

# Introduction to Mindful Parenting

## 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  
普通話家長參加

*“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: January 13, 2017 (Friday)**  
**9:45am to Noon**

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

**語言: 普通話**

**報名及查詢: 請電 604-233-3223 or**  
**[https://mandarin\\_intromp\\_2017.eventbrite.ca](https://mandarin_intromp_2017.eventbrite.ca)**

**報名截止日期和時間: 2017年1月 06日 4PM**

這僅是為父母的研習講座  
恕不能提供托兒服務