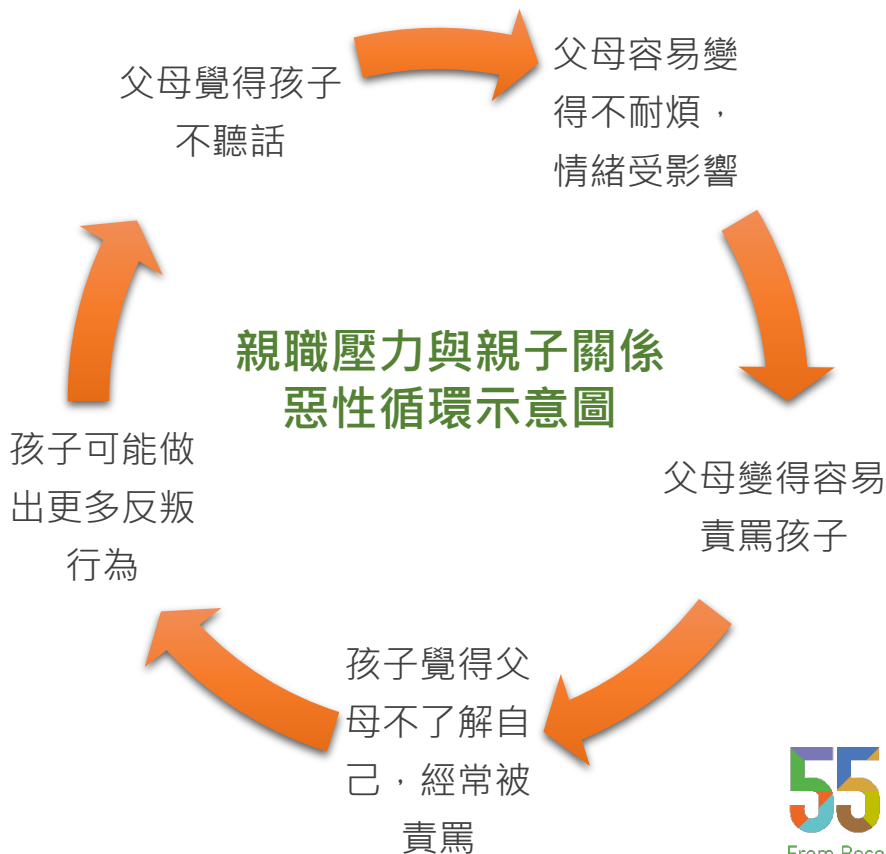
2021年2月號

## 過來人分享參與靜觀親職課程後的改變

Jo及Abby都是過來人，她們在參加新生會舉辦的靜觀親職課程之前，跟很多父母一樣，覺得自己總是不能與孩子好好溝通及了解他們的想法，經常覺得孩子不聽話，常常惹自己生氣。



這好像一個惡性循環，Jo 及 Abby 面對孩子所謂的「不聽話」，自己容易失去耐性，情緒亦變得更暴躁，動輒便向孩子破口大罵；而孩子亦可能因為經常被責罵而出現更多反叛行為。最終，Jo 及 Abby 不但覺得壓力越來越大，而與子女的關係亦變得更疏離。





2021年2月號

## 過來人分享學習靜觀親職後與子女相處時正面的改變

“

透過練習靜觀，我學會了留意自己當下的情緒。現在當兒子發脾氣時，我會先深呼吸、調整自己的情緒，不會直接對兒子破口大罵，嘗試了解兒子發脾氣的原因，待雙方冷靜下來才解決事情，現在與兒子的關係都大有改善。

Jo – 新生會靜觀親職課程參加者

“

完成靜觀親職課程後，我學會不要用批判的目光去看待兒子。有一次，我拒絕買玩具給兒子，他隨即大發脾氣。這次我並沒有像以前一樣先對兒子的反應作出負面的批判，反而耐心聆聽他的感受，這對的來說是一個很大的轉變。我與兒子的關係亦變得更密切。

Abby – 新生會靜觀親職課程參加者

“

經歷八星期課程，我見證了Abby和Jo的轉變，她們都能透過練習靜觀，逐漸加強了和孩子的連繫。我希望有需要的家長能夠學習靜觀，在改善親子關係的同時，亦能舒緩自身的壓力，長遠保持身心靈健康。

蔡珊珊

靜觀親職課程導師、新生會臨床心理學家

2021年2月號

## 新生會最新動向

### dayday330行動 330小休息 - 分享快樂



給自己及爺爺一個330小休息  
 This will give me and Grandpa a 330 micro break every day.


