

家長教育課程框架（幼稚園）

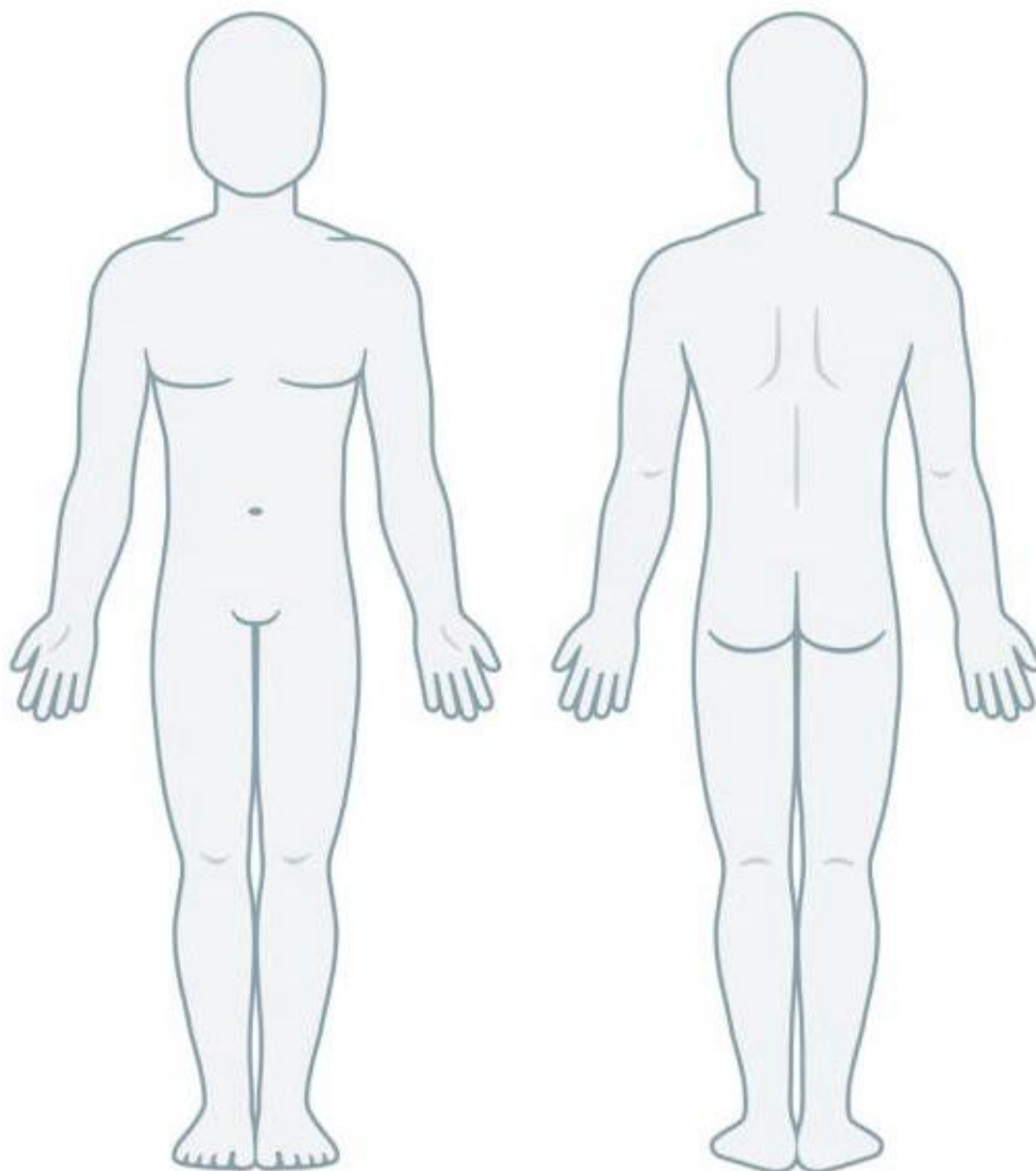
身心相連

家長筆記

（於課節前分發給參加者）

練習一：我的身體

請回想過去兩週內你有哪些身體部位感到疼痛或不適，在下圖適當位置加上「X」。



## 學習要點：壓力徵狀

壓力是一種對環境變化的自然身體和心理反應，它會觸發身體的戰鬥或逃跑回應，以應對壓力來源。人體藉身體、心理和情緒去回應這些變化。<sup>1</sup> 壓力可以影響個人生活的所有部分，包括身體健康、情緒和思維能力。儘管如此，壓力徵狀會隨著人們的處理方式而有所不同。以下是一些壓力徵狀：



<sup>1</sup> Casarella, J. (2019). The Effects of Stress on Your Body. Retrieved from <https://www.webmd.com/balance/stress-management/effects-of-stress-on-your-body>

