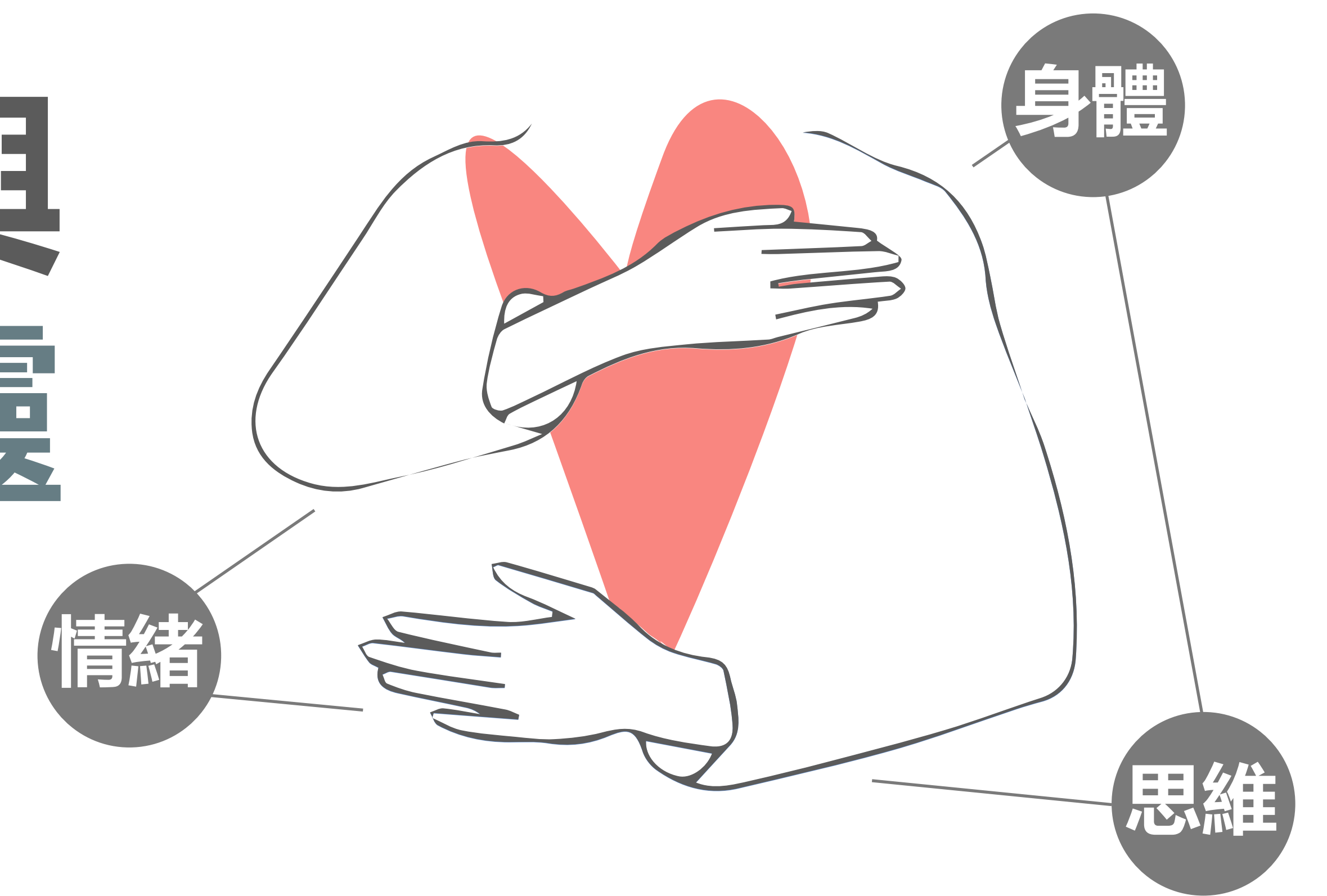


# 讓心靈抖一抖



## 學習與靈 身心 對話



隨著社會環境、成長階段不斷變化，現代父母心靈需要更大的空間，來承載自己、孩子和家庭所面對的挑戰。

學習與身、心、靈對話，讓心靈有更大的空間抖一抖，成為更有力量的父母。



香港聖公會福利協會有限公司  
HONG KONG SHENG KUNG HUI WELFARE COUNCIL LIMITED

愛·孩子  
在學前單位提供社工服務先導計劃

# 身體覺察力

人遇到壓力，身體比大腦更早察覺壓力，肌肉會變得崩緊，甚至會引發身體其他的不適，如肩頸疼痛、頭痛、胃痛、失眠等狀況。培養身體覺察力，是承認壓力和釋放壓力的第一步。

身體覺察練習  
語音導航 <https://bit.ly/3lwluQc>



## 1. 從外在覺察開始

- 躺在一張毛毯或床上，把膝蓋抬起，直到兩腳平貼地面；
- 有意識地把注意力先放在外在環境；
- 先運用「我知道...」的句式描述感受到的環境，如：「我知道微風吹過」、「我知道身體貼在軟綿綿的毛毯上」。

