



「心寬歡」家長靜觀體驗暨研究計劃



養育有特殊需要孩子的那份辛酸與壓力，實不足外人道。壓力會引致不同的身心疾患，惡化已有的健康問題，亦會影響自己的情緒以及人際關係。

既然推不開這些壓力，我們就要學習面對。自 1979 年 Jon Kabat-Zinn 於美國創立和推行靜觀減壓課程，發現靜觀練習可以減壓、應對不愉悅的情緒。研究發現，人經過一段時間的靜觀練習，能懂得將注意力停留於此時此刻發生的事，不容易被將來的擔憂或過去不愉快的事影響，亦能夠接納眼前所發生的好事與壞事。

本會期望透過「心寬歡 - 家長靜觀體驗」，讓參加者認識靜觀，並將靜觀融入日常生活及親子關係中，讓自己與孩子的心靈更健康。此訓練同時乃協康會與香港城市大學應用社會科學系的先導研究計劃，因此在過程中需參加者協助填寫問卷，以用作研發靜觀對育有特殊需要孩子家庭的成效，幫助其他同路人。

日期：19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11/2015 (逢星期一，共 6 節)

時間：10:00-11:30am

地點：基督教宣道會華基堂服務中心 (地址：香港田灣石排灣道 49 號)

- 內容：
- 1) 認識靜觀的理念和對自己及家庭可帶來之改變
 - 2) 由專業導師帶領進行靜觀練習，包括：靜觀呼吸、靜坐練習、身體掃描、靜心步行、靜觀進食、伸展練習
 - 3) 協助填寫研究問卷，用作研發靜觀對育有特殊需要孩子家長的成效，幫助其他同路人

導師：協康會教育心理學家陳鑑忠先生

對象：2-6 歲子女已被評估有發展障礙之家長

名額：名額有限

備註：1) 活動設有**小組前講座**【日期:8/10/2015 (四) 10am-11:30am 於基督教宣道會華基堂服務中心 (地址：香港田灣石排灣道 49 號) 舉行】，參加者**必須出席**，有興趣進一步了解「靜觀體驗」的家長亦歡迎出席，以決定是否參加小組

2) 參加講座及小組家長均需協助填寫研究問卷

3) 為答謝未能中籤者的參與及支持，本計劃將於日後舉辦家長講座，讓未能中籤者優先參加

費用：免費

報名方法：請填妥下列報名表，於 9 月 30 日或之前交回慶華中心(地址：香港華富(一)邨華建樓 125-134 室，傳真：28171277)／灣仔中心(地址：灣仔灣仔道 185 號康樂大廈 1 字樓，傳真：28918319)

查詢：請致電 28172214 與慶華中心社工李姑娘聯絡／致電 28918011 與灣仔中心社工曾姑娘聯絡

導師簡介

陳鑑忠先生

陳先生為協康會教育心理學家，擁有香港理工大學教育及兒童心理學碩士學位、香港教育學院學位教師教育文憑(小學)及香港中文大學社會科學(心理學)榮譽學士學位。陳先生已完成 MBSR 靜觀減壓課程，並完成 Oxford Mindfulness Center 主辦之靜觀導師退修訓練及英國 Mindfulness in Schools Project 為青少年設計的靜觀課程導師訓練。陳先生亦為澳洲昆士蘭大學認可合資格 3P 親子正策小組課程導師，其有關本地的家長教育的研究獲澳洲昆士蘭大學心理學系親職及家庭支援中心頒授優秀研究獎 (2012 Triple P Early Career Research Award)。陳先生現致力為公眾人士提供靜觀為本的情緒支援以及為家長提供管教技巧訓練。

「心寬歡」家長靜觀體驗暨研究計劃報名表

(請於 9 月 30 日或之前交回 慶華中心/ 灣仔中心)

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____ 電郵：_____

兒童姓名：_____ 年齡：_____ 所屬中心：_____

本人：會 不會 考慮中 參加「心寬歡」家長靜觀訓練暨研究計劃

會 不會 出席 10 月 8 日之小組前講座

同意 不同意 協康會於活動中拍攝/攝錄到本人的照片/片段用作日後專業培訓及服務推廣之用

家長簽署：_____

日期：_____