

靜觀育兒

導師手冊

1. 活動目的

活動完成後，參與者將能夠：

- a. 了解靜觀和靜觀育兒的概念；及
- b. 學會練習靜觀的技巧。

2. 程序（共 90 分鐘）

環節	簡報頁數	所需時間	目標	活動內容	所需物資
1	頁 1-2	5 分鐘	讓參加者認識活動的目標	<ul style="list-style-type: none"> ● 導師簡介活動目標。 	簡報投影片
2	頁 3-7	15 分鐘	加強對為人父母所面對的挑戰的認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 分享 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 育兒過程中的三個挑戰。 ➢ 為人父母的三個強項。 	簡報投影片、家長筆記(頁 2-4)
3	頁 8-25	20 分鐘	練習舒緩壓力的技巧	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思練習：選擇性注意力 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 甚麼是靜觀？ ➢ 靜觀的核心概念： <ol style="list-style-type: none"> i. 注意力 ii. 將意識聚焦在當下 iii. 持接納或開放態度 iv. 不加批判的思考模式 v. 關顧自己和他人 	簡報投影片、家長筆記(頁 5-6)

環節	簡報頁數	所需時間	目標	活動內容	所需物資
4	頁 26-33	30 分鐘	讓參加者認識靜觀的概念	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思練習：靜觀進食 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 導師帶領參加者進行葡萄乾冥想練習。 ➢ 練習要求參加者將注意力集中在當下，使用各種感官即他們所能看到、聽到、嗅到、嚐到和接觸到的。透過將所有注意力集中在極小的葡萄乾上，幫助參加者專注在當下。 ➢ 導師講解這練習對父母的生活有何啟發。 ● 靜觀育兒的相關概念和技巧 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 甚麼是靜觀育兒？ ➢ 靜觀育兒的技巧： <ol style="list-style-type: none"> i. 聆聽：認真地、全神貫注地傾聽和觀察。 ii. 不加批判的接納：面對狀況時，不批判自己或孩子的感覺。不批判亦會放下對孩子不切實際的期望。 iii. 覺察情緒：留意親子間的互動，將注意力從家長延伸到孩子，再返回家長。為孩子建立榜樣是教導孩子同樣學懂覺察情緒的關鍵。無論是很久以前發生的，還是轉瞬即逝的事情，都可以受情緒影響。 iv. 自我調節：即不讓情緒觸發即時反應，例如大喊大叫或其他不自主的行為。簡而言之，採取行動前要三思而後行，以免反應過度。 	簡報投影片、葡萄乾冥想講稿（見導師手冊）、家長筆記（頁 7-14）

環節	簡報頁數	所需時間	目標	活動內容	所需物資
5	頁 34-37	15 分鐘	讓參加者練習關顧冥想	<ul style="list-style-type: none"> ● 反思練習：<i>關顧冥想練習</i> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 導師帶領參加者進行冥想練習。 ● 靜觀關顧的相關概念和技巧 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 在靜觀育兒的概念中，關顧是指甚麼？ ➢ 靜觀育兒的技巧： <ul style="list-style-type: none"> 關顧：家長可能不同意孩子的行為或想法，但靜觀育兒鼓勵家長要有同情心，在當下嘗試表示同情和理解孩子的立場。關顧亦可延伸到家長自己身上，如果事情發展不如他們的期望，他們亦不用過於自責。 	簡報投影片、關顧冥想講稿（見導師手冊）
6		5 分鐘	總結	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 總結 ➢ 問答環節 ➢ 參加者填寫評估問卷 	

參考文獻：

Race, K. (2014). *Mindful parenting: Simple and powerful solutions for raising creative, engaged, happy kids in today's hectic world*. New York: St. Martin's Griffin.

Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam.

葡萄乾冥想（講稿）

1. 所需時間

至少一星期，每天五分鐘。研究數據指出你練習得越多，越能提升靜觀。

2. 過程

拿著

首先，將葡萄乾放在手掌上或你的手指和拇指之間。

看著

花一點時間好好專注看著它。全神貫注並仔細地注視著這葡萄乾——想像一下你剛從火星來，並從未見過與它相似的物件。讓你的目光掃視它的每一部分，探索光線照射到的反光處，較暗淡的凹陷處、皺摺，以及任何不對稱的地方或特徵。

摸著

將葡萄乾在你的手指之間轉動，探索它的質地。或許做這動作時，可以閉上眼睛以增強你的觸覺。

嗅著

將葡萄乾放在鼻子下面。每次吸氣的時候，盡量吸入任何可能的氣味或香味。當你這樣做時，請留意你的口腔或胃部任何微妙的變化。

放著

現在，慢慢地將葡萄乾放在你的嘴唇上，留意一下你的手和手臂完全知道要如何在哪裡安放它。將葡萄乾輕輕放入口中，先不要咬下，留意它一開始是如何落入你的口中。花一點時間留意它在你口中的感覺，然後用舌頭探索它。

品嚐著

當你準備就緒後，便可以去咀嚼葡萄乾，留意你咀嚼它的方式和位置。然後，非常有意識地咬一兩口，留意接下來會出現什麼，感受一下你繼續咀嚼它時，它所釋放出的味道。尚未吞嚥前，留意一下它坦露在你口腔中的味道和質地，隨著時間而不斷變化。同時，也留意一下它本身的其他變化。

吞食著

當你準備吞下葡萄乾時，看看你能否捕捉到自己打算吞下它這個念頭的出現，使你在真的吞下它前能對此有所覺察。

接著留意

最後，看看你是否能感覺到葡萄乾進入你的胃部後剩下了甚麼，並感受一下你完成這個練習後，你整個身體的感覺。

關顧冥想（講稿）

回想一個在你人生中給你帶來壓力的困境。好好想一想這個情境，看看你的身體是否感覺到壓力和情緒困擾。

現在，對自己說：

1. 這一刻是痛苦的

這便是靜觀。其他選項包括：

- 這令人傷心。
- 哎呀。
- 這是壓力。

2. 痛苦是人生的一部分

這是人類同有的經歷。其他選項包括：

- 其他人都有這種感覺。
- 我並不孤單。
- 我們所有人都為生活拼搏。

現在，將你的雙手放在心口上，感受一下手的溫暖，以及你的手按在你胸膛輕柔的觸感。或者採用讓你感到舒適的碰觸。

對你自己說：

3. 願我善待自己

你還可以問問自己：「我現在需要知道甚麼才能對自己仁慈？」有沒有一句短語是你可以特定的情況對自己說的？例如：

- 願我可以給予自己我所需要的仁慈
- 願我可以學習接納自己
- 願我原諒自己
- 願我堅強
- 願我有耐性

這個練習可以在白天或晚上任何時間做。它將幫助你在你最需要的時候記起三個自我關顧的層面。