我知道微風吹過



## 2. 轉移到內在覺察

- 閉上眼睛，從腳趾開始，注意力慢慢往身體上部移動，問問自己：「現在哪裡很崩緊？」；
- 當找到崩緊的位置，把注意力集中在那位置；
- 然後運用「我知道...」的句式描述感受，如「我知道我的頸部肌肉很崩緊」、「我知道我的肩膀很沈重」、「我知道我感覺很溫暖」。

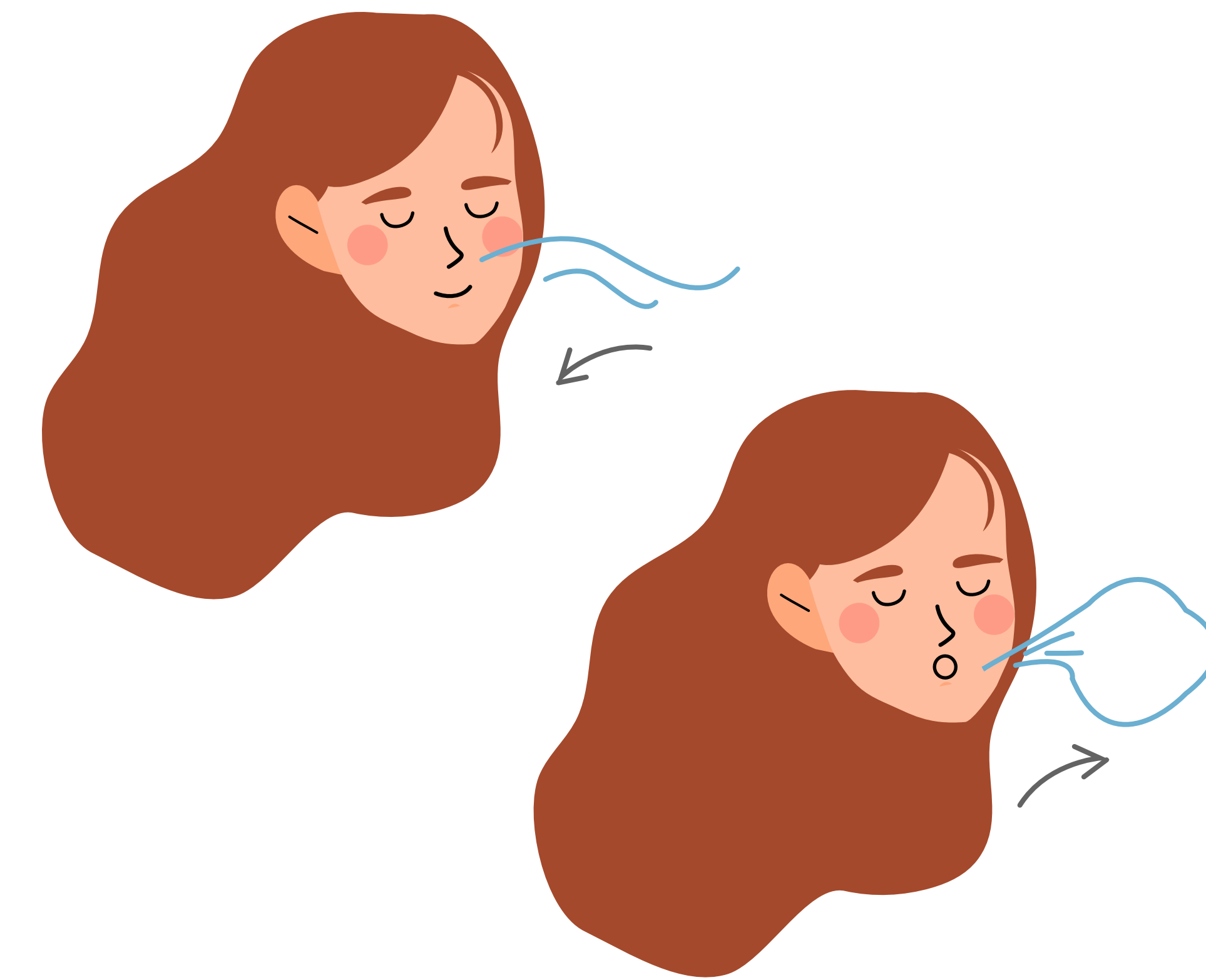
現在哪裡很崩緊？

我知道我的頸部肌肉很崩緊...



