



## MindfulKids® 兒童靜觀導師訓練課程

### 課程簡介：

大量研究證實練習靜觀的好處，但我們很難要求年紀少少的幼兒及兒童安坐並練習觀察呼吸。

MindfulKids® 的出現，正正為解決這個挑戰。它把靜觀變成吸引兒童的遊戲，除了可以讓兒童更容易掌握靜觀技巧外，父母亦可透過靜觀互動遊戲，促進親子關係，讓兒童建立靜觀習慣。

### 國際認證資格：

靜觀教練（國際靜觀及冥想聯會）  
靜觀導師（國際靜觀及冥想聯會）  
靜觀心理諮詢師（中國智慧工程研究會\*）

\* 中國教育部主管之國家註冊一級社團

\* 需完成指定課程以取得上述資格

### 靜觀的好處：

- 提升專注力
- 提升情緒感知及控制能力
- 提升同理心
- 促進人際關係
- 減少衝動行為
- 減少壓力及負面情緒影響
- 減少負面及錯誤適應之認知模式
- 緩和強烈情緒下之決策及隨後行為
- 提升執行功能（如記憶、策劃力等）
- 更多其他身心健康之正面效果！

### 其他國際認證：

MindfulKids® 第一至三階段課程均獲以下證書及認證：

- 證書（由香港及英國心理學家簽發）
- 英國CPD 18學分
- 香港社工自願性CPD 18學分
- 澳門社工CPD 18學分

報名請掃描右側 QR Code

[www.MindfulKidsHK.com](http://www.MindfulKidsHK.com)





### MindfulKids® 第一階段課程

此課程為家長及同工而設，讓學員能在六星期內認識靜觀，建立靜觀習慣，並學會設計兒童靜觀遊戲。

完成此階段課程已能夠掌握帶領孩子進行靜觀遊戲的技巧！

- 認識靜觀練習
- 設計靜觀遊戲

### MindfulKids® 第二階段課程

完成課程及作業後能註冊成為國際認證《靜觀教練》，帶領靜觀小組及應用靜觀於工作中。

- 成人及兒童靜觀小組帶領
- 認識其他靜觀課程設計及原理
- 靜觀遊戲應用

### MindfulKids® 第三階段課程

完成課程及作業後能註冊成為國際認證《靜觀導師》，教授第一、二階段課程並頒發有關證書。

- 靜觀與科學
- 靜觀之量度方法
- 靜觀老師之特質
- 靜觀研究及發展

### 靜觀心理諮詢師 四天補修課程

完成課程及通過考試後能取得《靜觀心理諮詢師》資格。

- 心理學原理及歷史
- 人格心理學
- 發展心理學
- 社會心理學
- 異常心理學
- 運動心理學
- 正向心理學與介入
- 中國心理學前景

### 導師簡介

- 程衛強 (**Victor Ching**)  
**MAP (Credit), MAGBM (Credit), BAAPY (Hons), BBA (Hons)**
- 香港註冊心理學家
- 英國特許心理學家
- 曾任幼稚園及幼兒學校校監
- 曾任國際金融機構及藍籌企業人才發展主管
- 創立全港最大早教集團，業務涉足中國、香港、澳門及台灣
- 現為私人執業心理學家，及本地大學客席講師。**Victor**並活躍於傳媒，電視、電台、報章及雜誌訪問等超過數百篇。
- [www.Victor-Ching.com](http://www.Victor-Ching.com)



報名請掃描右側 QR Code

[www.MindfulKidsHK.com](http://www.MindfulKidsHK.com)

