

小学家长教育资源套

压力爆煲点算好？ 如何处理亲职压力？

亲子活动

静观活动（第一部份）

目的：通过静观身体扫描，让家长 and 子女一起平静心神，放松身体。

内容指示：

静观身体扫描练习是一种常见的放松身体技巧。身体在感到压力时会发出特别讯号，帮助我们留心自己的精神状况。身体扫描练习能增加家长对这些身体讯号的觉察，加强家长放松身体、处理压力的能力。在身体扫描练习时，家长会把注意力如扫描般由脚至头慢慢移动。家长会细心留意不同部位的状况，并放松正在绷紧的肌肉。家长可以点击连结 <https://shorturl.at/eLL58>，或扫描右边的二维码，播放卫生署学生健康服务「身体扫描练习」的语音导航。



完成后，家长与子女探讨以下问题：

1. 身体扫描前的感觉是怎样的？
2. 身体扫描后的心情是如何？
3. 在生活上遇到什么情况，可以运用静观身体扫描去面对？

静观活动（第二部份）

目的：尝试其他静观活动。让家长 and 子女一起平静心神，放松身体。

内容指示：

静观指我们将注意力集中于此时此刻，全心全意地做一件事。静观可以体现于日常生活的不同活动当中。家长可以点击连结 <https://shorturl.at/mxBOW>，或扫描右边的二维码，收看短片香港教育大学儿童与家庭科学中心「活在当下 静观练习」。家长与子女一起进行静观散步和静观进食两个活动。将注意力集中于此时此刻，好奇地、不加批评地观察自己当下的想法和感受。



进行**静观散步**时，家长可以和子女一起留意：

1. 途中见到什么对象？这些物件是怎样的？
2. 用手抚摸这些物件。这些物件的质感是怎样的？
3. 深深吸一口气，嗅到什么味道？这些味道是怎样的？
4. 途中听到什么声音？这些声音怎样的？
5. 脚指、脚踝和脚板在散步时的感觉是怎样的？

进行**静观进食**时，家长可以和子女一起留意：

1. 用眼睛观察食物，食物的颜色、形状和纹理是怎样的？
2. 用手抚摸食物。食物的质感是怎样的？
3. 深深吸一口气，嗅到什么味道？这些味道是怎样的？
4. 将食物放入口中，但不立即咀嚼或吞下。食物的味道是怎样的？。
5. 进食时听到什么声音？这些声音怎样的？

完成静观活动后，家长与子女探讨以下问题：

1. 进行静观活动时的感觉是怎样的？
2. 进行静观活动后的心情是如何？
3. 如果要在生活的常规加入静观活动，有什么困难？