

香港教育大學

心理評估及臨床研究部

「從童心出發」講座 - 靜觀（親子篇）

甚麼是靜觀？

- 靜觀是以不加批判的態度專注在此時此刻，從以希望有更大的覺察力和智慧去接納並處理當下的問題

靜觀的好處

- 經研究顯示靜觀練習接受提升大腦功能訓練的學童，與功課輔導班的學童相比，無論在行為問題、校內成績、記憶力、集中能力都有更大幅度的改進
- 在研究過程中，學童經一連串的所謂提升大腦功能訓練，就是：(1) 在昏暗的環境中播些鬆弛神經的音樂，如維瓦爾第的《四季》、大自然歌曲《風之詩》等 (2) 讓孩子自由作畫和 (3) 有助身心定靜的運動
- 研究結果讓我們知道：「留白」比「填滿」更具「效益」

如何與小孩進行靜觀練習？

- ▶ 7/11（呼長11下，吸短7下）
- ▶ 吹泡泡（以吹泡泡方式呼氣，達到深吸氣的效果）
- ▶ 帶毛公仔去旅行（讓小孩舒適地躺平，放毛公仔在小孩的肚子上，進行腹式吸氣，讓毛公仔在小孩的肚子上「上山下山」）

正念教養

- ▶ 專注覺察自己+孩子
- ▶ 覺察此刻最重要的是什麼？
- ▶ 選擇用那一種態度或方法去回應
- ▶ 多覺察自己的“慣性傾向”
- ▶ 是否對對方已存有偏見、固定的看法？
- ▶ 慣性地發洩情緒？
- ▶ 是否全心全意、用心地聆聽？
- ▶ 不批判地…專注和覺察…此時此刻……出現的一切念頭、身體反應、想法、情緒等…

靜觀飲食

- 先觀察，再嗅，後放進口，專注享受進食、咀嚼、吞嚥、食物溜過口腔的過程、感覺和氣味
- 用心感受食材的味道，暫且忘卻身邊煩惱，會發現一樣食物，不一樣的感覺

靜觀課程

- 適合成人為期八星期的靜觀課程
 - 靜觀減壓課程 (Mindfulness-based stress reduction program)
 - 靜觀認知治療課程 (Mindfulness-based cognitive therapy)
- 適合小學和中學生八節的靜觀課程
 - paws b 和 .b 靜觀課程 (The Mindfulness in Schools Project)

如果貴學校對 .b 靜觀課程有興趣，歡迎聯絡本中心 pacru@eduhk.hk