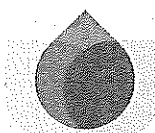




明愛堅道社區中心
明愛牛頭角社區中心



The Chinese University of Hong Kong

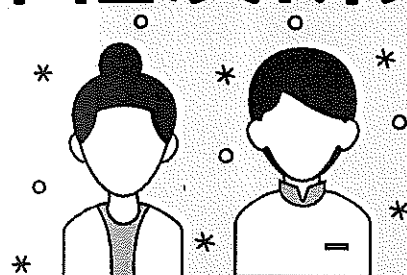
Diversity &
Well-being
Laboratory



Department of Psychology

心理學系

14天線上家長靜觀課程及研究 (第二期)



課程日期：2022年1月25-2月7日

對象：育有至少一名就讀幼稚園或小學子女的家長
(未參與上一期課程)

流程：(1) 於課程期間每天自定時間聆聽15分鐘的導航聲帶修習靜觀練習
(2) 填寫3次網上問卷(每次需時約15-20分鐘)

內容：靜觀練習會帶領家長學習不批判地覺察及接納自己與孩子的身心狀態，照顧彼此的需要，以促進和諧親子關係

課程特點

- ✓可自行決定每日的靜觀時間
- ✓練習時不用太多空間
- ✓免費

報名及查詢：透過Whatsapp 傳送短訊「參加14天課程」
至 95418975

截止報名日期：2022年1月20日(四)

本課程及研究由明愛堅道社區中心、明愛牛頭角社區中心與香港中文大學臨床心理學碩士生林綸蕙 (Doris)合辦
香港中文大學心理學系麥穎思教授督導