 New Life  
 Psychiatric Rehabilitation Association  
 新生精神康復會  
From Recovery to Well-being 從復元邁向身心靈健康

「獨樂樂不如眾樂樂」，相信您也曾經感受過與別人分享快樂事的加倍開心感覺。經歷愉悅的一刻，專注當下，牢牢把幸福感記住，與您親密的人分享，一同感受美好；聆聽他人的分享，也請專注當下，熱切地回應、交流，讓您關愛的人感到更溫暖的幸福感。

dayday330行動特別製作「分享快樂」影片鼓勵大家與家人、朋友分享快樂事，促進彼此的身心靈健康。

了解更多dayday330行動：<https://dayday330.hk>



掃描二維碼  
 瀏覽分享快樂影片

2021年2月號

## 新生會最新動向

### 新生會社企推出冬日暖意食材套裝 「330 X food for soul 食養廚房」

享受美味有營的食物不但可以提升身體免疫力，對提升精神健康也有很大的幫助。新生精神康復會屬下社企farmfresh330一向致力為顧客提供優質健康的食材，今個冬季，farmfresh330與「Food for Soul食養生活」聯乘推出「330 X food for soul 食養廚房」玄米味噌及日本有機玄米套裝，是冬日裡自用或送禮的溫暖之選(售價: \$269)。

全線farmfresh330 及 新生農社現已有售，歡迎親臨選購，或可登入eshop330於網上選購。

farmfresh330 及 新生農社地址：

farmfresh330 -大圍  
沙田港鐵大圍站大堂20-21號

新生農社 - 屯門  
屯門港鐵屯門站大堂45-46號

farmfresh330- 金鐘  
香港金鐘道93號金鐘廊1樓B07號舖

eshop330網店：<https://bit.ly/3afBwgs>





2021年2月號

## 新生會最新動向

### 新生會思健學院現正招募社區導師

新生會思健學院現正招募社區導師，希望邀請有志與朋輩導師共建課程、有一己所長並樂於與人分享的人士參與，成為思健學院的教學團隊之一。

我們將於2021年2月27日(星期六)舉辦簡介會，詳情如下：

日期：2021年2月27日(六)

時間：下午1時至2時30分

地點：深水埗南昌街332號 新生會大樓

(因應疫情簡介會或會改為網上舉進行)

報名表格：<http://bit.ly/2YwUDNt>

查詢：3552 5296



### 新生會成功提名76間機構 獲頒發2020年商界展關懷標誌

香港社會服務聯會於早前公布了2020年商界展關懷成功獲提名的機構名單，新生會很高興成功提名了76間機構獲此榮譽。本會衷心感謝各合作伙伴於過去一年的支持及對復元人士的關懷，縱然面對反覆的疫情，亦無阻各合作伙伴對履行企業社會責任的熱誠。

在2021年，本會希望可以與更多企業合作伙伴攜手共建共融社會，一起推廣精神健康的訊息。

如欲向本會作捐贈或商討企業合作事宜，請聯絡新生會企業傳訊部 (corporate-affairs@nlpra.org.hk / 2332 4343)。



2021年2月號

## 新生會最新動向

### 新生會與服務使用者及支持者一起共賀新春

面對疫情，大家都要保持社交距離，在今個農曆新年未必可以與家人朋友相聚，加上不同的防疫措施，很多人都可能會覺得街上的新年氣氛不如往年濃厚，但新生會在這個傳統節日仍然希望在不同的層面可以為服務使用者及支持者添上節日色彩。

在服務層面，我們鼓勵舍友利用環保物料製作新春掛飾，為各個家舍佈置；住宿服務同事亦為舍友安排「一人前」盆菜小吃及安排網上新春團拜活動。至於庇護工場亦向服務使用者派發由企業合作伙伴送贈的禮物包，讓他們可以過一個暖意盎然的新年。



而在公眾層面，我們亦推出由 delight kitchen 出品的有機蘿蔔糕及於 farmfresh330 售賣富有傳統節日色彩的健康賀年食品，讓顧客可以過一個健康有營的新年。

