

# 靜觀親職課程

教養子女可以產生相當大的壓力，尤其是當家長情緒不佳時，更容易和子女發生衝突，不單影響關係，甚至影響自己的身心健康。

靜觀（又稱正念）是近三十年流行的身心健康法，應用在各種情緒病的治療、減壓、痛症適應等。靜觀親職課程把靜觀訓練應用在親子關係中，幫助家長培養覺察能力及開放的態度，學習專注於「此時此刻」，應對自身、養育孩子及家庭的壓力，提升親子關係的質素。

**對象：** 受親職壓力困擾的  
自閉症家長或照顧者

**名額：** 10人

**收費：** \$250

**負責同事：** 輔導心理學家曾姑娘

「讓自己從匆忙的生活中學習找到平靜的片刻」

「本來以為這是一個教導育兒技巧的課程.....完成後才發現靜觀給我的改變是不知不覺的，並不是像吃藥般立即見效，卻慢慢改變自己的情緒及與兒子相處的模式」

「課程讓我明白慈心和照顧自己的重要，給我們一個改善日後處事的方法」

「現在我的情緒像一杯水，雖然都會起伏、有漣漪，但有杯包圍着，不像以前般容易溢出」

「能和一群家長同聲同氣，讓我沒有感到之前的無助和孤獨」

	日期	時間	地點
簡介會	2019年3月28日(星期四)	下午2時至3時	九龍中心
課程日期 (共八節)	2019年4月4日、4月11日、4月18日、 5月2日、5月9日、5月16日、5月23日、 5月30日(逢星期四)	下午2時至4時半	

**備註：** 所有有興趣的參加者必須出席簡介會

## 報名方法

請於2019年3月21日或之前致電中心 (2568 0011) 或 WhatsApp (5500 4744) 報名，成功報名者會有訊息確認通知。

	香港中心	九龍中心
地址：	香港柴灣柴灣道238號青年廣場9樓 913-914室 (港鐵柴灣站A出口)	九龍彌敦道574-576號和富商業大廈601室 (港鐵油麻地站A2出口轉右彌敦道直行)
電話：	2568 0011	3101 2457
傳真：	2568 0073	3101 2458
電郵：	ireach@nlpra.org.hk	網址： <a href="http://ireach.nlpra.org.hk">http://ireach.nlpra.org.hk</a>



**New Life**  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

# 靜觀親職課程

教養子女可以產生相當大的壓力，尤其是當家長情緒不佳時，更容易和子女發生衝突，不單影響關係，甚至影響自己的身心健康。

靜觀（又稱正念）是近三十年流行的身心健康法，應用在各種情緒病的治療、減壓、痛症適應等。靜觀親職課程把靜觀訓練應用在親子關係中，幫助家長培養覺察能力及開放的態度，學習專注於「此時此刻」，應對自身、養育孩子及家庭的壓力，提升親子關係的質素。

- 對象：** 受親職壓力困擾的  
自閉症家長或照顧者
- 名額：** 10人
- 收費：** \$250
- 負責同事：** 臨床心理學家梁姑娘

「本來以為這是一個教導育兒技巧的課程.....完成後才發現靜觀給我的改變是不知不覺的，並不是像吃藥般立即見效，卻慢慢改變自己的情緒及與兒子相處的模式」

「讓自己從匆忙的生活中學習找到平靜的片刻」

「現在我的情緒像一杯水，雖然都會起伏、有漣漪，但有杯包圍着，不像以前般容易溢出」

「課程讓我明白慈心和照顧自己的重要，給我們一個改善日後處事的方法」

「能和一群家長同聲同氣，讓我沒有感到之前的無助和孤獨」

	日期	時間	地點
簡介會	2019年6月20日(星期四)	下午 6 時半至7時半	九龍中心
課程日期 (共八節)	2019年6月27日、7月4日、7月11日、7月18日、7月25日、8月1日、8月8日、8月15日(逢星期四)	下午 6 時半至9時	

備註：所有有興趣的參加者必須出席簡介會

## 報名方法

請於2019年6月13日或之前致電中心 (2568 0011) 或 WhatsApp (5500 4744) 報名，成功報名者會有訊息確認通知。

	香港中心	九龍中心
地址：	香港柴灣柴灣道238號青年廣場9樓913-914室 (港鐵柴灣站A出口)	九龍彌敦道574-576號和富商業大廈601室 (港鐵油麻地站A2出口轉右彌敦道直行)
電話：	2568 0011	3101 2457
傳真：	2568 0073	3101 2458
電郵：	ireach@nlpra.org.hk	網址：http://ireach.nlpra.org.hk



捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER