

# 長頸鹿語42天速成

## 善意溝通親職攻略



鼓勵父母善待自己，增強觀察，提升五感敏銳度

促進親子間表達感受，滿足需要

提供有趣小任務，提升親子親密感



## 簡介

和諧家庭空間推廣「善待自己 • 關愛家人」，並以善意溝通作為價值理念，提倡以非暴力正向方式表達自我，以應對個人情緒及家人關係。

我們特意製作這本善意溝通親職攻略，希望作為父母的你能每天抽取一點時間，先跟著書中 14 天的練習，打開五感、修煉靜心，好好善待自己，再與子女經歷 28 天關愛家人的旅程。

非暴力溝通，又稱善意溝通，是由心理學家馬歇爾·盧森堡博士 (Marshall B Rosenberg, Ph. D.) 提出。他希望人們能夠有效地表達自己的感受及需要，並透過提出請求及建立共識的策略來滿足彼此的需要，促進雙方維持和諧關係。

善意溝通又可稱作長頸鹿語言，這是因為長頸鹿的心臟是陸上動物中最大的，象徵牠有廣闊的心胸，可以去好好感受身邊事物；而長長的頸，使牠能以高瞻遠矚的觀點看待生命。學習長頸鹿語能令你想出不同方法來滿足自身需要，同時也願意冒險、坦誠地表達自身感受。長頸鹿語使用者敢於提出請求以獲取想要的東西，也願意聆聽他人的感受和需要。你準備好學習長頸鹿語嗎？



### 善意溝通四部曲



#### 說出觀察

客觀描述事情，不加插任何評論



#### 表達感受

真誠地表達自己的感受



#### 肯定需要

從感受中找出真正的需要



#### 提出邀請

提出明確的請求，滿足彼此的需要



# 目錄

善待自己



第1天  
欣賞顏色

第2天  
護眼操

第3天  
欣賞音樂

第4天  
聆聽  
內在小孩

第5天  
氣味

第6天  
呼吸練習

第7天  
味道

第8天  
對自己說

第9天  
手部按摩

第10天  
感恩

第11天  
心跳

第12天  
心情

第13天  
身體掃描

關愛家人

第14天  
後盾

第1天  
親子篇  
簡介

第2天  
需要：  
肯定

第3天  
需要：  
接納

第4天  
需要：  
愛 / 親密

第5天  
需要：  
幽默感

第6天  
需要：  
歸屬感

第7天  
需要：  
貢獻

第8天  
需要：  
希望

第9天  
需要：  
關心

第10天  
需要：  
感恩

第11天  
好心情  
壞心情

第12天  
感受：  
苦悶

第17天  
感受：  
失望

第16天  
感受：  
寂寞

第15天  
感受：  
有壓力

第14天  
感受：  
憤怒

第13天  
感受：  
擔心

第18天  
五感之旅

第19天  
觀察呼吸

第20天  
觀察心跳

第21天  
感受  
平衡協調

第22天  
喚醒視覺

第23天  
喚醒聽覺

第24天  
喚醒味覺

第28天  
五感連結

第27天  
五感連結

第26天  
喚醒觸覺

第25天  
喚醒嗅覺





# 為

人父母，很多時將時間和心機全部投放到子女身上，工作、家務、陪伴孩子、為孩子選購物品、準備一日三餐等。有沒有發現，有些時候自己會特別忤憎，失去耐性？

這是因為你太累了，需要充充電。

關愛家人，要由善待自己開始。

就由今天開始，每天抽 20 分鐘，

跟我們一起好好充充電，照顧一下自己的感受和需要吧！

五感練習是靜觀訓練之一，鼓勵將注意力集中於五感，從而令內心安寧和頭腦清醒。在這 14 天善待自己之旅中，我們將透過眼、耳、口、鼻、手、心、背，七個身體部位，來進行五感訓練和身體掃描。我們每次只專注在其中一個身體部位／感官上，這可以令你的內心感到平安，穩定情緒。

現在預備好一個舒適的環境，  
你可以放鬆地坐在椅子上，背靠椅背，

雙腳微微張開，自然踏於地面上，  
然後慢慢合上眼睛，將注意力放在自己的呼吸。

首先合上眼睛，做 5 個深呼吸，短的吸氣，長的呼氣，  
將注意力集中在呼吸上，  
吸氣…呼氣…吸氣…呼氣…吸氣…呼氣…  
吸氣…呼氣…吸氣…呼氣…

呼吸練習



現在慢慢打開眼睛，環顧周圍，你看到些甚麼呢？有沒有你喜歡的顏色？

當心情不好時，可以嘗試望出窗外，找出你喜歡的顏色，

細心觀察時，你會發現越來越多這種顏色呢！



最初我只看到 \_\_\_\_\_，

細心觀察後，我看到 \_\_\_\_\_。

我喜歡 \_\_\_\_\_ 色（一種顏色），這種顏色讓我聯想到 \_\_\_\_\_，

讓我感覺到很 \_\_\_\_\_。

多謝我的眼睛，因為 \_\_\_\_\_。



呼吸練習

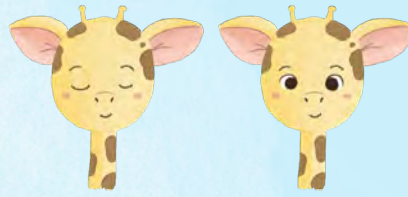
請參閱第 1 天

或掃描二維碼



## 現

在把注意力集中在眼睛上，  
感受一下，你的眼睛疲倦嗎？  
現在跟善善做個護眼操吧！



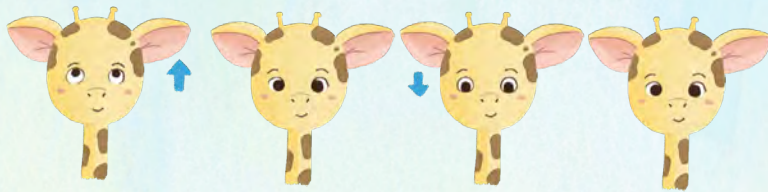
第 1 招：用力眨動眼睛

用力閉上眼睛→再將眼睛張開。重複以上動作 5 次。



第 2 招：左右轉動眼球

眼睛向右看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向左看，保持數秒→再回到正中位置



第 3 招：上下移動眼球

眼睛向上看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向下看，保持數秒→再回到正中位置



第 4 招：望望遠望望近、調節眼肌

當我感到疲倦時，我需要休息，我可以\_\_\_\_\_。

做護眼操讓我感到\_\_\_\_\_，

因為我\_\_\_\_\_的需要得到／得不到滿足。

多謝我的眼睛，因為\_\_\_\_\_。





# 作

為父母，經常要耳聽八方、留心家庭需要。你有試過真・聆聽嗎？

呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼



現在請你將注意力集中在耳朵上，  
你聽到甚麼聲音呢？

最初我只聽到\_\_\_\_\_，

細心聆聽後，我聽到\_\_\_\_\_。

你喜歡聽甚麼類型的音樂？

我喜歡聽\_\_\_\_\_，這種聲音讓我感覺到很\_\_\_\_\_。

當我心情低落時，我可以聽聽\_\_\_\_\_。

現在就請你播一首自己喜歡的歌或音樂，細聽一下其旋律或歌詞。

聽到自己喜歡的音樂，我感到\_\_\_\_\_。

多謝我的耳朵，因為\_\_\_\_\_。





# 長

頸鹿語言鼓勵大家養成自我傾聽的習慣，經常聆聽自己的內心，注意自己不斷變動的感受和需要。這樣就能夠滿足自我連結和自我尊重的需要，讓自己更有活力。

在我們每個人的心裡面，原來都住了一個內在小孩，他會希望我們每天花點時間聽聽他的聲音，照顧一下他。

呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼



現在，  
問一問你的內在小孩，  
他今天過得怎麼樣？

今天發生了一件事，令我感覺到\_\_\_\_\_，因為  
我\_\_\_\_\_的需要得到／得不到滿足。

請播一首自己喜歡的歌或音樂，細聽一下其旋律或歌詞。

我揀選了\_\_\_\_\_這首歌／音樂，  
聽到自己喜歡的音樂，我感到\_\_\_\_\_。

多謝我的耳朵，因為\_\_\_\_\_。



# 聞

到熟悉的氣味，會讓人心情安定，  
就像嬰孩睡覺時總愛抱著熟悉的  
物件、嗅著熟悉的氣味一樣。

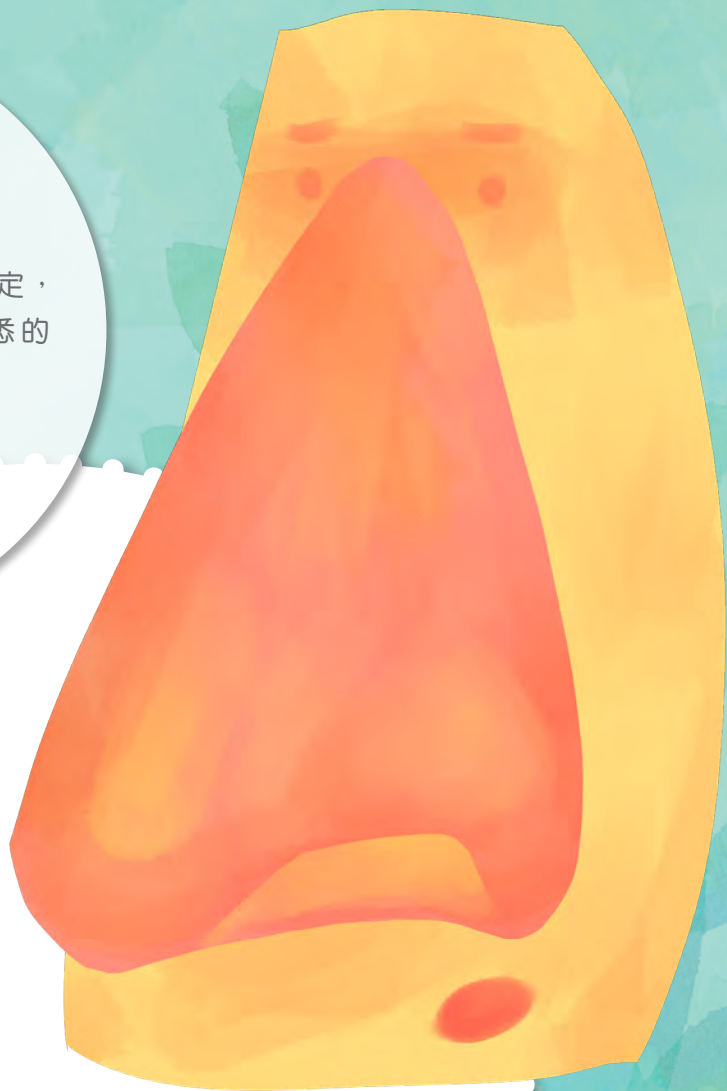
呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼



看看家中有沒有你喜歡的味道，  
或許是香草、鮮花、水果、食物或潤膚膏等，  
現在就去聞聞那種氣味吧！



我喜歡聞到\_\_\_\_\_，因為這種氣味讓我聯想到

\_\_\_\_\_，令我感覺到

多謝我的鼻子，因為\_\_\_\_\_。





你

有注意過自己是怎麼呼吸的嗎？腹式呼吸法不僅能讓呼吸變得更有效率，也有助調節自律神經系統、緩和情緒、提升新陳代謝，讓身心靈更健康！



呼吸練習

請參閱第 1 天  
或掃描二維碼



呼吸練習令我感覺到\_\_\_\_\_，

因為我\_\_\_\_\_的需要得到滿足。

多謝我的鼻子，因為\_\_\_\_\_。



**每**個人的行為背後都是為了滿足需要，例如我們進食，是為了滿足生理的需要，讓自己身體有能量，感覺飽足。當需要得到滿足時，就會產生正面的情緒；當需要未得到滿足時，就會產生負面的情緒。

呼吸練習

請參閱第 1 天

或掃描二維碼



回想今天，我吃過\_\_\_\_\_，  
我喜歡吃\_\_\_\_\_，  
這個味道讓我感覺到\_\_\_\_\_，  
因為\_\_\_\_\_。



很

多時我們很期望別人的讚賞，讚美代表得到認同，滿足了被肯定的需要。今天就練習讚賞自己吧！讚美能讓我們腦內控制情緒的前額葉皮質區血液循環變好，有助提升自我尊重感，具穩定情緒之效。

呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼



現在回想一下  
今天做過的事情，  
試著錄下一句  
想對自己說的話，  
並播放給自己聽，  
勉勵一下自己吧！

我想對自己說：

- ☐ 你今天很努力了！
- ☐ 你今天做得很好！
- ☐ 我相信你做得到，加油！
- ☐ \_\_\_\_\_



聽到自己的鼓勵，我感覺到\_\_\_\_\_。



我關懷包括接納自己的缺陷與不足，而非批評自己。專門研究自我關懷的學者 Kristen Neff 認為，善待自己包括時常安慰自己，就像安慰身邊有需要的朋友一樣。

呼吸練習

請參閱第 1 天

或掃描二維碼



我們的手每天忙個不停，例如今天，我用我的手做了：

現在就好好感謝雙手吧！

請準備一枝潤手霜，取適當份量，塗在雙手上，然後溫柔地按摩。

按摩時，請你感謝雙手，今天為你完成的事情。

做完手部按摩後，我感覺到\_\_\_\_\_。

多謝我的雙手，因為\_\_\_\_\_。



加

州大學的心理學博士羅伯特・埃蒙斯對「感恩」做了十多年的專題研究，發現人往往記住那些讓我們不開心的事情，而特別容易忘記讓我們快樂的事情。我們特別容易對身邊好的事情視之為理所當然。記下感恩的事，就是要重新關注美好的事，喚起我們對美好事情的敏銳度。羅伯特博士通過實驗發現，每周寫一次感恩日記，堅持10周，就能夠學會到更多地感激、表現更積極和有更好的睡眠。

呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼

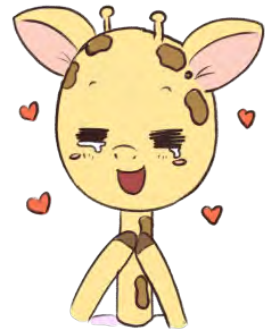


感恩的事就像一條繩，當感恩的事不斷交織，就可以織出一個網，幫我們承載不如意的事。我們鼓勵你記下感恩的事，或許這只是一件小事，例如與好朋友見面、吃了很好味的午餐等，但這仍然值得記下來，好好細味。

回想今天所發生的事，記下值得感恩的事情：

- 1) 我感恩\_\_\_\_\_。
- 2) 我感恩\_\_\_\_\_。
- 3) 我感恩\_\_\_\_\_。

今天我\_\_\_\_\_（遇上的事情），我感覺到\_\_\_\_\_，我需要\_\_\_\_\_。



你

小時候喜歡伏在親人身上聽他們的心跳嗎？上一次感受自己的心跳是甚麼時候呢？

呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼



現在用一分鐘時間，試試感受自己心跳的律動。

這一分鐘，我的脈搏跳動了\_\_\_\_\_下。

心跳代表著生命，你感受到生命的軌跡嗎？

當我有以下感受時，我會心跳加速。

---

---

---

---

---



為

人父母，很多時都不會告訴子女自己的感受和需要，覺得子女不會明白，但父母也是人，感受和需要確實存在。由今天起，不妨多分享自己的感受和需要吧！這不但能促進親子關係，還能培養出子女的同理心呢！

現在與自己好好連結，



最近有甚麼事令你傷心？



最近有甚麼事令你開心？

呼吸練習

請參閱第1天

或掃描二維碼



最近有甚麼事  
令你擔心？



最近有甚麼事  
令你掛心？

可以與子女  
分享一件事嗎？

我與子女分享了

今天我\_\_\_\_\_（遇上的事情），我感覺到\_\_\_\_\_，我需要\_\_\_\_\_。

子女有甚麼回應呢？



# 身

身體掃描是正念修習的一種，鍛鍊我們有意識地、不加評價地覺察當下身體的感受。學術期刊《正念》的一篇研究指出，有 54 位失眠人士練習身體掃描後，失眠症狀明顯減少，心理健康有所改善。

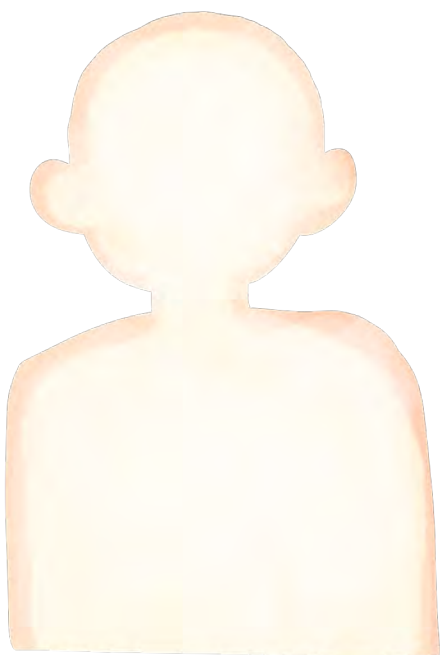
身體掃描的方法：你可以選擇坐下或躺下，也可以選擇閉上眼睛，雙手可以輕輕放在身體兩旁，細心留意自己此時此刻身心的狀況。現在，由腳底開始，經過小腿、大腿、臀部、背部、腹部、肩膊、頸部、頭部，覺察身體的感覺，無論你留意到有甚麼特別的感覺，或沒有任何感覺都是可以的，只需要去察覺和接納就可以了。當你準備好，你可以慢慢張開你的眼睛，完成練習。

身體掃描練習

掃描二維碼



練習過後，你有覺察身體哪個位置有反應嗎？  
你可以把該位置用顏色筆塗上顏色。



可以的話，  
為自己較為疼痛  
和疲累的地方  
按摩一下。

身體掃描讓我發現自己的背部\_\_\_\_\_，  
為自己按摩讓我感覺到\_\_\_\_\_。





作為父母，你每天都要背負起很多責任，但你並不孤單。  
在辛勤勞累時，有誰在背後支持你呢？

當我需要傾訴時，我可以找\_\_\_\_\_。

當我需要幫忙時，我可以找\_\_\_\_\_。

有時候，或許你會覺得找別人幫忙難於啟齒，不如試試以下步驟吧！

我現在處於一個\_\_\_\_\_的情況，

我現在需要\_\_\_\_\_，

我感覺到\_\_\_\_\_，

我希望得到\_\_\_\_\_的協助，

我希望能夠獲得有關\_\_\_\_\_的建議。

如果你想找人傾訴。  
歡迎致電

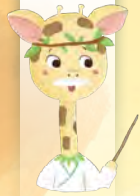


和諧家庭空間：2718 8821

24 小時婦女熱線：2522 0434

MAN 男士熱線：2295 1386

要好好讚賞自己完成了 14 天善待自己之旅。  
之後我們誠意邀請你和子女一同經歷餘下 28 天的旅程。



# 長

頸鹿是陸地上心臟最大的哺乳類動物。他們擅長用心聆聽和真誠表達。

不如一同學習我們的語言，與家人真誠交流吧！

請將你們一家的大頭照貼上長頸鹿的臉上。



## 長頸鹿語言三大法則

純粹分享，  
避免評論比較

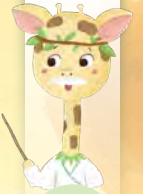
開放接納，  
無分對錯輸贏

尊重選擇，  
不作強迫命令



未來每頁筆記的右上角都會標示一項需要，透過參與活動和分享就能夠滿足到該項需要。在接下來的日子，緊守長頸鹿語言的法則，持續完成筆記，親子關係將會出現微妙變化。





需要

肯定

每

人都擁有各種不同超能力，指的就是他們的長處和付出。發掘大家的超能力，互相欣賞和肯定。



請輪流說出一個對方的優點，配以實際例子去給予肯定。

孩子



充滿好奇心



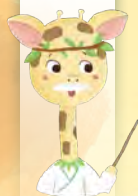
父母



有耐性



當我的超能力被看見和肯定，我感到\_\_\_\_\_。



**世** 上沒有完美的人，即使超級英雄和父母都會犯錯，或有令人受傷的時候，重要的是接納自己的過失，再從錯誤中學習。

寫出或畫出一個你犯錯的經歷，互相分享。

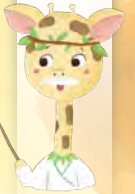
當時是甚麼原因令你決定這樣做？



如果可以乘搭時光機回到當時，你會有甚麼不同的做法？  
寫出或畫出你的新想法。

當我的過失被**包容和接納**，我感到\_\_\_\_\_。





# 表

達和接收愛意的方法有很多種，以下有五種愛的語言，你們比較渴望或重視那一種？請為以下方法排列先後次序（1-5），以「1」為你的第一位，如此類推。

孩子

父母

肯定話語

例如：欣賞、鼓勵、感激、認同

☐
☐

有質素的共聚時刻

例如：放下手機專注於對方身上、孩子主導遊戲時間

☐
☐

貼心禮物

例如：留意到對方的需要、喜好而挑選的禮物

☐
☐

服務行動

例如：分擔家務、按摩

☐
☐

身體接觸

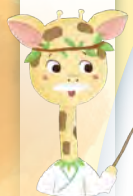
例如：依偎、牽手、擁抱、親吻

☐
☐

寫出或畫出一個你覺得被愛的時刻。當時對方用了那一種愛的語言？請互相分享。

當我與你親密和被愛，我會感到

。



需要

幽默感

幽

默感是促進親子間連結的一道良藥，可以使關係更親密，甚至在發生衝突時作為緩衝，紓解壓力。

嘗試以下列不同方法去令對方發笑，成功後，為「搞笑」獎牌填上顏色並頒贈給對方。

滑稽的表情、動作、聲音

搔癢或不停親吻對方

模仿對方的行為和說話

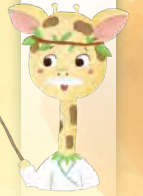
說出有趣的笑話

其他：



當我與你的互動間充滿幽默感，我感到\_\_\_\_\_。





需要

歸屬感

在 家庭生活中增添你們獨特的儀式感，能讓家人之間更感親近和親密，同時可以提升大家對「家」的期盼、認同和歸屬感。

以下是一些「特別節目」的提議，歡迎你們選多於一樣或創造出屬於你們家庭獨有的儀式。

