



◀林麗娜去年與子女一起參加計劃，學習「靜觀與自我關懷」，親子關係大有改善。

觀看過三關

在以圖案代替數字的九宮格數獨工作紙上將圖表填滿，記得每一行每一列中的圖案都不能重複，藉此訓練觀察力。



兒童邊玩邊學

麵包木頭人

每位組員獲派一個塑膠麵包放在頭頂上，按照指示在指定時間內做出動作，不能讓麵包掉落，訓練身體平衡。

情緒對對碰

工作人員提供指定的情緒圖案，包括開心、難過、失望、緊張等，並貼在地上。參與者將有關情緒貼在身上，跟隨指令去到對應情緒。

自我關懷小精靈

二人為一組，思考對方的優點並寫在紙上。最後，分享各自的優點，互相欣賞。



林麗娜又說，她也發現兒子變得聽話。現在大多數情況都會讓給妹妹，不會和她去爭。「有時出去買玩具，他會擔心是否浪費金錢，

懂得為我着想。」此外，妹妹也變得關心哥哥，如果見不到哥哥，就經常問他去哪裏了。

香港路德會家庭輔導中心在2021年4月至2022年3月展開「關懷起動」家庭支援計劃「靜觀與自我關懷」，讓家長和孩子學會控制自身情緒，並懂得如何善待、關愛自我。

親子宿營 增進彼此關懷

路德會家庭輔導中心單位主管姜凱茵說，該計劃除了親子活動，

亦有分別針對孩子和家長的課程。第一階段主要為講座和工作坊，讓家長了解什麼是「靜觀與自我關懷」，比如讓家長體驗靜心一分鐘等練習。第二階段則會讓家長和孩子從親子宿營、善待身心深度體驗日營等更深入的學習「靜觀與自我關懷」。

姜凱茵說，第三階段是「親子關懷與溝通」平行小組。家長和小朋友會分開參加同一個主題的活動。譬如，媽媽分享一些自己育兒的壓力，紓緩心情；孩子則在小手

工中學會平靜。他們學習同樣的主題，回去之後就有共同語言。

有些家長參與完活動之後，會對孩子多了覺察能力。姜凱茵說，他們會更加關心小朋友的情緒；而且會給小朋友更多自由，讓孩子自己表達想要什麼。

此外，在自我關懷互助小組中，家長亦會分享自己的故事。姜凱茵說，有的媽媽分享完之後，就會每天花半個小時化妝打扮自己。因為她們學會了自我關懷，不會將所有精力放在家庭。「媽媽們都能理解，如果照顧不好自己，也無法照顧好整個家庭。」



靜觀與自我關懷是什麼？

話你知

靜觀是指有意識地、不加批判地、覺察當下。在靜觀的過程中，參加者可以系統地覺察自己的念頭、情緒及身體感覺。如果參與者在情緒即將爆發時，能做到遇事「停一停，想一想」，思考自己念頭的起源與可靠性，就可以避免衝突。

簡單來說，自我關懷是當人們面對不如意時，知道如何善待自己，包含覺知當下、共通人性觀、善待自己等三個元素。在生活節奏急速、追求進步的社會。除了自我批判，也需要自我關懷，提醒自己不管社會標準如何，也要「接納自己、善待自己」。



▲姜凱茵說，家長透過計劃，能學會接納、欣賞和愛惜自己和孩子。

團隊希望更多家庭受惠

關懷社區

今年九月至十二月，路德會家庭輔導中心會展開針對幼兒的「靜觀暨表達藝術治療」與面向家長的「靜觀與自我關懷家長小組」活動。姜凱茵說，團隊希望進一步將靜觀與自我關懷的概念帶入社區，惠及更多家庭。

姜凱茵說，靜觀暨表達藝術治療主要針對3至5歲幼兒。主要是透過靜觀呼吸練習結合表達藝術的過程，幫助幼兒打開感官，覺察內在

與外界的連結，並藉此發揮幼兒豐富的想像力，以視覺藝術、音樂、戲劇、舞動、創意寫作等藝術形式相互的連繫和呈現，從而探索未曾發現到的領域及增加覺察自己的靈敏度。

姜凱茵又說，靜觀與自我關懷家長小組則是讓家長透過體驗和練習靜觀及自我關懷，體會情緒、思維、身體的互動；學習恰當的態度與方法應對壓力；懂得接納、欣賞和愛惜自己和孩子。

