



## 「智」叻媽媽加油站 (第二場)

作為一個全職媽媽, 您是否每天都為著照顧您的孩子而在追追趕趕中? 有時會懷疑自己為孩子所做的是否適切, 而感到疲倦、擔心、焦慮或甚至無助。其實, 這一切都是可以改變的, 你願意學習嗎?

### 內容：

透過每節體驗性活動、主題學習、靜心專注練習、彼此交流分享等, 讓您在輕鬆自在的環境下, 學習如何正面看待親子管教、孩子及自己的人生, 促進您能成為一位更有覺察力、更有智慧、更能管理自己和孩子情緒的「智叻」媽媽!

### 對象：

特別為正努力幫助孩子面對發展或學習障礙, 希望舒緩壓力、認識自己、自我完善、促進親子關係、成為一位

更有**能力**的媽媽們而設



### 課程導師： 劉念馨 Sellina Lau 教育/親子輔導員

香港專業輔導協會認證輔導員、社會科學輔導學碩士、心理學學士、臨床催眠治療師、企業教練、身心語言程式學執行師, 曾接受沙維雅模式親職技巧、生命自覺、靜觀減壓、精神健康急救等訓練, 並服務於不同之社會服務、教育及商業機構, 是一位有經驗的培訓師, 心理治療師及教練。

### 課程顧問： 陳玉珍 Ann Chen 兒童發展治療顧問

資深兒科職業治療師、身心創傷治療師, 二十多年來從事發展/ 學習障礙孩子臨床治療及家長支援工作, 並在身心靈治療擁有豐富經驗。

日期: 2016年 5月12、19、26日、6月2日 (每周四舉行)

時間: 10:00 am - 12:00 pm (每節 2 小時)

收費: 全期 \$800 (有經濟困難者, 可申請減費)

地點: 灣仔助展會

報名及查詢, 請電 2528 4096 或 電郵至 [pda@pdachild.com.hk](mailto:pda@pdachild.com.hk)



## 課程內容：

第 1 節：12/5	主題： 一切從認識自己開始 ☆您的性格及成長, 如何影響您在親子互動上的取態和經驗?
第 2 節：19/5	主題： 知己知彼 ☆探索您和您孩子在面對問題時, 思想、情緒/行為的模式/習性
第 3 節：26/5	主題： 「改變」有匙 ☆如何突破自己性格的習性, 給自己面對問題時多一個選擇?
第 4 節：2/6	主題： 改變模式, 促進成長 ☆ 總結學習, 選擇未來



報名及查詢，請電2528 4096 或 電郵至 [pda@pdachild.com.hk](mailto:pda@pdachild.com.hk)

網址：[www.pdachild.com.hk](http://www.pdachild.com.hk)

地址：香港灣仔駱克道194-200號 東新商業中心一樓全層(灣仔港鐵站A1出口)