☐ 創作獨有的打招呼/ 說再見的方法

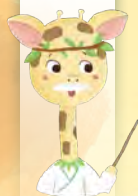
☐ 每一個周末都一家人一起準備一頓飯

☐ 睡覺前 15-30 分鐘安排固定「家庭時間」

☐ 每個月有一天讓孩子提議/ 安排活動

☐ 其他：

當我對家庭建立出歸屬感，我會感到\_\_\_\_\_。



**不**論你是成人或孩子，只要是家中的成員，你都可以出一分力參與家裏的大小事務，發揮和貢獻所長。千萬不要低估自己的力量，你都是支撐着家庭的重要一員！



就由分擔家務開始，圈出上圖中你願意在未來一星期幫忙完成的家務，並與家人一同計劃一個實際可行的時間去完成任務。

當我能夠為家庭貢獻，我感到\_\_\_\_\_。





需要

希望

**長** 頸鹿除了會在生日時許願，日常都會編織捕夢網許下心願，希望有一天能夠願望成真。



**捕夢網 1**

如果你可以擁有一種神奇的超能力，你會希望是甚麼？



**捕夢網 2**

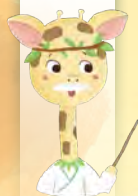
如果你可以在學校施展一種魔法，你會希望是甚麼？



**捕夢網 3**

如果你可以獲得一個家庭遙控器，你會希望控制甚麼？

當我許下願望抱著希望，我感到 \_\_\_\_\_。



**在**長頸鹿族群中，大家都是彼此的守護天使，時常留意和觀察對方的需要、互相幫助。在未來一天中，留心觀察和默默關心每一位家庭成員（包括對方和自己），以下是一些提議。



花數分鐘想想，再寫或畫出你未來一天的守護天使計畫，暫時保持神秘，待留明天互相分享。







記

錄你成功完成的守護天使計劃，然後互相分享。

爸爸

☐

媽媽

☐

我（自己）

☐

兄弟姊妹

☐

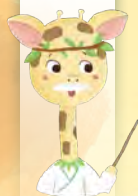
其他家人

☐

當我被關心，我感到\_\_\_\_\_。

不知道你有沒有察覺和感受到對方一整天對你的關心？無論察覺與否，都邀請你向對方表達感恩的心，欣賞他所為你做的無私奉獻。

當我被感謝，我感到\_\_\_\_\_。



**恭**喜你們已經完成了10天的筆記！相信你們都深深體會到當「需要」成功被滿足，會令人愉悅，親子關係亦得以改善。不過要成功學習長頸鹿語言，需要大家鍛鍊和強化心臟，學習接觸一些你可能厭惡的情緒及進一步發現自己／別人的需要。



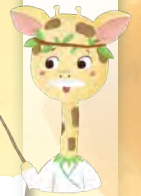
將以下的情緒方格填上顏色：把你喜歡的情緒填上黃色，厭惡的情緒填上藍色。

|    |    |     |     |
|----|----|-----|-----|
| 開心 | 尷尬 | 擔心  | 滿意  |
| 無聊 | 平靜 | 有希望 | 有壓力 |
| 疲倦 | 安全 | 憤怒  | 放鬆  |
| 驚喜 | 難過 | 興奮  | 寂寞  |

被你填上藍色的情緒很可能是大家認定的「壞心情」，但是原來它們並非想像中壞，它們正向你作出重要的提醒：「你要好好照顧自己的需要！」

未來6頁筆記的上方都提出了一種感受，通過情緒介紹和個人分享去發掘出相對應、未被滿足的需要。依舊緊守長頸鹿語言的法則，一同持續完成筆記，靜待親子關係的轉化。



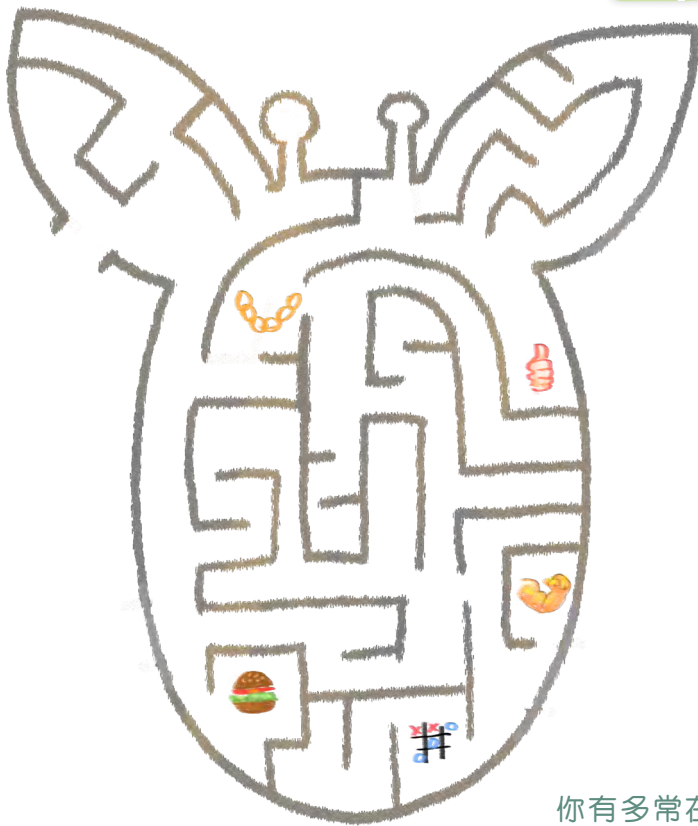


苦

悶的時候會沒精打采，對周遭失去興趣；但同時代表我們有機會和空間發揮創意，作出更多新嘗試。



觀察長頸鹿苦悶時的特徵，然後輪流形容（包括表情、身體動作、說話）。



長頸鹿苦悶時會去玩遊戲解悶，你知道長頸鹿正在計劃玩甚麼遊戲嗎？嘗試走入迷宮找出一個遊戲與父母一起玩樂解悶。



漢堡包包剪捺



過三關



拗手瓜



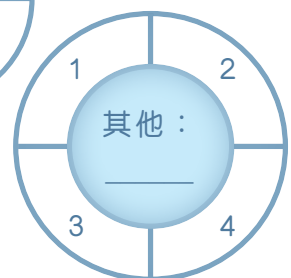
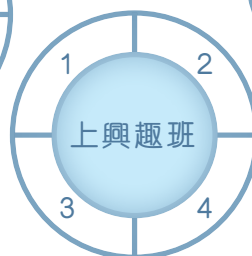
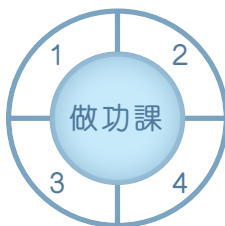
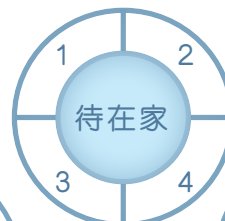
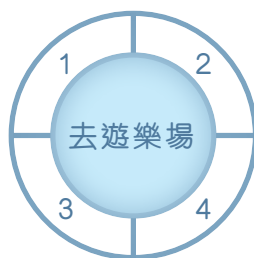
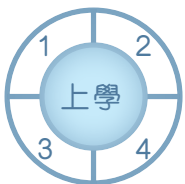
跳橡筋繩



