



「智」叻媽媽加油站

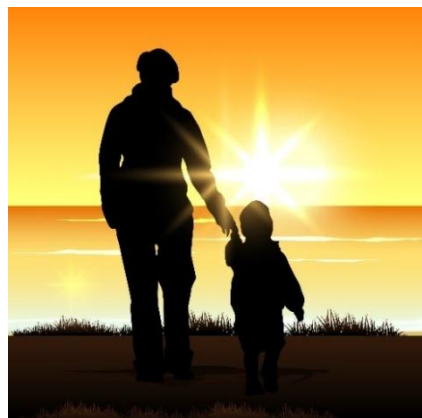
作為一個全職媽媽，您是否每天都為著照顧您的孩子而在追追趕趕中？有時會懷疑自己為孩子所做的是否適切，而感到疲倦、擔心、焦慮或甚至無助。其實，這一切都是可以改變的，你願意學習嗎？

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 3月17、31日、4月14 及 28日（隔周四舉行）

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



課程內容：

第 1 節：17/3	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：31/3	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：14/4	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：28/4	主題： 改變模式, 促進成長 ☆ 總結學習, 選擇未來

