



# 孖仔媽媽 Catherine

全港首位本地嬰幼兒睡眠顧問  
安全圈養育課程導師 (COSP)

Dolce Sleepers 正向睡眠及教養學堂

網上課程 | 電話諮詢 | 免費資訊分享

## 使命

作為全港首位本地睡眠顧問、「安全圈養育課程」導師及「RIE育兒法」倡導者，我已成功協助過千個香港家庭，以溫和且重視情感連結的方式改善孩子的睡眠，並建立更穩固的親子關係。我特別關注孩子的安全感與依附關係，並結合RIE育兒法理念，幫助父母提升育兒信心，掌握應對孩子行為與情緒挑戰的實用策略，讓育兒過程更從容自在。

## 經驗

於2019年6月開設全港首個專門研究嬰幼兒睡眠問題的專頁「Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠資訊」（現為「Dolce Sleepers 正向睡眠及教養學堂」）

曾為多間機構舉辦嬰幼兒睡眠及育兒講座

網上課程學員超過1000人

## 推薦人

MAMA COLLEGE 張嘉兒（2007年度香港小姐冠軍）

雨僑AVA（歌手及演員）

## 聯絡方式

E-mail: [catherine@dolcesleepers.com](mailto:catherine@dolcesleepers.com)

Facebook messenger: [m.me/dolcesleepers](https://m.me/dolcesleepers)

Website: [www.dolcesleepers.com](http://www.dolcesleepers.com) Facebook

Page: [facebook.com/dolcesleepers](https://facebook.com/dolcesleepers)

Instagram: [@dolcesleepers\\_catherine](https://www.instagram.com/dolcesleepers_catherine)

## 專業資格

INSTITUTE OF SENSITIVE SLEEP 認證睡眠顧問

*Featured Graduate*

安全圈養育課程 (COSP) 認可導師

*Registered Circle of Security Parenting Facilitator*

BRINGING BABY HOME (BBH) 認證講師

*Certified Educator (The Gottman Institute)*

美國正向教養協會 (PDA) 認證講師

*Certified Positive Discipline Parent Educator*

RIE育兒法專業課程畢業生

*RIE Foundations: Theory and Observation™*

亦曾修讀以下課程：

父母效能訓練 (Parent Effectiveness Training)

非暴力溝通 (Nonviolent Communication)

令孩子愛上睡覺  
才是解決睡眠問題的真正方法