

## 小學家長教育資源套

### 壓力爆煲點算好？ 如何處理親職壓力？

#### 親子活動

##### 靜觀活動（第一部份）

目的：通過靜觀身體掃描，讓家長和子女一起平靜心神，放鬆身體。

##### 內容指示：

靜觀身體掃描練習是一種常見的放鬆身體技巧。身體在感到壓力時會發出特別訊號，幫助我們留心自己的精神狀況。身體掃描練習能增加家長對這些身體訊號的覺察，加強家長放鬆身體、處理壓力的能力。在身體掃描練習時，家長會把注意力如掃描般由腳至頭慢慢移動。家長會細心留意不同部位的狀況，並放鬆正在繃緊的肌肉。家長可以點擊連結 <https://shorturl.at/eL58>，或掃描右邊的二維碼，播放衛生署學生健康服務「身體掃描練習」的語音導航。



完成後，家長與子女探討以下問題：

1. 身體掃描前的感覺是怎樣的？
2. 身體掃描後的心情是如何？
3. 在生活上遇到什麼情況，可以運用靜觀身體掃描去面對？

## 靜觀活動（第二部份）

目的：嘗試其他靜觀活動。讓家長和子女一起平靜心神，放鬆身體。

### 內容指示：

靜觀指我們將注意力集中於此時此刻，全心全意地做一件事。靜觀可以體現於日常生活的不同活動當中。家長可以點擊連結 <https://shorturl.at/mxBOW>，或掃描右邊的二維碼，收看短片香港教育大學兒童與家庭科學中心「活在當下 靜觀練習」。家長與子女一起進行靜觀散步和靜觀進食兩個活動。將注意力集中於此時此刻，好奇地、不加批評地觀察自己當下的想法和感受。



進行**靜觀散步**時，家長可以和子女一起留意：

1. 途中見到什麼物件？這些物件是怎樣的？
2. 用手撫摸這些物件。這些物件的質感是怎樣的？
3. 深深吸一口氣，嗅到什麼味道？這些味道是怎樣的？
4. 途中聽到什麼聲音？這些聲音怎樣的？
5. 腳指、腳踝和腳板在散步時的感覺是怎樣的？

進行**靜觀進食**時，家長可以和子女一起留意：

1. 用眼睛觀察食物，食物的顏色、形狀和紋理是怎樣的？
2. 用手撫摸食物。食物的質感是怎樣的？
3. 深深吸一口氣，嗅到什麼味道？這些味道是怎樣的？
4. 將食物放入口中，但不立即咀嚼或吞下。食物的味道是怎樣的？
5. 進食時聽到什麼聲音？這些聲音怎樣的？

完成靜觀活動後，家長與子女探討以下問題：

1. 進行靜觀活動時的感覺是怎樣的？
2. 進行靜觀活動後的心情是如何？
3. 如果要在生活的常規加入靜觀活動，有什麼困難？