

家長工作坊

「靜觀減壓：資優兒家長的壓力處理」

日期和時間	培訓對象
2017 年 9 月 15 日 ( 星期五 ) 晚上 7:30 – 9:00	資優兒家長

- 地點** : 香港新界沙田沙角邨香港資優教育學苑 3 樓 303 室  
( 位於佛教覺光法師中學與愉城苑之間 )
- 導師** : 胡美心女士  
註冊臨床心理學家
- 工作坊目的** : 靜觀 (又稱正念) 是一套有效的身心健康療法，透過觀察內在身心狀況，藉此減低壓力。本工作坊旨在協助家長透過靜觀練習，學習如何使用自身的內在資源及能力，更有效地面對壓力、妥善處理情緒，從而改善與子女的溝通和關係。
- 工作坊大綱** : 1. 何謂「靜觀」  
2. 靜觀與自我覺察的技巧  
3. 生活應用：自我照料、管教子女
- 講授語言** : 粵語
- 費用** : 港幣一百元
- 名額** : 20 名
- 報名資料** : 家長可透過學苑網頁的網上系統報名：  
<http://hkage.org.hk/b5/academy/Registration/selector.php?pid=PW011718>
- 截止報名日期及時間** : 2017 年 9 月 8 日 ( 星期五 ) 下午 6:00
- 備註** :
- 由於座位有限，參加者需預先報名及繳款作實，名額先到先得；
  - 學苑將於 2017 年 9 月 13 日 ( 星期三 ) 或之前以電郵通知報名結果。
- 查詢** : 電話：3940 0104 或電郵：[ae@hkage.org.hk](mailto:ae@hkage.org.hk)
- 備註** : 1. 主辦單位 ( 即香港資優教育學苑 ) 可能在工作坊進行期間拍攝照片及 / 或視像錄影。此等照片及 / 或視像可能會複製成為電子及 / 或印刷刊物，作為教育、研究及推廣用途。學苑會根據參加者登記時所表達的意願，作適當安排；  
2. 車位安排：本活動場地不設訪客車位，請前往附近停車場停泊車輛。  
3. 參加者請穿著輕便衣服 ( 裙子不宜 )、襪子和自備披肩、風褸等保暖衣物。



**導師簡介：**

**胡美心女士**

**註冊臨床心理學家**

胡女士獲取臨床心理學碩士資歷後曾於多個非牟利機構服務；在過去十年多的臨床經驗中，她主要處理青少年、成人及家庭個案，治理青少年情緒、學習能力、專注力及行為問題的經驗豐富。

她亦多次舉辦相關訓練給青少年、家長、在職人士及社工，如『專注覺察減壓訓練』及以小朋友為對象的『專注小精靈訓練』，同時著有一套三冊『兒童夜遺尿小冊子』。胡女士曾為多個機構之員工提供培訓和諮詢服務，包括遊艇會、基督教女青年會、環境保護處、勞工處、公務員事務局、澳門社會工作局等。講題涉及家長子女教育、青少年情緒問題、危機處理、專注覺察減壓、正向心理訓練。