



Mindful Kids

Accredited by:

CPD
CERTIFIED
The CPD Certification
Service



Mindful Kids™
Certificate

Mindful Kids™
Coach

Mindful Kids™
Master Coach



練習靜觀的好處，近年得到大量研究證實，但我們很難要求年紀少少的幼兒及兒童，安坐並靜觀呼吸。**Mindful Kids™** 的出現，正正為解決這個挑戰，它將靜觀練習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。

此課程獲英國**CPD**認可，更可配合未來進修，成為**國際認證靜觀導師**，展開事業新一頁。

什麼是 Mindfulness (靜觀)?

Mindfulness (靜觀) 可以定義為「一種覺察力，透過有意識地、不加批判地留心當下的經驗」

[Kabat-Zinn, 2003, P.145]。每個人都可以做到靜觀，並透過練習，為自己帶來不同的好處。



提升專注力
[2], [12]



減少衝動行為
[10]



執行功能
(執行功能包括多種能力，例如
記憶力、專注力、行動計劃能力等)
[1], [13]



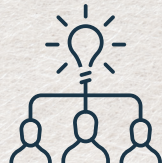
提升情緒方面的自
我控制能力
[7]



緩和強烈情緒狀態下之
決策選擇及隨後行為
[3], [14]



減少負面及錯誤適應之
認知模式
[8]



提升對自己及他人
的同理心
[6], [9]



促進人際關係
[4], [5]



更多其他有關身、
心健康的正面效果！

需要練習多久才會有效果？

靜觀的效果需要持續練習，一般來說，每天少至**5-10**分鐘的練習，持續數星期，已能看到效果。
我們鼓勵參加者保持練習，但並不強迫。

課程目標

◆ Mindful Kids™ Certificate

證書課程有以下目標：

1. 減輕親職壓力
2. 重新審視並改善親子溝通模式
3. 教導及帶領自己孩子練習靜觀，提升孩子的：
甲. 專注力
乙. 情緒處理
丙. 行為管理
丁. 執行功能
戊. 及人際關係

◆ Mindful Kids™ Coach

證書課程有以下目標：

1. 了解靜觀技巧
2. 能獨自設計適合不同年齡兒童的靜觀活動
3. 帶領兒童靜觀小組

◆ Mindful Kids™ Master Coach

證書課程有以下目標：

1. 應用學習理論教授 Mindful Kids™ 證書及教練證書培訓
2. 帶領成人及兒童靜觀，並解答相關難題
3. 透過靜觀活動，讓父母及兒童照顧者重新審視親子關係及溝通模式

誰人適合報讀 Mindful Kids™

父母、老師、社工、輔導員、兒童工作者、心理學家及任何希望成為靜觀導師的人士。

課程長度

Mindful Kids™ Certificate 課程共**6**節，每節**3**小時

Mindful Kids™ Coach 課程共**6**節，每節**3**小時

Mindful Kids™ Master Coach 課程共**6**節，每節**3**小時

課程語文

英文筆記，廣東話授課



**Mindful
Kids**

Accredited by:



進修及事業階梯

◆ Mindful Kids™ Certificate

透過6節共18小時培訓，你可以帶領自己及自己的孩子練習靜觀，享受靜觀給你和你的孩子的好處。

◆◆ Mindful Kids™ Coach

完成Mindful Kids™ Certificate 課程（或完成MBSR、MBCT或MCP），並最少維持6個月練習，再接受額外6節共18小時Mindful Kids™ Coach 課程培訓，你可以帶領及教導18歲以下的兒童靜觀小組。完成此階段的學員獲IMMA認可靜觀教練（Mindfulness Coach）。

◆◆◆ Mindful Kids™ Master Coach

完成Mindful Kids™ Coach 課程，帶領不少於2組兒童靜觀小組（每組別最少包含4個課節，每組別不少於2名兒童），再接受額外6節共18小時Mindful Kids™ Master Coach 課程培訓，你可以成為Mindful Kids™發證導師，提供Mindful Kids™證書培訓及Mindful Kids™ Coach證書培訓。完成此階段的學員獲IMMA認可靜觀導師（Mindfulness Teacher）。

課程導師

程衛強 Victor Ching

MAP, MAGBM, BAAPY, BBA, CPsychol, RegPsychol, Certified Meditation and Mindfulness Teacher

Victor現為英國特許心理學家、香港註冊心理學家及認證靜觀導師，他從事教育及培訓工作近20年，其中，服務家庭、幼兒及兒童經驗亦超過10年。除私人執業外，**Victor**亦在本地大學兼任客席講師職務，並活躍於本地傳媒，包括報章、雜誌及電視台，接受超過數百次傳媒訪問。

Victor透過持續練習靜觀、進修有關技巧，並融合本身對心理學及兒童發展之認知，發展出一套適合家長及幼童練習之靜觀方法，有關課程更通過英國持續專業發展認證機構（www.cpduk.co.uk）及澳洲國際靜觀及冥想協會（www.internationalmindfulness.org）的審核，成為其認證課程。

Reference:

[1] Black, D. S., Semple, R. J., Pokhrel, P., & Grenard, J. L. [2011]. Component processes of executive function—Mindfulness, self-control, and working memory—and their relationships with mental and behavioral health. *Mindfulness*, 2, 179–185.

[2] Bostanov, V. M., Keune, P., Kotchoubey, B., & Hautzinger, M. [2012]. Event-related brain potentials reflect increased concentration ability after mindfulness-based cognitive therapy for depression: A randomized clinical trial. *Psychiatry Research*, 199, 174–180.

[3] Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. [2009]. Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560–572.

[4] Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. [2010]. Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 203–217.

[5] Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. [2009]. A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12, 255–270.

[6] Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. [2011]. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126–1132.

[7] Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. [2011]. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537–559.

[8] Kiken, L. G., & Shook, N. J. [2012]. Mindfulness and emotional distress: The role of negatively biased cognition. *Personality and Individual Differences*, 52, 329–333.

[9] Neff, K. D. [2009]. The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52, 211–214.

[10] Papies, E. K., Barsalou, L. W., & Custers, R. [2012]. Mindful attention prevents mindless impulses. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 291–299.

[11] Semple, R. J. [2010]. Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1, 121–130.

[12] Tang, Y. Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. [2012]. Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child Development Perspectives*, 6, 361–366.

[13] Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. [2012]. The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6, 154–160.



Mindful
Kids

Accredited by:

