



正正媽媽 — 身心靈成長小組 (初階)

……正確知見. 正念覺知. 智慧媽媽……

對象：渴望自己身心更成熟及在教養孩子上更有效能的媽媽們

節數/時數：6節/ 每節2.5 小時

日期/時間：15/4。22/4。29/4。20/5。27/5。4/6
星期三 上午9時半至中午12時正

形式：每節20 - 30分鐘正念修習，兩小時主題學習
體驗性多元活動，短講. 分享. 討論...等

地點/人數：助展會 / 4 - 8人

收費：\$2700



導師:

陳玉珍 Ann CHEN。助展會 兒童發展治療顧問、資深職業治療師、超過二十五年前線學習困難 或 發展障礙之兒童及家長治療/ 服務經驗、佛學研究碩士（修畢有關靜觀減壓及佛學心理治療/ 輔導課程）、身心創傷 體感療癒執行師（SEP）、DISC 性格測驗— 行為分析認可顧問、多年家庭及心靈系統排列經驗

陸忻紅珠 Julia LUK。輔導碩士、心理學學士、社會工作學士。私人執業心理動力治療師、身心創傷 - 體感療癒執行師（SEP）及培訓助理、沙遊治療師、香港專業輔導協會的特許督導師、認證輔導員及副院士。有接近三十年的經驗，為個人及家庭（包括有特殊學習及發展需要的孩子的家庭）提供專業輔導及治療。

課程內容:

第 1 節 15/4	主題：1. 正念 靜心 減壓 練習 I - 呼吸 靜觀 2. 作為一個媽媽, 怎樣才能感到滿足快樂?
第 2 節 22/4	主題: 1. 正念 靜心 減壓 練習 II - 飲食 靜觀 2. 天生性情與教養 — 媽媽的性格如何影響其教養和跟子女溝通上的取態?
第 3 節 29/4	主題: 1. 正念 靜心 減壓 練習 III - 身體 靜觀 2. 兒時成長與教養 — 媽媽兒時成長的經驗 (例: 跟自己爸媽的關係和溝通模式, 來自原生家庭的信念…等) 如何影響其教養和跟子女溝通上的取態?
第 4 節 20/5	主題: 1. 正念 靜心 減壓 練習 IV - 運動 靜觀 2. 為何我與孩子有著這樣的命運? 我又可以怎樣面對? — 從基督宗教和佛教角度看生命及認知其正確的面對態度
第 5 節 27/5	主題: 1. 正念 靜心 減壓 練習 V - 聲音 靜觀 2. 為何我與孩子有著這樣的命運? 我又可以怎樣面對? — 從家庭系統角度看生命, 理解正確的父子女位置及角色及互動支持模式, 從更有效能地跟家人一起承擔教養職責
第 6 節 4/6	主題: 1. 正念 靜心 減壓 練習 VI - 思想 靜觀 2. 總結學習。選擇未來

正正媽媽- 身心靈成長小組 (初階) 報名表

姓名：(中文) _____ (英文) _____

聯絡電話： _____ 聯絡電郵： _____

報名及繳費方法:

日期, 時間	活動名稱	費用	備注
2015年 4月 15,22,29 日 2015年 5月 20,27日 2015年 6月 4 日 上午 9:30 -下午 12:00	正正媽媽 - 身心靈成長小組 (初階) 共六節	<input type="checkbox"/> \$2700	

銀行入數

戶口名稱: 助展會有限公司 帳號: 恆生銀行 225-396183-883
繳費後, 請把入數紙副本及報名表 電郵至 pda@pdachild.com.hk

支票付款

支票抬頭請寫: 助展會有限公司 / Potential Development Association Ltd.
請把支票及報名表 郵寄至 香港駱克道194 – 200號 東新商業中心一樓
(信封面請註明「正正媽媽- 身心靈成長小組 (初階) 報名」)

親身到本中心繳費 及報名

報名確認:

- 本會收到報名後, 於三個工作天內回覆。如三個工作天內未有收到本會回覆, 請致電查詢。
- 活動名額有限, 以先到先得形式報名並繳費作實, 不設電話留座。
- 除因活動取消、改期額滿等情況外, 所有已繳付費用, 恕不退回。
- 若活動取消, 本會將另行通知有關安排。

如何得悉此課程: 電郵 同工推薦 朋友介紹 宣傳單張
 網站 (_____) 其他 (_____)

* 如有任何查詢, 請致電 2528 4096 與陳穎心姑娘 聯絡