

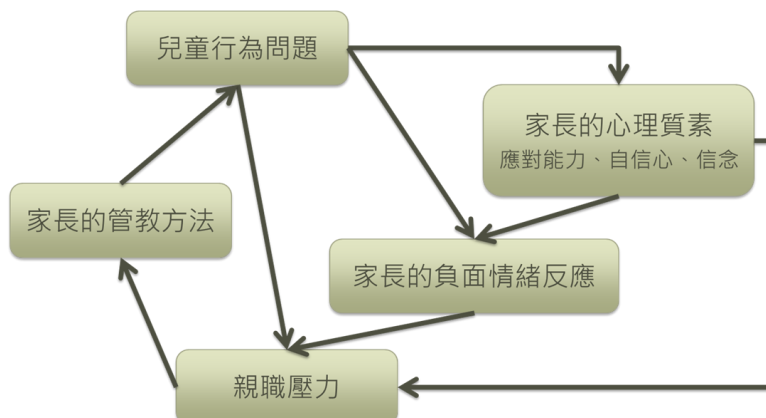
調校您心境

~ 如何應對親職壓力 ~

■ 家長壓力的來源

- 親職壓力、照顧上一代、工作或家庭的事務、其他，如：身體、感情

■ 兒童行為問題與親職壓力【Hastings, R. P., 2002】



■ 應對親職壓力

- 管教技巧訓練，如：3P 親子「正」策課程、教得其樂、教兒樂家長培訓課程、親子互動輔導、Incredible Years
- 提升身心健康
- 需要時求助：精神健康綜合社區中心、綜合家庭服務中心等

■ 達致身心健康的五個方法【The New Economics Foundation, UK】

- 1. 與人連繫；2. 為人付出；3. 保持活躍；4. 接觸新事物；5. 好奇覺察

■ 與人連繫

- ◆ 快樂的伴侶，每星期只需 5 小時
 - 工作天分別前分享當天行事曆【2 分鐘 X 5 天】
 - 工作天晚上輕鬆交談廿分鐘【20 分鐘 X 5 天】
 - 每天以身體接觸表達愛意【5 分鐘 X 7 天】
 - 每星期約會一次【2 小時】
 - 每天至少一次真誠地讚美對方【5 分鐘 X 7 天】
- ◆ 如何回應愉快的事件
 - 主動建設：我為你感到高興，可否告訴我更多？
 - 主動破壞：就是這樣？那有什麼好高興？
 - 被動建設：好！
 - 被動破壞：我今日也很高興，因為今天我...
- ◆ 如何回應不愉快事件
 - 積極聆聽 = 接收 + 感受 + 反映 (反映 = 描述事情 + 想法、感受)
- ◆ 如何表達不滿
 - 從「我」的角度出發：說出事件、說出感受、說出原因

■ 為人付出

- 助人為快樂之本
- 分泌「多巴胺」
- 讓人放鬆，產生愉悅感、滿足感。樂於助人的人，情緒較正面

■ 保持活躍

- 運動的好處：分泌「安多酚」
- 有助集中專注、減少疲勞、提升睡眠質素、心情愉悅、紓緩抑鬱情緒

■ 接觸新事物

- 嘗試未接觸過的活動、重拾年青時代的興趣、參與課程有系統地學習、加添新意，如：製作新飲品或甜點

■ 好奇覺察



以「靜觀」去應對親職壓力

■ 靜觀是什麼？

- 有意的 不加批判地 留心當下此刻 藉以瞭解自己 培育智慧與慈愛
- 心的訓練 - 將心與當下此刻連繫，活在當下
- 覺察狀態 → 內心空間 → 自主應對

■ 靜觀主題練習

- 靜觀進食、身體掃描、靜觀呼吸、靜觀步行、靜觀伸展、靜觀思想
- 是否放鬆，不是重點

■ 靜觀對家長的好處

- 改善對子女情緒的覺察；減少幼童的行為問題、家長壓力、對子女的情緒忽視

■ 靜觀自學網站及手機程式

- 網站: <http://newlife330.hk>
- 手機程式 : newlife.330

■ 靜觀訓練課程

- 靜觀減壓課程 (MBSR) 或
- 靜觀認知治療 (MBCT)

■ 靜觀書籍

- Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World
正念：八周靜心計畫，找回心的喜悅
- A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook
減壓，從一粒葡萄乾開始

■ 將靜觀帶進生活

- 專注地進行日常活動，如：洗澡、刷牙、進食、走路、家務、運動等等
- 定時練習靜觀
- 錄音
- 靜觀呼吸 (<https://qr.go.page.link/CDwZh>)

