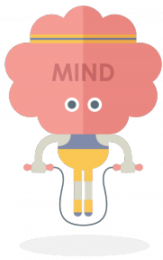
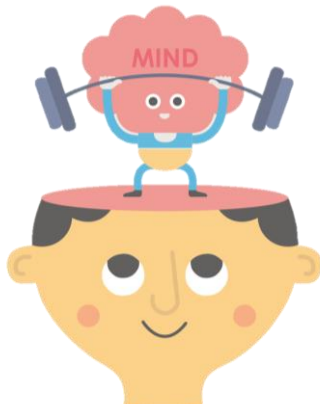


協康會 及 香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院

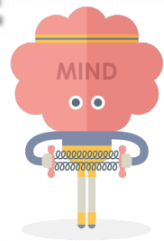
# 自閉症青少年家庭靜觀課程



精神科醫生  
心理學家  
資深社工  
帶領



九星期課程  
費用  
全免



## 你有壓力嗎？失落或擔心時會不知所措嗎？

靜觀是心的訓練。荷蘭的初步研究顯示，靜觀課程有助改善自閉症兒童及家長的壓力和負面情緒，以及改善親子關係

### 你想在暑假期間學習以靜觀應對壓力嗎？

第一期 A 組日期：

5/7, 12/7, 19/7, 26/7, 2/8, 9/8, 16/8, 23/8, 30/8 (逢星期三)

第一期 B 組日期：

8/7, 15/7, 22/7, 29/7, 5/8, 12/8, 19/8, 26/8, 2/9 (逢星期六)

時間：晚上 7:30 - 9:00

地點：協康會賽馬會家長資源中心 [近筲箕灣鐵路站、3-5 分鐘可達]  
(香港筲箕灣愛東邨愛善樓地下一室)

對象：**11-18** 歲已確診患有自閉症、具正常智力的青少年及其父母

名額：32 個家庭

費用：全免

報名及查詢：53079232 [whatsapp]、app.mindfulness@cuhk.edu.hk [電郵]

### 注意事項

1. 是次免費課程獲研究基金贊助，香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院會進行成效研究，課程前後會以問卷形式進行兩次評估
2. 參加家庭的父及/或母以及其自閉症子女均需出席九節課程
3. 參加家庭的父及/或母需參加 10/6 於香港中文大學舉辦的課前講座
4. 此課程的第二期將於 2017 年尾或 2018 年初舉行，合資格的家庭將會由電腦隨機分派至兩期課程其中一期



健康護理及促進基金 (HCPF)