



心寬歡

家長靜觀體驗課程



家長手冊

目錄

| | |
|-----------------|---|
| 前言 | 2 |
| 家長壓力理論與研究 | 3 |
| 靜觀與育兒 | X |
| 心寬歡家長靜觀體驗課程研究計劃 | X |
| 書籍介紹 | |



家長壓力理論與研究

家長壓力是甚麼？

家長壓力是，當家長面對親職責任時，他們身體或心理上出現的不適反應。

壓力反應其實是人與生俱來的裝備。當面對困難時，人的自主神經系統會發揮作用，釋出荷爾蒙，改變身體各部分的運作狀態，例如心跳和呼吸作用加快、減少消化系統的活動、增加流到肌肉的血量，讓人有更大力量應付問題。

但是，壓力反應也有代價。它會沉重地消耗人身體和心理的資源。所以，當壓力反應持續過長時間，就會引起不適反應。

家長的親職責任有很多種類，包括滿足孩子基本的生存需要（例如餵哺、居住、保護）、心理需要（例如關注、關心、感情），也要培育他們良好的心理質素（例如自制能力、自我決策能力等），讓他們發揮潛能，也可能希望孩子在長大後有能力負起親職責任，建立自己的家庭。

在面對這些眾多的親職責任時，有可能會引起家長持續的壓力。研究發現家長壓力會影響管教紀律、甚或出現疏忽照顧或虐兒的情況、和影響對孩子的態度和感覺，以及自己的心理情緒（例如抑鬱和焦慮）等。



應對壓力

從上述研究可見，育有發展障礙孩子的父母所承受的壓力較一般家長高。如父母承受的壓力過重而得不到紓緩，或會不自覺地發洩於孩子或家人身上，影響整個家庭。

人生於世，壓力不能避免，也逃避不了，所以我們要學懂去應對壓力。育有發展障礙孩子的父母更需要好好照顧自己。就如飛機或輪船上的安全指引所言：在危急時父母要先照顧好自己，方能好好照料孩子。以下是一些有助應對壓力的生活習慣，盼望父母能在生活中實踐，好好照顧自己。





靜觀與育兒

甚麼是靜觀？

靜觀是有意識地、不加批判地、留心當下此刻，藉以瞭解自己，培育智慧與慈愛。靜觀是一個心理狀態或過程，在當中，人有意地將自己的注意力，帶到當下內在（例如思想、感受、身體感覺）或外在（例如聆聽環境的聲音、看眼前的事物、觸碰掌心物體的質感、嘗舌尖的味道、嗅空氣中的氣味）的經驗上，並且不加批判地體驗著該經驗。靜觀能夠透過訓練加強。

靜觀訓練能夠讓人建立起內在的能力，讓自己能夠放鬆，同時又專注於當下，並對生命更具意識、更有洞見，從而發展出智慧，從內到外的掌控生命，面對生命中無可避免的壓力。

遇到壓力時，可以選擇逃避，但逃避很可能會導致問題累積、惡化；通常，直接面對壓力和困難，才能真正克服它們。壓力和困難似天氣，人沒有能力完全控制天氣，但可以選擇適合的方式面對（如雨傘和太陽眼鏡），對有能力控制的事作出回應，接受有些部分是我們沒有能力改變，然後放下對它們的執著。



練習靜觀所培養的七種心態

以下七種心態，都是練習靜觀的重要支柱。七種心態之間息息相關，彼此相輔相成。開始投入練習靜觀以後，我們就會不自覺地灌溉著這七種心態，讓它們在心靈中茁壯成長。久而久之，我們便能在日常待人接物之中展現這七種心態。

不加批判



沒有好與壞，只是陰與晴。



靜觀訓練於家庭的應用

管教孩子需花很多精神、會有壓力，夫妻也有可能因管教問題而產生爭執，如果孩子患有發展障礙，則可能會有更大壓力。

有學者認為靜觀能夠相對全面地幫助家長面對管教孩子的困難、處理夫妻不和以及接納孩子的發展障礙。學者 Bögels 和 Restifo 認為，靜觀可以幫助家長了解自己與孩子互動和關係的模式，這能夠讓家長更好地調節和接納自己以及孩子的情緒。過去十年，愈來愈多研究發現，靜觀訓練可以顯著地減低家長壓力，也能促進孩子和家庭的健康和幸福。

