



www.menti.com  
 8457 5693

	極不同意 1	不同意 2	中立 3	同意 4	極同意 5
作為父母，我感受到壓迫感。					
作為父母，我感受到疲倦乏力。					

**跌入忙於做事模式**  
 下一件要做的事是.....

- 思考問題，計劃將來
- 幫助處理日常大小事務

## 心不在焉，脫離當下



- 未能真正與孩子連繫，影響親子關係
- 錯過寶貴的親子時光

# 忙

心 + 亡



## 同在模式

- 注意力帶回當下此刻
- 不強求要達到什麼目的



重拾溫馨的親子時光

每當留意到不知不覺墮進忙於做事模式，  
可否有意地把心帶回來與孩子同在？



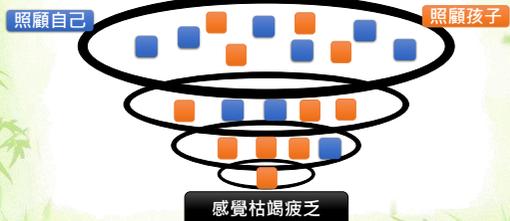
## 為了照顧孩子，你曾經……？

1. 遲些上廁所
2. 遲些才吃飯
3. 半夜起床
4. 減少自己的享受/娛樂

www.menti.com  
8457 5693



## 枯竭漏斗 (Marie Asberg)



哪些活動可以讓自己感到滋養、放鬆或享受的呢？

www.menti.com  
8457 5693




滋潤自己

### 什麼是靜觀 Mindfulness?



靜觀是覺知，這覺知來自特定、刻意、活在當下，而且不加批判的注意。

Mindfulness means the awareness that arises from paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non-judgmentally.

喬·卡巴金 Jon Kabat-Zinn (1990)

### 花瓣練習



# 念

今 + 心

Your body is present.  Is your mind?

Past 過去      Present 現在      Future 將來

在每天的生活裡，我可以怎樣更好地照顧自己呢？



### 在過去一星期，你經歷了多少次親子衝突？

0次      1-3次      3-7次      多於7次



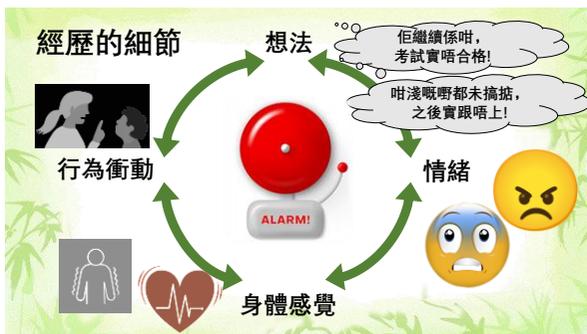
www.menti.com  
8457 5693



以下的情景，你感到熟悉嗎？



影片來源：香港電台



# 怒

奴  
+  
心

憤怒背後的……  
是一份對孩子的關懷。

## 孩子的心聲



影片來源 <https://www.youtube.com/watch?v=jjKcdPISXhY&t=17s>



1. 留意當下經歷(情緒、身體感覺、想法、行為衝動)
2. 聚焦呼吸
3. 擴展開去



呼吸空間

如果合適又願意的話，  
回想最近一次你和孩子衝突的時候……



### 有什麼有助我在衝突的一刻 覺察壓力下的自動反應？



情緒臨界點的瞬間 / 行為問題出現時  
→ 轉換一下身體的姿勢 / 身處的環境  
→ 脫離急速的自動反應



### 工作坊回饋問卷



### 參考資料

#### 書籍及文獻

- 蕭·卡巴金 (2013). 正念療癒力：八週課程手冊。台北：新雨出版社。
- 蕭·卡巴金 (2013). 正念減壓初學者手冊。張老師文化。
- Kabat-Zinn, Jon (2006). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion Books.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatas, New York: Rodale.
- Williams, M., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression (2nd ed.)*. Guilford Press.

#### 網站

- Mindfulness training in Hong Kong: <http://www.mindfulness.hk>
- Center of Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society: <http://www.umassmed.edu/cm/index.aspx>
- Oxford Mindfulness Centre: <http://www.oxmindfulness.org>

#### 課程

- 馬道華. 靜觀減壓課程
- in Training Program (2014). Mindfulness in Schools Project.