## 3. 放下身體

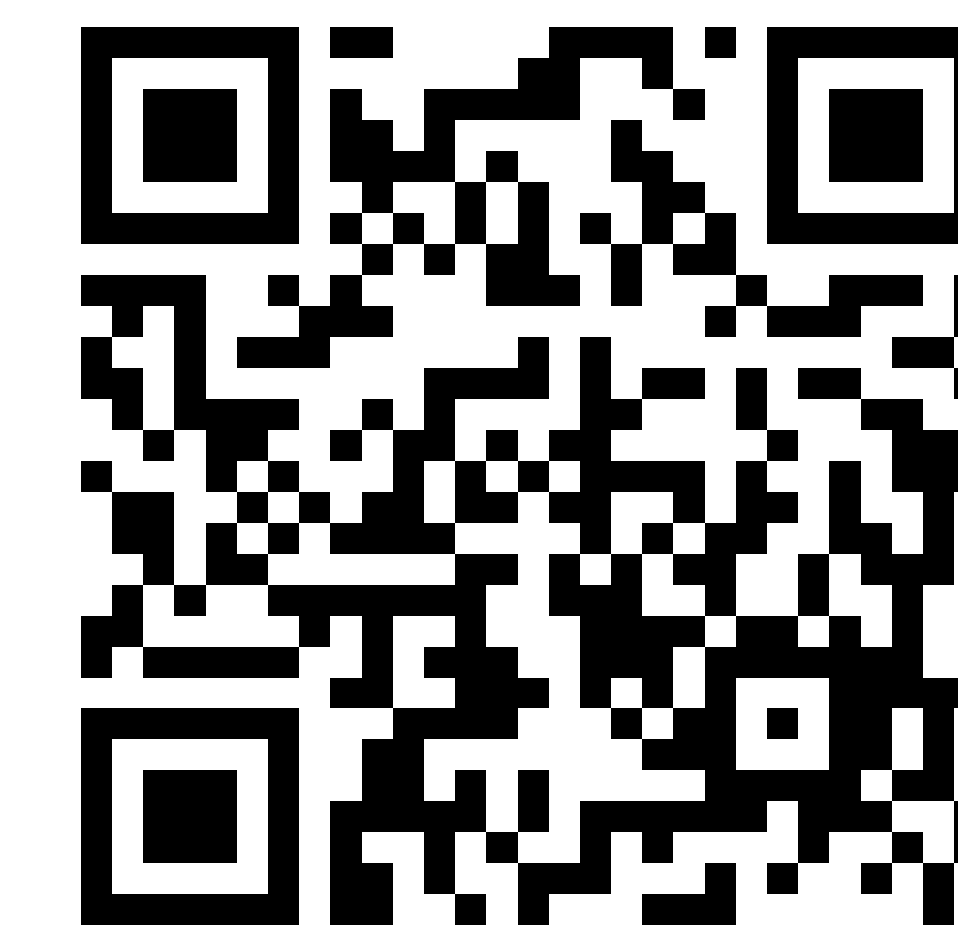
- 最後，慢慢吸入空氣，感受空氣流經鼻腔、嘴巴、喉嚨、然後深入肺部。
- 保持呼吸，把注意力放在身體，注意身體哪些地方不舒服，注意這些不舒服有沒有變化。
- 慢慢呼出空氣，每呼氣一次，便把不舒服的感覺呼出來。



\* 重複以上練習，每天抽取10-20分鐘與身體好好對話 \*



## 特別獎勵計劃(第一期)



<https://bit.ly/2JrKpKn>

掃描QR CODE  
填寫問卷

參加方法：

- 填寫第一至第四期當中2份的問卷，自動參加抽獎。
- 每名得獎者將會獲得「情緒繪本故事」1本。(名額10名)
- 填寫2份以上的問卷，將會額外獲得一份神秘禮物。