手指公相撲

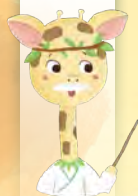
你有多常在以下情況中感到苦悶？圈出你的分數，然後互相分享自己的解悶方法

1. 從來沒有 2. 有時 3. 經常 4. 無時無刻



當我感到苦悶時，我想

。



# 擔

心的時候會有很多  
念頭在腦袋打轉，那  
些纏繞的想法可以很煩

人，不過同時也在提醒我們應嘗試未雨綢繆，盡力在控制範圍內為事情做準備。

觀察長頸鹿擔心時的特徵，然後輪流形容  
(包括表情、身體動作、說話)。



寫出或畫出

最近在你腦袋中時  
常出現的念頭和擔憂，例  
如：學校旅行當天會否下雨、  
默書成績會否不理想。

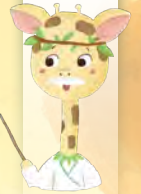
試圈出你可控制範圍內  
的事情，然後計劃一下對應  
的準備和行動，  
互相討論。



當我感到擔心時，我想

。





感受

憤怒

# 憤

怒的時候身體頓時變成一個充氣過量、即將爆破的氣球。若未能將怒氣安全釋出，容易做出衝動的行為，橫衝直撞。

不過原來這份衝動是一股重要的力量，提醒我們要保護自己，維護自己的尊嚴和所重視的權益。憤怒本身並不「壞」，只要你學會表達。



觀察長頸鹿憤怒時的特徵，然後輪流形容（包括表情、身體動作、說話）。



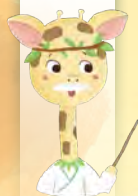
互相分享一次感到憤怒的經歷。

發生甚麼事情？

如何表達那份憤怒？

如果可以再選擇，想如何表達你的憤怒？

當我感到憤怒時，我要\_\_\_\_\_。



**有** 壓力的時候身體就如受到擠壓一樣，連呼吸也覺得困難。不過適量的壓力也能化成推動力，就好像測驗默書前感到有壓力，其實有助提升效率和表現。

試將書本放於身體上感受壓力，你能夠承受多少？



觀察長頸鹿有壓力時的特徵，然後輪流形容（包括表情、身體動作、說話）。

長期受壓會損害身心靈健康，要適時關顧自己，讓自己放鬆休息。互相分享舒緩壓力的方法。

我會 \_\_\_\_\_ 去放鬆自己。

媽媽會 \_\_\_\_\_ 去放鬆自己。

爸爸會 \_\_\_\_\_ 去放鬆自己。

\_\_\_\_\_ 會 \_\_\_\_\_ 去放鬆自己。

當我感到有壓力時，我想 \_\_\_\_\_。





感受

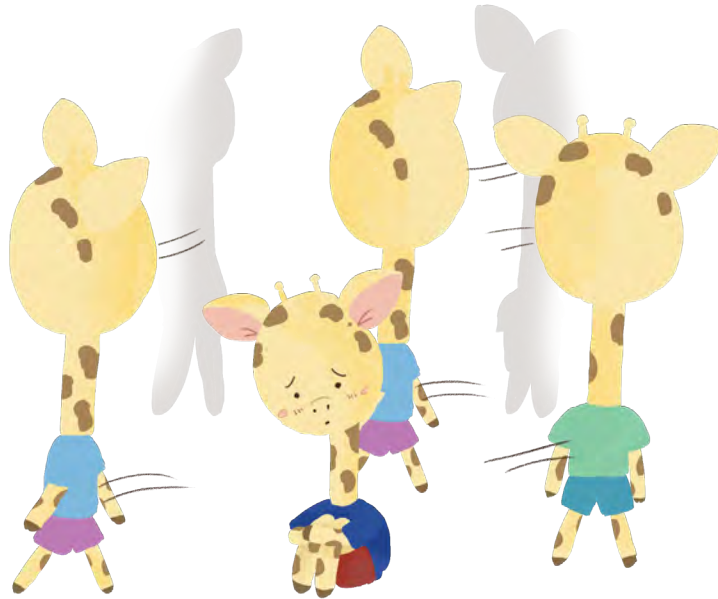
寂寞



類和長頸鹿  
都是群居動  
物，群體中大

多都享受和渴望彼此互動交流。寂寞  
的時候就好像孤身一人於人海中，無人  
理會和明白。

觀察長頸鹿寂寞時的特徵，  
然後輪流形容（包括表情、  
身體動作、說話）。

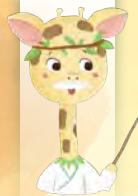


邀請你們向寂寞的長頸鹿提議，寫出或畫出你與人連結、連繫的方法。

與父母擁抱

當我感到寂寞時，我要

。



當

現實與期望有所落差，難免會感到難過和失落，這就是失望的感覺。



有時候我們對別人感失望，有時我們亦會對自己表現未如理想而感到失望。



觀察長頸鹿失望時的特徵，然後輪流形容（包括表情、身體動作、說話）。

回想一次對自己或對其他事情感到失望的經歷，寫出或畫出當時所想和實際情況的分別，互相分享。

當我感失望時，我要

。



**恭**喜你們又完成了一個里程碑！勇敢地探索了自己的內心世界，並且更加了解對方的心思。希望你們亦能掌握到「感受」和「需要」之間的密切關係，下次當感受出現時，不妨找出背後的需要去關顧自己和家人。

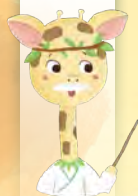
不過其實要能夠留意到感受都是一門學問，需要專注和敏銳的覺察，練習靜心就可以培養覺察的能力。靜心是指有意識地對當下體驗的察覺，抱住不加批判和慈愛的態度接納。



在未來的10天，每天都有推薦的親子遊戲活動讓你們一同體驗和修煉靜心，家長和孩子角色可以自由對換。每頁筆記的一角都會標示活動重點，主要是讓你們刻意觀察身體運作和喚醒身體感官，並通過共同練習和交流促進關係。

