



對象：渴望提升自己身心狀態 (質素) 的母親

課前講座：2019 年 3 月 25 日 (星期一)

正式課程：2019 年 4 月 15、29 日，5 月 6、20、27 日，6 月 3 日 (星期一，共六課)

時間：上午 11 時至 12 時 30 分

地點：MINDY-IN-ACTION WORKSHOP

費用：

課前講座 \$100

正式課程 \$1800

人數：4 - 8 人

由 MINDY-IN-ACTION WORKSHOP 舉辦之

## 靜觀育兒課程

母親，是育兒第一線人物，既要照顧孩子的起居飲食，亦要關心孩子心理需要。母親總是感到自己做得不夠好，怎麼人家孩子的母親總是氣定神閒、面帶笑容，而自己卻是匆匆忙忙、被日常鎖碎事迫得透不過氣來？

「靜」是和諧穩靜的狀態，「觀」是清晰全面的觀察，知悉身體、思想、情緒及行為的互動，從而回到身心平衡的狀態。Dr. Jon Kabat-Zinn 於 1979 年在美国麻省大學醫院的減壓診所，創辦「靜觀」(mindfulness) 課程，吸引了全球多間醫院或大學研究有關課程，結果顯示靜觀有效減輕身心症狀，增加快樂指數等。此課程將「靜觀」帶入母親的生活，學習如何在育兒當中回復身心平衡。

### MINDY-IN-ACTION WORKSHOP

九龍彌敦道 776-778 號，  
恆利商業大廈，11 樓，  
1101 室 (近太子地鐵站)

查詢電話：9685 9663

電郵查詢及報名：

[mindyinaction@gmail.com](mailto:mindyinaction@gmail.com)

網頁：[www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk)

導師：

陳雅文女士 (Yawen Chan)

註冊臨床心理學家

香港中文大學社會科學碩士（臨床心理學）

香港心理學會臨床心理學組會員

香港心理學家協會秘書

靜觀認知治療導師基礎課程 (牛津靜觀中心暨香港靜觀中心)

曾於各大福利機構、病友組織、專業人士團體舉辦靜觀工作坊



報讀靜觀育兒的家長，其子女如同時報讀兒童或青少年靜觀課程(導師：胡美心 Doris WOO 臨床心理學家 [www.woomeisum.hk](http://www.woomeisum.hk))，則可獲贈禮物或禮券乙份。

快樂小青蛙 兒童靜觀訓練 (<https://goo.gl/forms/UGGMzyq3Vbg9QxqC2>)

靜觀情緒 rock'n roll 青少年靜觀課程(<https://goo.gl/forms/QOZJ46nN3LZz5s6C3>)

# 靜觀育兒課程

## 報名需知

1. 有意報讀課程者請盡量出席**課前講座**，以瞭解課程的特色，作好準備。
2. 交費方法：請將已填妥之報名表格 a) 連同支票，寄往九龍彌敦道 776-778 號，恆利商業大廈，11 樓，1101 室，並於信封面註明『靜觀育兒課程』。 b) 連同存款收據的照片，電郵至 mindyination@gmail.com <支票抬頭 WOO MEI SUM 存款：恆生銀行 774-063705-888 WOO MEI SUM> (名額有限，先報先得，交費作實)
3. 申請退學必須於開課兩星期前提出 (只適用於正式課程)，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。
4. 正式課程請穿著運動/輕便衣服和自備沙灘毛巾一條作保暖用，場地提供瑜伽蓆和坐墊。
5. 如天文台在活動開始前兩小時內發出八號或以上暴風信號、紅色或黑色暴雨警告，當天活動將會取消及另行通知延期安排。
6. 查詢電話：9685 9663 電郵查詢及報名：mindyination@gmail.com  
網頁：www.woomeisum.hk
7. 如子女如同時報讀兒童或青少年靜觀課程(導師：胡美心 Doris WOO 臨床心理學家 www.woomeisum.hk)，則可獲贈禮物或禮券乙份。
  - ✧ 快樂小青蛙 兒童靜觀訓練，6-8 歲(<https://goo.gl/forms/UGGMzyq3Vbg9QxqC2>)
  - ✧ 靜觀情緒 rock'n roll 青少年靜觀課程，11 至 16 歲 (<https://goo.gl/forms/QOZJ46nN3LZz5s6C3>)

## 報名表

本人現報名參加 (只選一項)：

- 課前講座 (\$100)
- 正式課程 (\$1800)
- 課前講座 及 正式課程 (\$1800)

姓名：\_\_\_\_\_ (中)\_\_\_\_\_ (英) (\* 收據及出席證書會按閣下的英文姓名)

性別：男 / 女 年齡：\_\_\_\_\_ 職業：\_\_\_\_\_ 轉介人 (如適用)：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ (手提) 電郵：\_\_\_\_\_

從那裡得知課程：\_\_\_\_\_

我想從課程中學到：\_\_\_\_\_

備註：\_\_\_\_\_

參加者簽名：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_