



兒童減壓及專注良藥： 靜觀訓練 Mindfulness Training

內容

1. 何謂靜觀，起源和理念
2. 練習靜觀的好處
3. 簡介兒童靜觀訓練的練習
4. 讓參加者親嘗靜觀訓練

對象

家長(父母及兒童照顧者)及
有興趣人士



講者

臨床心理學家
蔡珊珊姑娘

日期/時間

日期: 2018年 6月7日

時間: 早上10:00 – 11:30

費用: \$180 (額滿即止)

地點: 助展會

網上報名

<https://goo.gl/forms/ycT6BDhklWYn8vAk1>