試從以下選項中選出配對的身體運作或感官字眼，並標示於長頸鹿上。





**呼** 吸無時無刻都在進行，毫不費力氣。今天邀請你們專注呼吸，並介紹三種方法幫助你們觀察呼吸時的身體感覺。



### 呼吸拍擋

放公仔於肚皮上，做五個呼吸。想像用呼吸的起伏去哄公仔入睡，感受呼吸時心口和肚皮的起伏。

### 蠟燭呼吸

想像手指是燃點起的神奇蠟燭，用深而長的呼吸溫柔地吹熄蠟燭。當手指感受到呼出的氣就可以收起。

### 過山車呼吸

張開手掌，將五隻手指視作過山車軌，另一隻手的手指作過山車。由尾指開始翻山越嶺。上的時候吸氣，到頂停大約一秒，落的時候呼氣。留意彼此的呼吸速度有何不同。

完成後，在手掌印上印畫出自己的掌印並填上顏色。





步驟

1

在第 19 天選取  
一個呼吸練習，  
深呼吸 5 下。

2

邀請孩子跟隨不同節奏  
的拍掌聲跑、行、停。  
(例如快速拍掌聲示意  
跑，緩慢拍掌聲示意  
行，無聲音示意停)

3

在跑、行、停之間  
適時鼓勵孩子感受  
身體的感覺，例如  
心跳和呼吸。

除

了呼吸，心臟  
都時刻在跳  
動，今天邀請  
你們專注心跳，透過建  
議活動去感受不同狀態  
時的心跳和呼吸。

分享交流

1

如何能夠迅速地跟  
隨聲音改變動作？

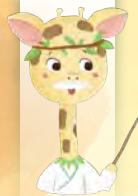
2

身體感覺在跑、行、  
停時有甚麼分別？

3

心跳和呼吸的感覺  
有沒有關連？





**拉** 筋可令身體肌肉得以伸展，減輕肌肉緊張，舒緩繃緊身心。今天邀請你們專注感受四肢移動的動作及變化。



每個動作維持 5-10 秒，重覆 2-3 次，過程中保持呼吸。緊記活動重點是舒展身體和感受身體，不用勉強去完成動作。

### 動作一：看風景

趴在地上，雙手托頭，仰後向上看。



### 動作二：蘋果樹

舉高雙手，向上伸，並踮起腳尖，嘗試再向上伸展。



### 動作三：長頸鹿

左右並肩單腳企，嘗試平衡站穩，可以摟抱住或牽著手。

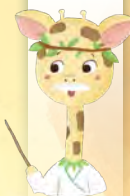


分享交流：

1. 你最喜歡那個伸展動作？
2. 伸展身體時有甚麼感覺（肌肉、心跳、呼吸）？
3. 如何能夠保持平衡？







**視** 覺是最常用來接觸外界的感官，各式各樣的資訊不斷湧入眼簾。今天邀請你們專注看著一樣東西，靜心觀察。

步驟

1

選取一個呼吸練習，深呼吸 5 下。

2

在地上挑選一塊枯葉去觀察它的形狀、大小、顏色、葉紋。

3

再將看到的畫出來。

分享交流

1

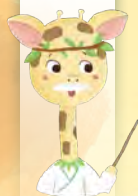
樹葉是甚麼形狀、大小、顏色？

2

樹葉有甚麼花紋？

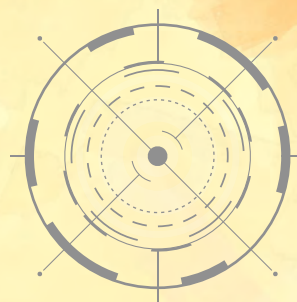
3

為甚麼挑選這塊樹葉？



平

常走在路上，你有否留意到各種各樣的「背景聲音」？今天邀請你們專注聆聽環境中豐富的聲音，靜心覺察。



### 步驟

1

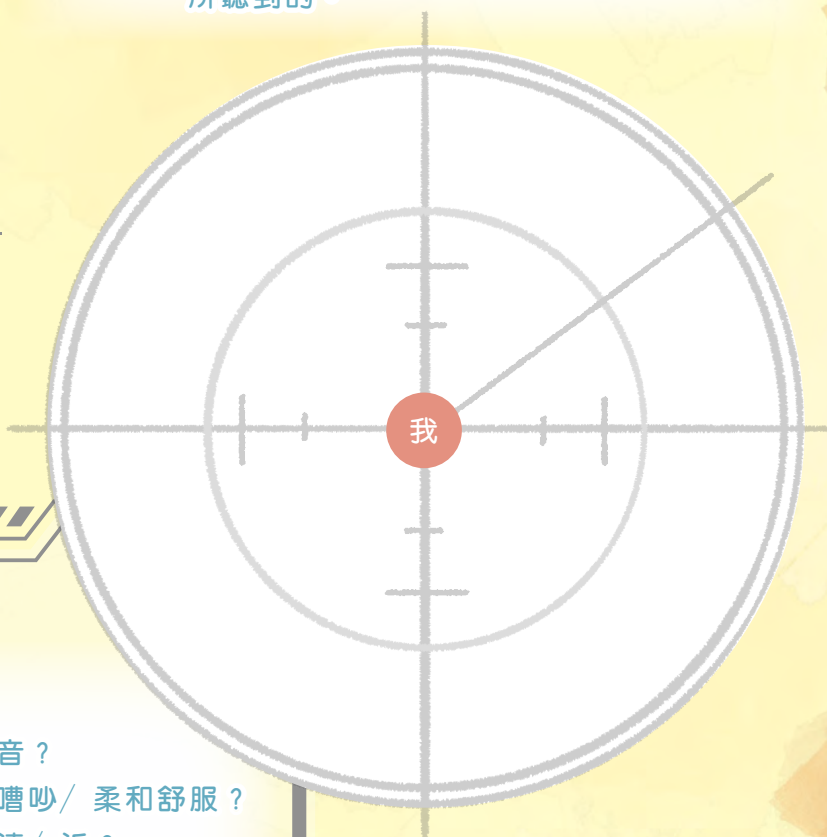
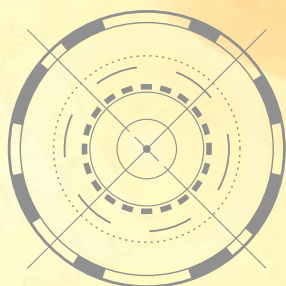
選取一個呼吸練習，  
深呼吸五下。

