



# 「正念(靜觀)教養」

## 實用技巧 證書課程 (第二屆)

### Certificate in **Mindful Parenting** with practical techniques (Class 2)

正向心理學及靜觀系列

專業認可持續進修學分

護士 Nurse : CNE

社工 Social Worker : CPD

職業治療師 OT : CPD



網上即時報名

#### 簡介

現今社會需要孩子們十項全能，導致他們的壓力過大，父母的壓力則更大，實在是個很不健康的現象：「虎媽」、「貓爸」、「直升機家長」、「跟得父母」、「怪獸家長」...等等名詞湧現，情況令人憂心！其實，教導孩子的最大敵人往往是自己而非別人！為人父母的只要願意下定決心，便是良好的教育開端。

你又有否想過，孩子需要的，並不是「完美」的父母，而是具「正念」的父母？

本課程融合心理學、輔導學、正向心理學、正念科學及身心語言程式學的技巧，助你與孩子同行，共同面對孩子成長的種種考驗；運用簡單工具，轉化你及孩子的負面情緒，一同面對挑戰。讓我們一起加加油吧！

註：正念(又稱靜觀)是一套結合了東方禪修靜心和西方心理學理論的療法，現已成為一套科學化及系統化的方法，用以提昇身心健康。

#### 課程目的

完成課程後，學員將能夠：

1. 了解何謂「靜觀教養」父母
2. 認識「靜觀教養」的特點及對孩子的好處
3. 掌握「靜觀教養」需運用的核心技巧及如何應用

#### 課程內容

1. 「正念/靜觀」的科學研究與效用
2. 「靜觀教養」父母是甚麼？
3. 「靜觀教養」的特點和修習「正念」的效用及練習的基本心態
4. 「靜觀教養」為孩子減壓的效用
5. 「靜觀教養」核心技巧(一)：去除雜念、提升專注
6. 「靜觀教養」核心技巧(二)：覺察情緒、轉化負能
7. 「靜觀教養」核心技巧(三)：輕鬆減壓、由心出發

\*有關課程之編排，導師會因應教學流程而可能作出修改，敬請留意。

#### 培訓導師

蔡綺文小姐 (Ms. Scarlett Tsoi)

- 「正念」導師、「正念」高級導師 (Mindful Academy)
- 心理輔導學理學碩士 Master Soc Sci. in Counseling (Uni SA)
- 法證調查心理學深造文憑
- 國家高級心理諮詢師
- 國際身心言語程式學專業協會註冊培訓師
- 屋、樹、人性格分析師
- 認可九型人格學導師

蔡綺文小姐為災後心理輔導師。她曾為香港防止自殺會擔任導師；亦為荷花集團、荷花精英學院、孕媽媽、媽媽寶寶、學前教育、Starlit Learning Centre、親子王國、香港家長協進會等集團之顧問。

蔡綺文小姐現為一位心理輔導學家、資深培訓師、婚姻及家庭治療師。她目前正為親子雜誌『學前教育』及報章『信報』撰寫心理分析專欄。



## 香港專業培訓學會

Hong Kong Society of Professional Training

202-204A, Two Harbourfront, Tak Fung St.,  
Hung Hom, Kowloon, Hong Kong

ask@hkspt.org www.hkspt.org

Tel: 3111 0264 Fax: 2125 7900

## 課程詳情

- 日期及時間： 6/6/2020 (星期六) 9:30am – 5:30pm (7小時)  
舉行地點： HKST - 九龍紅磡德豐街海濱廣場二座 2 樓 202-204A 室 (黃埔港鐵站 D2 出口步行約3分鐘)  
學費： HK\$1,200-  
提早報名優惠： HK\$1,150- (開課前一個月報名)  
三人同時報讀優惠： 三人或以上同時報讀，每位減\$50  
對象： 本課程適合父母、社工、醫護同工、從事教育、輔導工作 或 有興趣之人士參加  
活動形式： 短講、互動練習、小組討論及個案探討  
授課語言： 廣東話  
證書： 完成整個課程可獲 Hong Kong Society of Professional Training 頒發  
“Certificate in Mindful Parenting with practical techniques” 出席證書  
持續進修學分： 護士 CNE : 7 學分 / 社工 CPD : 7 學分 / 職業治療師 CPD : 申請批核中

(CMP – C2033)

查詢電話：852-3111 0264

網上即時報名



## 課程報名表格

報讀課程名稱：「正念(靜觀)教養」實用技巧證書課程(第二屆) 6/6/2020 (星期六) 9:30am-5:30pm (7小時)

全期課程	學費	提早報名優惠 (開課前一個月報名)
每人	□ HK\$1,200-	□ HK\$1,150-
三人或以上同時報讀	□ HK\$1,150- (每位)	□ HK\$1,100- (每位)

\* 三人或以上同時報讀者，請一併遞交表格。

優惠代碼：\_\_\_\_\_

本會舊生報讀，只須填上中英文姓名、手機號碼及學員編號(可參考舊有證書及收據)：\_\_\_\_\_

英文姓名：\_\_\_\_\_ (□ Mr / □ Ms) 中文姓名：\_\_\_\_\_

(證書上將印上閣下之英文姓名，請以正楷書寫全名) 教育程度： □小學 □中學 □大學或以上

服務機構：\_\_\_\_\_

職位：  醫護人員  社工  治療師  其他(請註明)：\_\_\_\_\_ (清楚列明工作性質，將有助導師設計更合適的教材)

#電郵：\_\_\_\_\_ 電話(辦公室)：\_\_\_\_\_ (手機) \_\_\_\_\_

本人同意 /  不同意 透過上述電郵收取 貴會最新課程資料。

本人先前已同意並已定期透過上述電郵收取 貴會最新課程資料。

支票付款：支票抬頭請寫「香港專業培訓學會」或 “Hong Kong Society of Professional Training”

支票號碼：\_\_\_\_\_ 銀行名稱：\_\_\_\_\_

請將填妥之表格及支票寄回：九龍 紅磡 德豐街 海濱廣場二座 202-204A 室「香港專業培訓學會」收

轉數快/銀行入數：請將學費以轉數快支付系統，FPS 識別碼：8835217 或 銀行入數存入本學會之中國銀行 (香港) 帳戶：012-890-1-038-682-9。

PayMe / AliPay 支付宝：請按掃描本會之 PayMe / AliPay 支付宝 QR Code 付款，並保留螢幕截圖之付款紀錄。

將屏幕截圖或入數存根，連同報名表一併以傳真至 852-2125 7900 或 電郵至 ask@hkspt.org 交回本會辦理。

本會將於收到表格及入數存根後一星期內以電郵確認收妥，未有收到通知者請聯絡本會職員。

學費收據抬頭(請以正楷書寫)：\_\_\_\_\_ 簽署：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

### 報名須知：

- 如有任何疑問，歡迎瀏覽本學會網頁hkspt.org 或致電 3111 0264 查詢。
- 報名之收納將以先到先得為原則。
- 課程申請一經提交則不能退款、取消和更改。
- 如需更改報名者名稱，請以書面申請，經批核後，須繳付港幣二百元行政費用。
- 我們將會在開課前兩個星期或之前電郵回覆閣下課程是否確認開課，未有收信者請聯絡本學會職員。
- 正式收據將於上課第一日派發，請妥善保存，如要補發收據需繳付港幣五十元行政費。