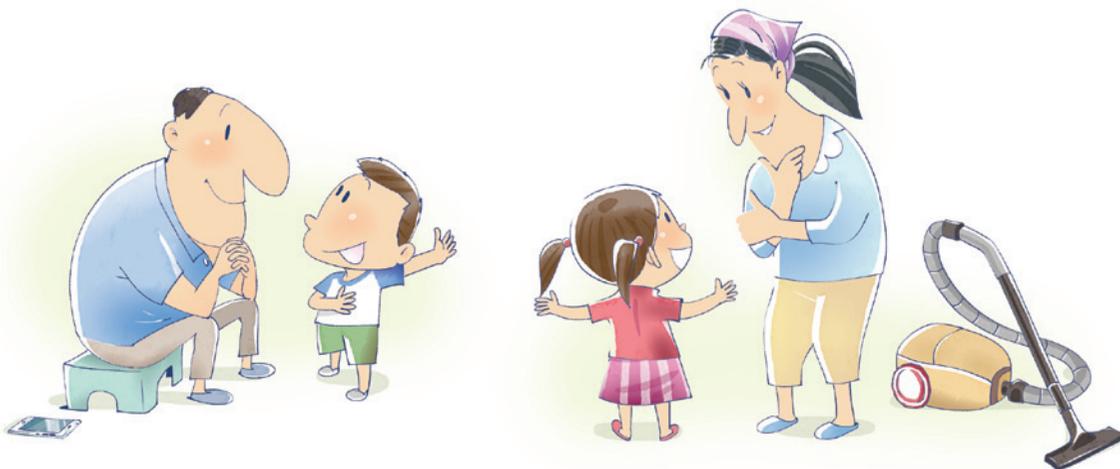
甚麼是靜觀育兒 (mindful parenting) ?

靜觀育兒就是將靜觀應用在育兒和親子關係上。

外國學者 Larissa Duncan 將靜觀育兒理解為五大範疇：

1 全心全意地聆聽孩子

全心全意地聆聽孩子的意思是，家長不只是聽到孩子說話的表面意思，而是能夠透過聆聽孩子語言的內容、聲調、表情和身體語言，全心全意地感受孩子當下的經驗、想法和情緒，能夠看到以孩子的角度所見的世界。





心寬歡家長靜觀體驗課程研究計劃

研究簡介

在香港，MBSR 或 MBCT 的正規課程在少數醫院、社區中心或私人導師開辦。可是，MBSR 或 MBCT 的正規課程共有八節，每節 2-2.5 小時，每天需練習 45 分鐘。對育有發展障礙孩子的家長而言，平日已忙於處理日常生活事務，或會聞之卻步，不願去接觸靜觀。有見及此，協康會聯同香港城市大學共同研究「心寬歡」家長靜觀體驗課程，讓家長透過這體驗課程，初嘗靜觀的好處，以幫助家長紓緩壓力、促進家庭幸福，加強家長的動機去參與正規的靜觀課程。

心寬歡課節內容

「心寬歡」共有六個課節，每星期一節，每節 1.5 小時，每天有十至十五分鐘在家的靜觀練習。本課程旨在鼓勵家長照顧自己的需要，內容設計主要參考自 MBSR 和 MBCT，再加入靜觀育兒五大範疇中的部份內容，以切合香港家長的需要。

家長心聲

實驗組參加者在完成課程後，12位家長被邀請在聚焦小組討論，分享和交流靜觀的心得。以下是一些家長所分享的節錄：

「有時會與孩子有衝突。譬如他發脾氣。學習靜觀後，會比較冷靜面對：所發生的事情變得像一節節課堂，會較容易意識到，在那個情況下，自己如何看待小朋友，自己又如何看待自己，而自己又可以有甚麼方式的回應選擇。多練習靜觀後，像多了塊鏡，面對每件事，即使再小的事情，都像有較多空間去看清楚當中的情緒，看到情緒背後對自己或孩子的期望，以及其他很多很多的因素。」

「即使練習靜觀後，也不能百毒不侵，難免有時會有喜怒哀樂，少不免會與人比較。有時會想：是不是自己做得不夠好？雖然有時與其他入比較，會不太開心，但學習靜觀後，那種負面情緒會比較容易消化，不會耿耿於懷，比較容易接受自己。」

「靜觀教我最重要的是，不要太快作出反應。即是，應該先讓自己靜下來，想一想：有些孩子很固執，發脾氣的時候，說再多道理，他也不會聽。你要先自己安靜，然後將說話留待適合的時間，自己較好的情緒時再說。」

出 版 : 協康會
地 址 : 九龍觀塘海濱道 133 號
萬兆豐中心 10 樓 I - L 室
電 話 : (852) 2776 3111
傳 真 : (852) 2776 1837
網 址 : www.heephong.org
總 監 : 司徒妙萍女士 (協康會區域經理)
撰 文 : 盧希皿博士 (香港理工大學)
陳鑑忠先生 (協康會教育心理學家)
印刷日期 : 2017 年 5 月
版 次 : 第一版

