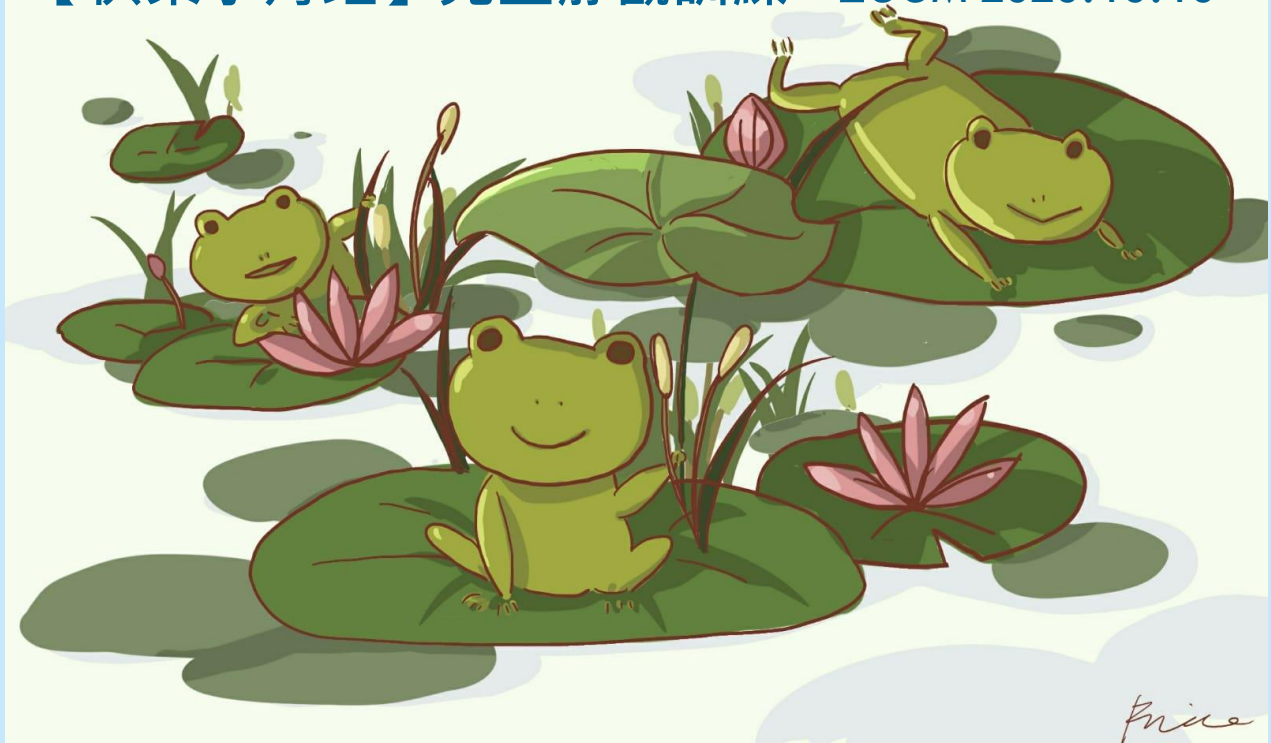


## 【快樂小青蛙】兒童靜觀訓練 ZOOM 2020.10.10



**每個**孩子都有不同的個性，受壓的時候，有些容易焦慮，有些傾向憂鬱，有些較易憤怒。讓孩子從小學習靜觀，敏銳身體的反應，意識自己的心思，洞察個人的特性和壓力反應模式，繼而在逆境或錯敗中採取更善巧的回應方法，發揮安靜中的力量。課程會以 Eline Snell 的 Mindfulness Matters! 為本。

**對象：**7-11 歲小孩

**名額：**每班 4-6 人

**內容：**以遊戲和故事方式學習觀靜（觀察呼吸/身體/動作）、瞭解自己面對壓力時的反應、討論及分享。

**正式上課日期及時間：**

10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 (逢星期六)

4:30-5:30pm

**費用：**線上 ZOOM 特價：港幣\$4000 (包書本、筆記、聲檔) <原價:港幣\$4800>

**優先取錄：**其家長曾接受靜觀訓練或/和願意用心引導孩子進行靜觀練習

**個別輔導：**如有需要作個別輔導，成功報讀課程的小孩，可以特惠價接受臨床心理諮詢服務兩次

## 導師& 臨床心理諮詢服務介紹：

胡美心女士 (Doris WOO)

註冊臨床心理學家

香港中文大學社會科學院哲學碩士 ( 臨床心理學 )

香港心理學會臨床心理學組會員

靜觀專業訓練、實習及導師課程 ( MBSR ) (美國麻省大學醫學院靜修中心)

靜觀認知治療短期課程 MBCT I & II (英國牛津正念中心與台灣南華正念中心)

英國牛津靜觀中心與香港靜觀中心合辦的一年制靜觀治療 (MBCT) 基本導師課程

曾於政府部門、企業機構、大學及醫院舉辦靜觀訓練及協助相關研究

## 胡美心 Doris WOO 在靜觀方面的詳細培訓資歷：成人及兒童

2004 MBSR 8-week program

2005 Cert. in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in Mind Body Medicine for Professional (UMass, USA)

2008 Cert. Yoga Instructor (Level 1) (HKCYA & IPTFA)

2011 Cert. in Mindfulness Tools for Living the Full Catastrophe and Practicum in Mindfulness-Based Stress Reduction: Living inside of Participant-Practitioner Perspectives (UMass, USA)

2013 Cert. in Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT I & II (Oxford Mindfulness Centre & NamWah Mindfulness Centre, Taiwan)

2014 Mindfulness Matters! Certificate of the Academy for Mindful Teaching (Academy for Mindful Teaching)

2015 Cert. in Teacher Development Intensive (UMass, USA)

2015 Mymind (Advanced teacher training): Mindfulness Training for Youth with ADHD, Youth with ASD and parallel Mindful parenting training (Academic Treatment Centre for Parent and Child UvA minds, University of Amsterdam)

2016-17 Foundation Course for Teaching Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT (Co-organized by the Oxford Mindfulness Centre and the Hong Kong Center for Mindfulness)

主辦：

Mindy-In-Action Workshop 【歡迎上 FACEBOOK Follow & Like】

~ 臨床心理學家胡美心, Doris WOO MEI SUM 工作室



查詢電話：6764 5211

**Mindy-In-Action Workshop 工作室地址：**

九龍彌敦道 776-778 號恆利商業大廈 11 樓 1101 室 (太子地鐵 MTR Exit A)

報名：[網上報名表](#)

**繳交學費：**請於遞交網報名表後，將費用存入恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM，並將收據照片 WhatsApp 至 6764 5211，先到先得，交費作實。報名後我們會和你確認。申請退學必須於開課兩星期前提出，本會會在已繳學費中扣除行政費港幣 300 元後退回餘額，否則恕不退回。