

## Introduction to Mindful Parenting (Cantonese)

### 免費「專意育兒法入門」研習講座

適合居住烈治文0歲至12歲孩童的  
廣東話家長參加

*“Mindful parents can offer the most precious gift of their purposeful awareness to raise some joyful and resilient children.”* — Mindful Parent



如果你想培養一個快樂，聰明，有反彈力的孩子...，又或者，如果你想有更好的了解您的孩子的崩潰，難以集中，或悲傷的感覺，本次研討會適合你。

這研習講座的主題包括：

- 從神經科學角度理解兒童的情緒困難和具有挑戰性行為
- 專意練習如何可以幫助父母成為合情合理的家長
- 實踐一些體驗式的專意練習
- 一些養育孩子的心得
- 9週的“Mindful Parent Resilient Child”家長小組的簡介和要素，讓您可以決定這個家長小組是否適合您

Date and Time: November 25, 2016 (Friday)  
9:45am to Noon

Location: Richmond Public Health  
Room #345- 8100 Granville Avenue,  
Richmond

語言: 廣東話授課

報名及查詢: 請電 604-233-3223 or  
[https://2016\\_cantonese\\_intromp.eventbrite.ca](https://2016_cantonese_intromp.eventbrite.ca)

報名截止日期和時間: 2016年11月 18日 4PM

這僅是為父母的研習講座  
恕不能提供托兒服務