1

2

走過的路

	從不 1	很少 2	有時 3	經常 4	總是 5
1. 作為父母令我感到緊張及焦慮					
2. 我認為我已擁有一切所需的技巧去做我孩子的好父母親					

3

擔當家長的角色

我果時真係好困擾啦……
我覺得我真係好似唔識教佢……
好似佢唔聽話……我唔知點樣……
但問邊個呢，邊個可以教我呢，我應該點樣教佢呢？

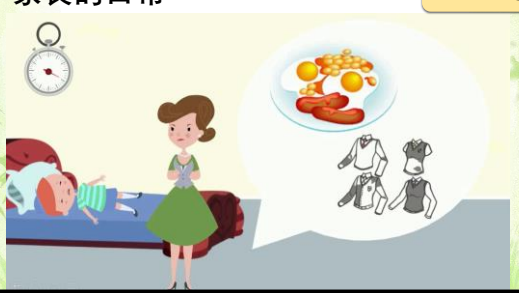
當家長，真的很不容易啊……
難道……我們天生就懂得管教孩子？

無力感

4

家長的日常

壓迫感



5

親子衝突

內疚感

6

轉化的可能

無力感

壓迫感

內疚感

滋潤_ _
灌溉_ _

7

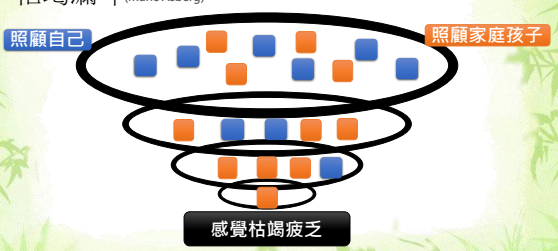
家長的日常壓力

1. 督導功課時……
2. 預備上學時……
3. 忙著做家務時……
4. 孩子表現問題行為時……
5. 忙著兼顧工作時……
6. 同時照顧幾名子女時……

照顧自己

8

枯竭漏斗(Marie Asberg)



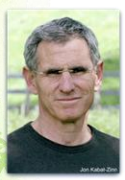
9

哪些活動可以讓自己感到滋養、放鬆或享受的呢？

滋潤自己

10

什麼是靜觀 Mindfulness?


麻省大學醫學院

“靜觀是覺知，這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。
Mindfulness means the awareness that arises from paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.”

喬. 卡巴金 Jon Kabat-Zinn (1990)

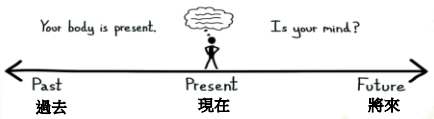
11

靜觀呼吸修習

12

分享

剛才的經歷怎樣？
心有否遊走了？



13

念

今 Now
+
心 Mind

14

15

昨日已成歷史，
Yesterday is history,
明天仍是個謎，
Tomorrow is a mystery,
但今天是一份禮物，
But today is a gift,
所以英文的「現今」……
And that's why it is called...
同時可解作「禮物」。
"The Present".

16

If I am not for myself,
then who will be for me?
By Rabbi Hillel

一天之中，
我有哪些時候可以稍稍照顧自己，與自己約會呢？

17

令人痛心的發現!

我會接納我的孩子，就算他/她未如我期望般成功。

當孩子考試失敗的時候，我認為他仍是一個有價值的人。

媽媽會接納我，就算我未如她期望般成功。

當我考試失敗的時候，媽媽會認為我仍是一個有價值的人。

18

孩子的心聲

19

親子關係的障礙

大聲責罵

比較、要求、不許哭

20

回想最近一次你和孩子衝突的時候
(事後認為自己反應過激)

