

# 家庭寶庫

## 第三期

### 靜觀與親子關係

#### 靜觀是甚麼？

- 透過觀察自己身心的經驗，包括情緒、思想及行為的反應等，覺察周邊事物如何發生及轉變，從而提高覺察力，令我們更掌握當下發生的事情



#### 靜觀的好處

- 讓我們在忙碌繁亂的生活中找回平靜，加強專注力
- 培養個人對想法、情緒的理解
- 提升心理質素，舒緩壓力及憂慮



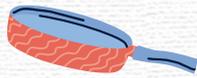
# 把靜觀融入家庭日常

我們進行靜觀時需要全神貫注於當下發生的事情，包括：

身體的動作、味道、觸感、氣味、聲音等。

以下是一些將靜觀融入家庭日常的小貼士：

## 靜觀煮食



- 下廚前嘗試觀察食材，同時可嘗試想像，例如眼前的農作物如何從一粒種子變成你手中的食材
- 專注享受烹飪過程-留意眼前食材的色澤、香料的氣味、揮發的煙霧等等
- 運用五感 - 視覺、觸覺、嗅覺、聽覺和味覺去留意食材的細微變化

## 靜觀做家事



- 面對重覆的家事感到心煩時，不妨嘗試將靜觀融入其中
- 例如留意洗碗時洗潔精的氣味、水流過手掌的感覺；或者在熨衣服時，注意摺痕的變化和蒸汽噴出時的聲音



## 注意

當進行靜觀時分了心，無聊或沮喪，請溫柔地接納這個狀況，然後重新將注意力帶回當下。

## 靜觀運動



- 留意運動時身體當下的反應和感覺，例如慢跑時嘗試察覺微風吹過皮膚的溫度、前後腳掌觸碰到地面的感覺等等
- 過程中帶著接納的心去認識自己身體。若途中遇上困難，毋須批評自己，嘗試接納身體的局限



# 靜觀口訣：Give me 5

在親子衝突中，相信大家都會感到心煩意亂。  
各位家長可以透過自己的五個感官，將靜觀融入親子關係中，  
找回平靜與安穩！

1

鼻



- 當情緒來了，不用怕，呼吸一下，平靜下來

眼



- 望望自己/子女表情
- 觀察對方情緒

4

耳



- 聆聽自己/子女的聲音，了解彼此的需要和關注點
- 不批判子女的行為，理解他/她背後的需要和困難

3

心



- 停一停，留意此刻與子女發生衝突時，你內心出現的情緒和想法，接納自己的想法和感覺
- 讓心回復平靜，調整心態

下頁續



5

- 如彼此之間仍然滿有情緒，可讓大家先冷靜，避免當下即時溝通
- 向子女表達理解，例：「我見到大家都很激動，我們先冷靜下來，稍後再傾談。」
- 衝突後可向子女表達你的感受，並一起檢視衝突

靜觀見笑曰多啲



### 靜觀即是靜坐？

任何能使情緒集中及提升覺察力的練習皆可為靜觀練習；如身體掃描、靜觀伸展或靜觀飲食。



### 任何人都適合進行靜觀？

絕大部分人士都適合使用靜觀來平靜情緒及提升覺察力，但患有嚴重抑鬱甚至有自殺傾向的人士，應先接受藥物及認知治療減少癥狀，再學習靜觀以加強抵抗力。

參考資料：MINDHK、樹洞香港、青山醫院精神健康學院