



ST. STEPHEN'S COLLEGE PARENT-TEACHER ASSOCIATION

聖士提反書院家長教師會

22, Tung Tau Wan Road, Stanley, Hong Kong. 香港赤柱東頭灣道 22 號

Tel No.: 2813 0360 Fax No.: 2813 7311

親愛的家長：

生命教育工作坊—《靜觀親職 (Mindful Parenting)》

在靜觀親職教養課程中，我們學習專注於「此時此刻」，學習更覺知地面對親職的樂趣和困難，亦可以對自己和孩子更有同理心。教養子女時有更敏銳的覺察力，有助減慢我們的自動化反應，選擇以更有效的方式回應。靜觀親職可以轉化親子關係的質素，幫助我們更善巧地應對壓力。

經過去年成功的工作坊，我們很榮幸再一次邀請到張詠思小姐，和我們一起透過「靜觀」練習，學習專注當下，從而培養對自己和孩子的覺察力，更加照顧自己的身心。由於疫情，是次工作坊為預先錄影，及通過 YouTube 播放。

We are honored to have Ms. Irene Cheung, Clinical Psychologist and qualified Mindfulness Instructor, teaching us again on Mindful Parenting after last year's successful workshop. Due to the current COVID-19 situation, this workshop is pre-recorded and broadcast via YouTube.

YouTube 連結/ link : <https://youtu.be/Kti2adRi0JE>

講者張詠思小姐(Irene)簡介:

香港心理學會註冊臨床心理學家，畢業於香港中文大學社會科學院碩士（臨床心理學）。現職私人執業臨床心理學家，曾於衛生署兒童及體能智力測驗中心和醫院管理局葵涌醫院兒童精神科工作，主要為有特殊發展需要(例如: 專注力失調/ 過度活躍症、自閉症、發展遲緩、特殊學習障礙或各種情緒行為問題)之兒童及青少年提供評估和治療服務。2009 年開始學習靜觀，修畢由荷蘭阿姆斯特丹大學 Prof. Susan Bogels 任教的專注力失調及過度活躍症、自閉症青少年和家長靜觀課程 (MYmind)，靜觀親職 (Mindful Parenting) 的導師訓練課程和由英國牛津靜觀中心及香港靜觀中心合辦之一年制靜觀認知治療導師基礎課程。

如有查詢，請電郵 pta@ssc.edu.hk 聯絡家長教師會或致電 9300 0603 聯絡杜蘊瑜醫生。
多謝 各位家長的支持！



聖士提反書院家長教師會謹啟

二零二零年六月十二日