事情是怎樣的？
當時的你，做了些什麼？
又說了什麼話？

21

家長的情緒管理

你唔死都冇用喺啦 / 生舊又燒好過生你 → 自我價值

我唔理你啦, 你想點就點啦 / 我唔要你啦 → 冷漠

我唔錫你, 你唔抵我錫 / 你睇下人哋嗰個..... → 有條件的愛

自尊

if(????)♥

22

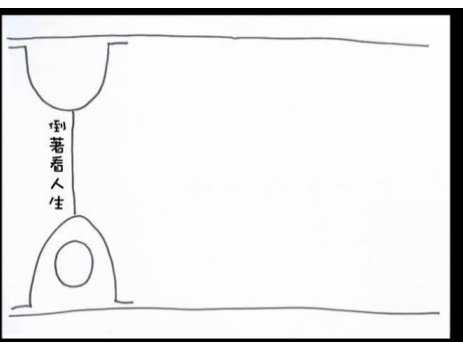
怒

奴 Slave

\+

心 Mood

23



24

覺察並照顧自己的情緒狀態 (Aware)

第一步：Stop→覺察情緒

1. 我現在的情緒怎樣？
2. 我能冷靜理性地處理眼前的問題嗎？
3. 我的行為對解決眼前的問題有幫助嗎？

灌溉關係 3A

25

覺察並照顧自己的情緒狀態 (Aware)(續)

第二步：選擇

1. 如合適的話，可以離開現場
2. 呼吸空間

26

1. 情緒、身體感覺、想法
2. 感受呼吸

呼吸空間

27

「在事件當中，
孩子期待些什麼？
最後又得到些什麼？」

28

接納孩子的稜角(Accept)

走在育兒的路上

作為家長，
1.曾否帶著某些自身的期望/渴望？
2.以至心神都專注在期望和現實的落差？
3.能否知曉並接納孩子的長處與不足？

29

「我們作為家長都並不完美，
為何卻會期待孩子如此？」

小禮物：
帶著接納的心，
與孩子相處10分鐘

30

欣賞孩子的付出 (Appreciate)

31

管教策略

施行懲罰
刻意忽視
訂立家規
施行獎勵計劃
給予讚賞
正向互動

頻率遞減

32

Aware 覺察
Accept 接納
Appreciate 欣賞

「在孩子最不可愛的時候，
就是他/她最需要愛的時候。」

33

管教技巧 與 靜觀教養

- 幫助家長減壓
- 提升親子關係
- 減少孩子的行為問題
- 讓家長更懂得照顧自己……

34

可供報讀的課程

參考具實証支持的內容而設計

1. **目的**：減少親職壓力及孩子的行為問題，提升親子關係
2. **形式**：以小組活動配合家中實踐
3. **時數**：共8節，每星期一次，工作坊(每節2小時15分鐘)
4. **地點**：寶血會思源學校
5. **名額**： 3班共45名家長
6. **備註**：活動包含研究成份，首兩班將於本年10月至12月期間進行，第三班將於明年月2至4月進行。如報名人數過多，將以抽籤決定。過程中需填寫問卷，用以了解課程成效。

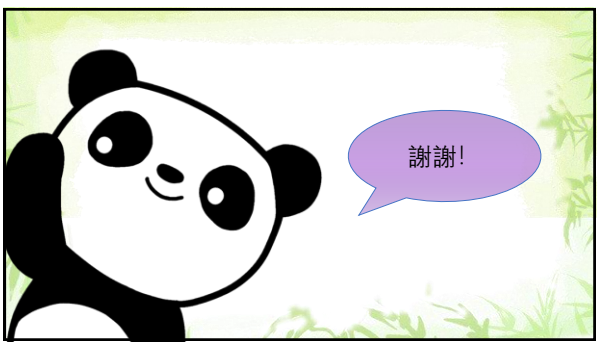
35

即場報名

36

37

38



39

參考資料

書籍 及 文獻

喬．卡巴金 (2013)。正念療癒力 八週找回平靜、自信與智慧的自己。野人出版社。

喬．卡巴金 (2013)。正念減壓初學者手冒。張老師文化。

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., . . . Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med, 65(4)*, 564-570.

Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2018). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta analysis of randomized controlled trials. *J Child Psychol Psychiatry, 60(3), 244-258.*

Kabat-Zinn, Jon. (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness.* Hyperion Books.

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World.* London: Piakus; New York: Rodale.

網站

Mindfulness training in Hong Kong: http://mindfulness.hk

Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society: http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx

Oxford Mindfulness Centre: http://oxfordmindfulness.org

課程

馬淑華: 靜觀減壓課程

.b Training Program (2014). Mindfulness in Schools Project.

40