## 練習二：漸進式鬆弛技巧

這種技巧包括逐步收緊和放鬆身體的不同肌肉群。在過程中，人們會加深對身體和生理感覺的認識。當肌肉放鬆時，心神亦會隨著放鬆。在練習漸進式鬆弛時，人們可以用大約八成的力量來收緊特定的肌肉群，感受張力，然後慢慢釋放張力，並將注意力轉移到鬆弛的感覺上。最後，人們可以體驗到肌肉收緊和放鬆之間的分別。漸進式鬆弛技巧有許多好處，包括但不限於改善睡眠質素、減低焦慮、降低血壓、減輕壓力和舒緩低落情緒。

### 步驟指示 (Benson, 1976)

1. 以舒適的姿勢坐下或躺下，保持安靜。
2. 閉上眼睛。
3. 放鬆身體所有肌肉，從你的腳開始，一直到你的臉。保持每一肌肉在放鬆的狀態。
4. 用鼻子自然吸氣，注意每一下的呼吸。
5. 吸氣時，用五至十秒收緊一個肌肉群（例如大腿上側），然後呼氣，並猛然釋放該肌肉群的張力。
6. 讓自己放鬆十至二十秒，然後轉到下一個肌肉群（例如臀部）。
7. 在釋放張力的同時，嘗試把注意力集中在該肌肉群放鬆時的變化上，在釋放張力時，運用想像力或會有所幫助，例如想像當你放鬆每一個肌肉群時，緊張的感覺會從你的身體慢慢流走。
8. 持續整個過程約十至二十分鐘，期間保持輕輕地閉上眼睛。
9. 逐部收緊和放鬆身體各部分的肌肉群。
10. 當練習結束後，靜坐數分鐘。

資料來源：Benson, H. (1976). *The relaxation response*. New York: William Morrow & Co, Inc.

## 學習要點：與身體的對話

這是一個與自己身體的溝過程，以彌合身心之間的鴻溝。聆聽和欣賞身體發出的信號，是維持健康的身心關係的關鍵。

| 身體部位／問題 | 自我肯定語句                                      |
|---------|---|
| 腳踝      | 我的人生能輕鬆地前行。                                 |
| 焦慮      | 我愛自己並接受自己，我相信生命自有安排。我是安全的。                  |
| 下背部問題   | 我相信生命自有安排。我所需要的都得到照顧。我是安全的。                 |
| 中背部問題   | 我放下過去。我可以心中有愛、自由地前行。                        |
| 上背部問題   | 我愛自己並接受自己。我擁有支持和愛。                          |
| 背部      | 我知道我總會得到支持。                                 |
| 腦部      | 我用愛活出自己的生活。                                 |
| 抽筋      | 我能夠放鬆並讓自己的心平靜下來。                            |
| 腹瀉      | 我的進食和消化都井然有序。我對生活感到平和。                      |
| 手肘      | 我容易跟上新的體驗、新的方向和新的變化。                        |
| 面部（暗瘡）  | 我愛著並接納現在的自己。我是美好的。                          |
| 腺體      | 我的世界由我創造。                                   |
| 心臟問題    | 我的內心充滿喜悅。我懷抱著愛，讓歡樂洗滌我的心靈、身體和體驗。             |
| 消化不良    | 我平和而快樂地消化和吸收所有新體驗。                          |
| 膝關節問題   | 寬恕、理解、慈悲。我隨遇而安，一切都很好。                       |
| 下腿問題    | 我帶著自信和喜悅向前行，相信未來一切會十分順利。                    |
| 上腿問題    | 他們已經憑自己的理解、意識和知識，盡其所能做到最好。我對他們已釋懷了。         |
| 腿部      | 生命是由我踏出的。                                   |
| 偏頭痛     | 我抱著隨遇而安的生活態度，讓生活輕鬆舒適地提供我所需要的一切。生命是由我踏出的。    |
| 頸部      | 我對生活感到平和。                                   |
| 頸部問題    | 我以靈活和游刃有餘的態度看待問題的各方面。做事和看待事情的方法多不勝數。我是安全的。  |
| 擔憂      | 在無盡的永恆旅程中，我有充足的時間。我用心溝通，一切都安好。              |
| 痛楚      | 我抱著愛放下過去。過往的一切人、事都自由了，而我也同樣自由了。在我心中，現在一切安好。 |
| 肩膀      | 我有活得快樂的自由。                                  |
| 胃部問題    | 我與生命一致。我每天時時刻刻都在吸收新的東西，一切都很好。               |
| 腳趾      | 所有的生命細節都自有主宰。                               |
| 全身      | 我是健康的、完整的、完全的。                              |
| 手腕      | 我以智慧、愛和悠閒的生活態度歷盡生命中的一切。                     |