2

閉上眼靜坐至少一分鐘，去聆  
聽四方八面的聲音。

3

以自己為中心，根據聲音的方  
向和遠近，在下方寫出或畫出  
所聽到的。



### 分享交流

- 1 聆聽到四周圍有甚麼聲音？
- 2 哪種聲音感覺比較刺耳嘈吵／柔和舒服？
- 3 哪種聲音來源感覺比較遠／近？





# 進

食除了是為了吸取能量和營養維生外，更是一種味蕾的刺激和享受。今天邀請你們專注細味食物，靜心品嚐。

## 步驟

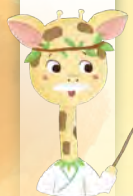
1. 選取一個呼吸練習，深呼吸五下。
2. 邀請孩子閉上眼品嚐食物。建議食物：生果／果仁／生果乾。
3. 將食物放於口中，先用舌頭感受食物，再慢慢咀嚼至少 15 下才吞嚥。
4. 將品嚐過的食物畫於碟上作紀錄。

## 分享交流

1. 食物的質感如何？

1. 食物的味道如何？

2. 食物的濕度如何？



**有** 注意到鼻孔中總是只有一個較暢通嗎？這是為了使空氣流經鼻腔的速度不同，以嗅出更多不同氣味。今天邀請你們專注鼻呼吸，靜心覺察氣味。

步驟

- 1 選取一個呼吸練習，深呼吸五下。
- 2 準備家中有香氣的食物、植物或物品，例如潤唇膏和肥皂。
- 3 邀請孩子用嗅覺辨認物品，再在家中把它們一一找出來。

分享交流

- 1 嗅到的氣味是怎樣？
- 2 哪種氣味最濃烈／清新？
- 3 你喜歡哪種氣味？





### 步驟

1. 參考第19天，選取一個呼吸練習，深呼吸五下。
2. 邀請孩子閉上眼，家長用手指在孩子身上遊走。建議從手部這種比較不敏感的地方開始。

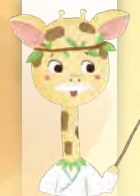
**說** 起觸感，一般都會聯想到雙手。今天邀請你們專注整個身體皮膚的感覺，靜心感受。

3. 適時停頓在一個身體位置（例如膊頭），讓孩子猜出停留位置。
4. 試畫出你剛才感受到手指在身體上遊走的路線。

### 分享交流

1. 手指接觸皮膚時有甚麼感覺？
2. 身體哪個部分比較容易感受到手指的遊走？
3. 身體哪個部分比較敏感、容易痕癢？





# 經

過五天針對各感官的活動後，今天我們把五感的運用合併，邀請你用五感探索和認識不同物件。通常我們都以視覺為首，這次不妨嘗試其他感官。

## 步驟

1. 用袋或盒收好選取探索的物件，理想的可以是自然的物件，例如植物和食物。
2. 跟隨以下的次序去探索：觸覺→嗅覺→聽覺→視覺→味覺（如適用），除了視覺和味覺探索外，其餘時間請閉上眼。
3. 張開眼後可以嘗試再以觸覺感受物件。
4. 在圈內分別寫出或畫出探索的物件。

## 分享交流

1. 各個感官有甚麼發現？嘗試形容所看、所聞、所聽、所嘗、所接觸。
2. 閉上眼和張開眼去探索時感覺有甚麼不同？
3. 你哪個感官比較敏銳？





恭

喜你們完成了這次親子修煉，成功學習長頸鹿語言，與家人用愛和善意，坦誠地交流，將靜心融入生活中。願你們能夠把領悟和學習繼續延伸至日常。任何時候都可以再回來探訪我們，重溫筆記的任何一頁，孩子的內心世界會隨階段和經歷而有所改變，或許分享的內容亦會超乎你想像。



最後，就用親子 BINGO 去回顧和總結體驗及收獲。完成格中的任務後可以填上顏色，集滿三條彩色線就完成。

找一樣讓你  
感到幸福的東西

與一位家庭成員猜包  
剪揀

找一樣有  
強烈氣味的東西

選擇一項家務  
去完成

示範一個  
伸展動作

用行動關心  
一位家庭成員

找一樣  
軟綿綿的東西

與一位家庭成員合作  
完成一件事

找一樣與天空  
顏色相同的東西



## 感受



放鬆



失望



滿意



孤單



安全



疲倦



開心



害怕



平靜



震驚



舒適



擔心



感動



憤怒



有希望



難過



驚喜



緊張



感激



苦悶



興奮



尷尬



需要



支持



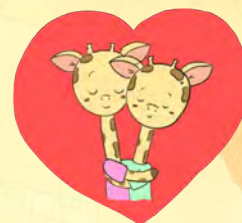
肯定



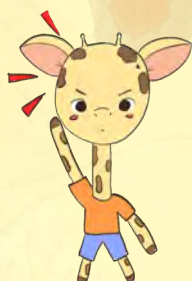
選擇



合作



親密



尊重



信任



玩樂



自由



空間



表達



分享



理解



休息



成效



關心



希望



陪伴



安全



聆聽



## 「40分鐘和諧心靈天地」計劃



團隊：何思巧、阮穎彤、楊子焉、鄧書文、Thapa Magar Madhav

地址：新界元朗泰祥街2-8號大鴻輝(元朗)商業大廈10樓A室

電話：2718 8821

電郵：harmonyspace@harmonyhousehk.org

出版者：和諧之家

督印人：李劉素英(總幹事)

出版日期：2022年10月 初版

主辦機構



捐助機構



版權所有，不得翻印  
非賣品