



循道衛理觀塘社會服務處 | 家庭及學校服務

124 | 01. 2021

觀塘牛頭角道189號  
牛頭角上邨中央廣場  
電話：2342 2245  
傳真：2709 0456  
電郵：fsu@ktmss.org.hk

## 家庭新聞捉、觸、祝 靜觀訓練 讓教養事半功倍

- 「孩子屢勸不改，我忍不住又向他發脾氣……」
- 「我知道不應該對孩子那麼兇，但我實在控制不了自己的情緒……」
- 「每次責備完孩子，我都好內疚……」

上述的說話，相信許多家長都似曾相識。家長本來打算心平氣和、正面地教導孩子，但當孩子屢勸不聽又重覆犯錯時，各種強烈的情緒和反應主宰著大腦，最終不由自主地教訓子女一頓，傷害了親子關係。事後家長又後悔不已，責怪自己不懂得控制自己的情緒。

事實上，要有效控制自己的情緒，必須先管理好自己的內心。喬·卡巴金博士夫婦（Jon & Myla Kabat-Zinns）所合著了《正念父母心，享受每天的幸福》一書中，更分享了如何運用靜觀（Mindfulness）去教養孩子，啟發家長將靜觀的覺察、專注、放鬆、接納、友善和慈愛，引進家庭生活和親子關係之中。

所謂「靜觀」，是指有意識地、不加批判地，留心當下此刻升起的覺察力，覺察自身的想法、情緒和身體反應，藉以培育自我認識、慈愛和智慧。運用靜觀的態度，家長在處理孩子的行為時，學習避免將注意力放在孩子身上，或是急於立即處理問題。相反，嘗試停下來，如實地覺察及接納自己當下身心的狀態，例如：當孩子哭鬧時，家長可以先注意自己內在引起的想法、情緒、身體反應。這些反應都沒有分對與錯，只是一個提醒，告知我們需要先照顧好自己的需要和狀態。如覺察到自己心跳加速，可以先深呼吸幾下，或用手輕按胸膛，平伏一下自己的心跳。學習靜觀教養，家長需要親身體驗和實踐，透過靜觀練習，逐步培養發展和深化自我覺察能力。這個過程，好像耕種一樣，需要播下種子、定時澆水、施肥，細心照料，才能讓種子發芽成長。

當孩子剛出生時，家長大都不會批評孩子是故意哭鬧來挑戰父母權威，反而能夠接納情緒、了解需要，例如肚餓、生病、尿片濕等原因，即時給予適當的回應。但當孩子日漸長大，家長對孩子的要求和期望都隨之增加。例如當看到一個四歲的孩子仍像嬰兒般哭啼時，家長可能會想：「為何他總是長不大？」「為何我總是失控地對子女咆哮？」在自責中更伴隨複雜的情緒及身體反應，如憤怒、無助、不安、內疚、呼吸急速、面紅耳熱等。若家長經年累月被這些自動生起的想法、情緒、身體反應所困擾，他們很可能在教養上更感吃力。

相反，若家長可以逐步培養靜觀態度，學習從容自在地面對孩子的行為，不急於判斷對錯、立即做出反應或給予意見，或許可以減少家長的自我質疑和對孩子的批判。當心靈空間開闊了，家長可以較能夠以開放和友善的態度，感同身受地去理解孩子哭鬧背後的需要和困難，當思緒平定時，家長便可更有效地發揮自己內在的資源、能力和智慧，更有心力與孩子一同面對挑戰，由心而發地做到正面教養孩子。



## 靜觀練習及遊戲

以下是一些靜觀練習和遊戲，每次練習一至數分鐘，家長與小朋友可以在日常生活細節中，隨時隨地加以實踐：



### 靜觀呼吸

設計一個「暫停按鈕」，並張貼在家中當眼處，每當看到「暫停按鈕」圖案，便停一停，深呼吸三下，注意呼吸和感覺。



### 靜觀刷牙

慢慢地刷牙，注意力集中在感覺口中牙刷的質感和牙膏的味道上；用水漱口時，感受一下水的冷暖，聆聽一下水在口中的聲音。

### 靜觀進食

專注品嚐小食。先用眼細看外表，用手指感受食物的觸感，用鼻聞一聞氣味，然後把食物放在唇齒及舌頭上，細味食物的質感和味道，直至在口中細細地咀嚼完為止。



### 靜觀步行

在走動的過程中，用心去感覺每一步，細察步行中每一個動作和轉變。小朋友可以想像自己變成烏龜或蝸牛般慢行一段路，增添想像力和樂趣。



### SQS12 「尊重服務使用者被知會的服務選擇權利」指引

#### 中心開放時

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
10:00am — 2:00pm						✓
2:00 — 6:00 pm	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6:00 — 10:00 pm	✓	✓		✓	✓	✓

於中心開放時間，接待處將處理活動查詢及報名等手續(報名服務於每日開放時間完結前30分鐘暫停)  
如疫情持續，本中心將繼續實施有限度服務，上述偶到服務將暫停

#### 中心雜誌介紹

選擇月刊

明報

PCM

兒童快報

#### 公眾假期及特別日子之中心服務時間

時間	公眾假期或特別日子	開放時間
2021年1月1日 (五)	元旦日	暫停開放
2021年1月9日 (六)	中心內部會議	暫停開放
2021年2月11日 (四)	除夕	上午10:00-下午6:00
2021年2月12日 (五) 至17日 (三)	農曆新年	暫停開放

如在上述期間需要尋求社會服務，  
請致電社會福利署熱線2343 2255查詢，謝謝合作！



## 2021年1 - 3月活動預告

### 「快樂幼苗」親子Playgroup

目的：透過遊戲強化幼兒的腦部發育，幫助發展認知、專注力、語言及情緒等，並教授長如何製作在家親子遊戲，提升親子親密感。

對象：15-23個月的幼兒及其家長

活動日期及主題：**快樂幼苗親子Playgroup(A班) 1月**

1月7, 14, 21日(逢星期四) [交通工具]  
FLE-20/P064



**快樂幼苗親子Playgroup(A班) 2月**

2月4, 11, 25日(逢星期四) [農曆新年]  
FLE-20/P065



**快樂幼苗親子Playgroup(A班) 3月**

3月11, 18, 25日(逢星期四) [蔬菜水果]  
FLE-20/P066



時間：早上9:50-11:00

地點：本中心

名額：4對親子

堂數：3堂

內容：大小肌肉活動、手眼腳協調活動、音樂活動、感覺統合活動、Messy Play、在家DIY環節等。

費用：每月每對親子\$100

負責職員：江詠詩姑娘(Winsy Miss)

幼兒Playgroup及Messy Play證書導師、資深家庭及兒童服務社工

- 備註：
- 1.此乃家庭及學校服務隊舉辦之活動。
  - 2.報名時必須出示嬰幼兒之出世紙副本。
  - 3.家長陪同上堂、舊生報讀優先。

公開報名日期為  
2020年12月12日

### 「快樂幼苗」親子Playgroup活動花絮

睇吓小朋友嘅  
萬聖節活動玩  
得幾開心！



做手工，認識昆蟲，  
練習小手肌！



勇敢大踏步—  
大肌肉訓練活動！

Messy play觸感活動，  
幼兒樂在其中！