### 練習三：將身體信號定位

#### 生活壓力指數量表

每件重要生活事件都有相應的「生活轉變度」，反映該事件在你身上造成的相對壓力。壓力是會累積的，要估算你所承受的總壓力，就要把你過去一年生活中發生的事件所對應的數值加起來。

| 生命事件            | 數值  | 生命事件           | 數值 |
|-----------------|-----|----------------|----|
| 1. 配偶過世         | 100 | 22. 工作責任的改變    | 29 |
| 2. 離婚           | 73  | 23. 兒子或女兒離開家庭  | 29 |
| 3. 分居           | 65  | 24. 姻親問題       | 29 |
| 4. 入獄刑期         | 63  | 25. 卓越的個人成就    | 28 |
| 5. 親人過世         | 63  | 26. 配偶開始或停止工作  | 26 |
| 6. 自己受傷或生病      | 53  | 27. 開學或完成學業    | 26 |
| 7. 結婚           | 50  | 28. 生活狀況的改變    | 25 |
| 8. 被開除          | 47  | 29. 個人習慣的修正    | 24 |
| 9. 婚姻問題         | 45  | 30. 與僱主的關係出現問題 | 23 |
| 10. 退休          | 45  | 31. 工作時間或狀況的改變 | 20 |
| 11. 家中成員健康的轉變   | 44  | 32. 轉換居所       | 20 |
| 12. 懷孕          | 40  | 33. 轉換學校       | 20 |
| 13. 性功能障礙       | 39  | 34. 娛樂的改變      | 19 |
| 14. 新家庭成員的增加    | 39  | 35. 教會活動的改變    | 19 |
| 15. 生意重整        | 39  | 36. 社交活動的改變    | 19 |
| 16. 財政狀況改變      | 38  | 37. 小金額的抵押或借貸  | 17 |
| 17. 好朋友過世       | 37  | 38. 睡眠習慣的改變    | 16 |
| 18. 轉換工作崗位      | 36  | 39. 家庭聚會次數的改變  | 15 |
| 19. 與配偶爭吵次數的改變  | 35  | 40. 飲食習慣的改變    | 15 |
| 20. 大額物業抵押或借貸   | 31  | 41. 獨居         | ** |
| 21. 喪失抵押或借貸的贖取權 | 30  | 42. 其他（請說明）    | ** |

\*\* 請估算該生命事件對自己的影響

(Holmes & Rahe, 1967)

總數值：

## 練習四：呼吸練習

這是處理壓力最基本和最簡單的方法，並可以在任何地方進行練習。呼吸練習不需佔據一天的大量時間來進行，而只是騰出一些許時間來注意自己的呼吸。

家長可以在幼稚園門外等待接送子女時進行呼吸練習，也可以在街上走路或在乘坐巴士時候在座位上練習。

步驟指示 (NHS, 2018)：

1. 吸氣時盡可能在不用強迫的情況下盡量深入地流向你的腹部。
2. 嘗試用鼻子吸氣，用嘴巴呼氣。
3. 輕輕地、有規律地吸氣。有些人覺得穩定地從一數到五會有幫助。剛開始練習時，你有可能無法一下子數到五。
4. 然後，在沒有停頓或閉氣下，輕輕呼氣。如果你覺得有幫助，亦可以再從一數到五。
5. 持續做上述練習三至五分鐘。

資料來源：National Health Service. (2018). *Breathing exercises for stress*. Retrieved from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/breathing-exercises-for-stress>

## 練習五：自我關顧計劃

我的怠倦跡象

新的減壓方法

我可以得到的求助資源

有用的提醒

## 學習要點：生活方式及自我關顧的管理的小貼士

家長在處理家務和照顧子女之餘，也要好好照顧自己。當家長忽略了自我關顧時，便會給自己的身心帶來壓力。因此，家長應注意並照顧好自己，而實踐自我關顧，是成為更稱職父母的一個重要步驟。

### 身體方面的自我關顧

- 照顧身體
- 將運動融入日常生活中
- 均衡飲食
- 充足和優質的睡眠

### 心理方面的自我關顧

- 接納自己的感受
- 與子女設定健康的界線
- 寫日記和以書寫抒發感情
- 閱讀
- 反思

### 社交方面的自我關顧

- 與他人建立有意義的聯繫
- 與家人和朋友保持聯絡和交流
- 參與社交活動
- 作出有利他人的行為，如參與義工服務

### 生活方面的自我關顧

- 定期進行體能活動
- 定期安排小休
- 就個人生活管理制訂個人目標
- 做鬆弛練習
- 放下家庭和工作，享受假期

### 創意方面的自我關顧

- 參與愉快或有趣的活動
- 培養嗜好，如繪畫、陶藝、寫作、音樂、烹飪和／園藝

### 靈性方面的自我關顧

- 練習感恩
- 練習冥想
- 祈禱
- 閱讀宗教文本
- 享受大自然
- 回顧生命的意義