**MYMIND課程**

* 由荷蘭Dr. Susan Bogels根據靜觀及認知治療理論研發而成，能**鞏固兒童的專注力和情緒調控，從而改善社交及學習能力，以及改善家長的壓力及負面情緒，並提升親子關係**
* 本會參與香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的研究計劃，推出本地化的MYMIND課程，協助自閉症(ASD)及專注力不足/過度活躍症(ADHD)兒童改善社交及學習能力
* **日期：**由2018年6月 – 12月 (12月後的課程將於稍後公佈)
* **對象：**就讀於主流小學/中學的ASD或ADHD學童及其家長
* **課程目標：**提升學童的專注力和情緒調控，從而促進社交及學習能力；並讓家長掌握有效的管教及溝通方法
* **導師：**協康會認可MYMIND課程導師 **費用：**全免
* **地點：**

協康會大坑東中心 - 石硤尾大坑東邨東滿樓10-14號地下 (石硤尾港鐵站B1出口)

協康會賽馬會家長資源中心 - 筲箕灣愛東村愛善樓地下G1室 (筲箕灣港鐵站D2出口）

協康會總辦事處 - 觀塘海濱道133號萬兆豐中心10樓 J-L 室 (牛頭角港鐵站B6出口)

夢創成真 - 九龍荔枝角長沙灣道760 號4樓C室 (荔枝角港鐵站 B1 出口)

注意：

1. 為鼓勵家長掌握訓練方法，在進行MYMIND課程時，導師會在另一房間同時提供家長課程，家長必須參與
2. 計劃設有研究部份，有勞報名的家長留意：

ADHD部份：中大團隊會為報名的ADHD學童進行抽籤，其中一半會接受MYMIND課程，另一半則會接受認知行為治療(CBT)課程，在CBT課程完成後六個月（完成最後一次評估/問卷後），家長可再為學童報讀MYMIND課程

ASD部份：中大團隊會為報名的ASD學童進行抽籤，其中一半會接受MYMIND課程，而另一半則只需填寫問卷，家長可在六個月後再為學童報讀MYMIND課程

**課程安排：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **組別** | **日期** | **時間** | **地點** | **對象** |
| 1 | 6月29日 – 8月24日(逢星期五) (3/8除外) | 晚上7:00-8:30 | 協康會大坑東中心 | 8-12歲懷疑或已確診AD/HD學童 |
| 2 | 6月30日 – 8月18日(逢星期六) | 下午2:00-3:30 / 4:00-5:30 | 協康會總辦事處 |
| 3 | 9月7日 – 10月26日(逢星期五) | 晚上7:00-8:30 | 協康會大坑東中心 |
| 4 | 6月28日 – 8月30日(逢星期四) (2/8除外) | 晚上7:00-8:30 | 協康會大坑東中心 | 10-18歲懷疑或已確診 ASD學童 |
| 5 | 7月7日 – 9月8日(逢星期六) (18/8除外) | 晚上7:00-8:30 | 協康會賽馬會家長資源中心 |
| 6 | 9月1日 – 10月27日(逢星期六) | 下午2:30-4:00 | 夢創成真 |
| 7 | 11月23日 – 1月25日(逢星期五) (28/12除外) | 晚上7:00-8:30 | 協康會大坑東中心 |
| 8 | 2月23日 – 4月13日(2019年)(逢星期六) | 晚上7:00-8:30 | 協康會賽馬會家長資源中心 | 8-12歲懷疑或已確診AD/HD學童 |

**MYMIND課程**

**報名表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 兒童姓名： |  | 年齡： |  | 年級： |  |
| 參加組別： |  | 居住地區： |  |
| 發展情況： | 🞎 確診ASD 🞎 懷疑ASD 🞎 確診ADHD 🞎 懷疑ADHD  |
| 曾否接受智力評估： | 🞎 沒有 | 🞎 有，結果： |  |
| 就讀學校類別： | 🞎 主流小學 🞎 主流中學 | 🞎 其他： |  |
| 家長姓名： |  | 聯絡電話： |  |  |  |
| whatsapp： |  | 電郵： |  |
| 兒童/家長過往曾否參加過MYMIND或靜觀課程： | 🞎 有 | 🞎 沒有 |

報名方法及須知：

1. 請將填妥的報名表透過以下方法交回中大團隊：

電郵：app.mindfulness@cuhk.edu.hk

郵寄：香港新界沙田威爾斯親王醫院賽馬會公共衛生及基層醫療學院4樓426室

（請註明“課程報名表”）

Whatsapp: 53079232

1. 截止報名日期：各課程開課前兩星期 (額滿即止)
2. 由於課程設研究報告，請兒童及家長務必盡量出席所有課節
3. 查詢：53079232