



贊助：

攜手扶弱基金
PARTNERSHIP FUND
FOR THE DISADVANTAGED

協康會 「SMART 爸爸俱樂部」主辦

「春暉寸草、靜觀體驗」家長講座

<歡迎爸爸和媽媽一同參加> (6PF-Fathers-FLPRC-010)

育有特殊需要孩子的父母，除了經常安排孩子參與不同的訓練外，心理上也存有一種無形的壓力，擔心孩子將來的成長發展。壓力過大會令精神出現困擾、日常生活也受影響，若然不正視，便有機會引致生理和心理疾病，亦會影響孩子的身心發展。

「靜觀」能幫助人舒緩壓力，以及減低抑鬱與焦慮。美國密歇根大學及波特蘭州立大學於 2012 年發表的研究顯示，這些果效亦見於參與「靜觀」課程有特殊需要兒童的家長。本會「爸爸俱樂部」希望透過「春暉寸草·靜觀體驗」講座，讓爸爸和媽媽加強個人心理健康、提升覺察力和思考力之餘，更進一步促進家長接納當下的現實，減少慣性的機械式反應，並能親身體驗學習減壓、面對困難的方法，細察自己和孩子的需要，運用內心的智慧，讓自己陪伴孩子愉快地成長。有關講座詳情如下：

日期：4/1/2013 (星期五) 時間：晚上 7:00 - 8:30

地點：突破中心禮堂(九龍佐敦吳松街 191 號突破中心地庫)

內容：1. 為人父母·壓力重重
2. 人生煩惱·從何而來？
3. 「靜觀」當下·減壓自療

對象：育有特殊需要兒童的父母

費用：全免

講者：協康會教育心理學家 陳鑑忠先生

- 香港理工大學教育及兒童心理學碩士學位、香港教育學院學位教師教育文憑(小學)及香港中文大學社會科學(心理學)榮譽學士學位，亦為澳洲昆士蘭大學認可合資格 3P 親子正策小組課程導師。曾於特殊學校任教，對處理智障及自閉症學童的學習及情緒問題有豐富經驗
- 陳先生已完成 MBSR 靜觀減壓課程，並完成 Oxford MindfulnessCenter 及台灣南華正念中心合辦之 MBCT 靜觀認知治療專業訓練(Level 1)[MBCT Teacher Training I]

報名方法：家長可致電或親臨協康會轄下各中心報名

查詢請電 2656 6211 粉嶺家長資源中心主任蔡姑娘



協康會

「SMART 爸爸俱樂部」主辦

「春暉寸草、靜觀體驗」家長講座 (6PF-Fathers-FLPRC-010)

報名表

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____

兒童姓名：_____ 年齡：_____ 兒童特殊需要：_____

家長參加人數：_____ 所屬中心(如適用)：_____