

# 浸信會永隆中學 家長講座

## 平凡生命的抗逆力：自我關懷和正向關係



陳自強博士 (alexchan@hksyu.edu)  
香港樹仁大學 輔導及心理學學系 副教授

香港樹仁大學 正向心理學研究室 總監

香港樹仁大學 實習辦公室 副總監

正向同行教育小組 創辦人 9247-8128

2020-10-16

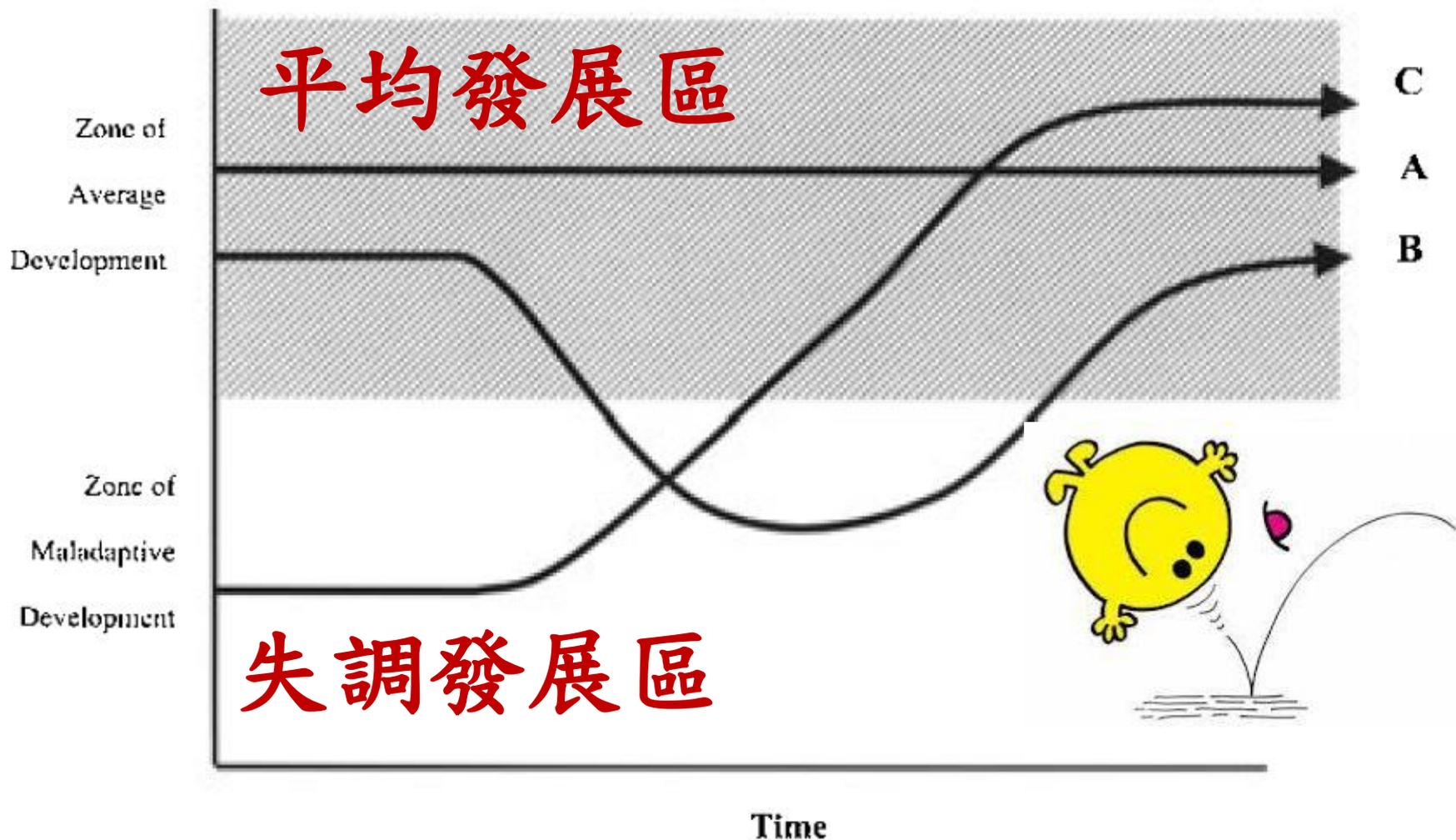


# 今天工作坊概覽

## 學習目標:

1) 認識何為抗逆力及少年/青年人的壓力主要來源，2) 並且深入認識在我們平凡生命中兩種主要的抗逆力要素—自我關懷/自我疼惜(self-compassion)及正向關係(positive relationships, 與自身的關係及與孩子的關係)，3) 學習和實踐在面對教養及生活上的壓力、挑戰、挫折、困難及失望時，學習關顧善待自己、接納自己有負面情緒及不足(不完全)，讓生命重新得力，4) 從而更了解孩子的負面情緒及不足(不完全)，在充滿挑戰艱難迷茫的年代，堅持作孩子的同行者。

# 什麼是抗逆力？



# 正向教育專家陳自強博士：人際關係令生命力頑強

Tags: [教育心理學](#) [正向教育](#) [陳自強](#)

二零一九年十月公佈的一項調查結果指出,香港人的最新開心指數為6.15,創下十年新低,挽救香港人的精神健康已達刻不容緩的嚴峻時刻。香港樹仁大學副教授陳自強博士,是近年在香港積極推動正向教育的中堅份子,對他來說,抗逆力並非一種珍貴的超能力,而是與生俱來,關鍵在於如何深化成為一種所向披靡的內功心法。



# 黃巴士 Light 2020.1



<https://www.yellowbus.com.hk/%E6%AD%A3%E5%90%91%E6%95%99%E8%82%B2%E5%B0%88%E5%AE%B6%E9%99%B3%E8%87%AA%E5%BC%B7%E5%8D%9A%E5%A3%AB-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E9%97%9C%E4%BF%82%E4%BB%A4%E7%94%9F%E5%91%BD%E5%8A%9B%E9%A0%91%E5%BC%B7/>

## 港爸工時長 六成少與家人溝通 (22/6/2015 明報)

65%受訪子女平日與父親談天時間不足15分鐘，另逾半妻子與丈夫的日常溝通時間亦同樣不足。有每日上班12小時的父親說，工時過長致與子女關係疏離，對上一次的家庭活動已是半個月前。受訪子女每日與父親談天時間方面，29%稱與父親「每日有溝通，但不足15分鐘」，36%稱「很少溝通，並每次不足15分鐘」。在這群與父親傾談每日不過15分鐘的受訪子女，46%認為「父親經常因上班而未能抽出更多時間傾談」。

**73.7%受訪爸爸感到生活有壓力，60.3%受訪者每天與子女/家人溝通時間少於15分鐘 (16/6/2016 文匯)**

調查更能反映年輕爸爸更重視家庭及與子女相處，卻因多種原因無法實現，以致對家庭及子女懷有愧疚之情。

## 低頭族中產家庭與子女溝通少 (29/4/2013 東方)

三成家長與子女相處時，竟各自成為「低頭族」，大家獨立上網或玩平板電腦，嚴重影響雙向溝通。  
四成中產家長每日與子女相處時間只有兩小時或以下，部分回到家中更需處理公務，令子女未能獲得足夠關懷。

## 35%家長日花3粒鐘用社交媒體減與家人溝通 (13/9/2016 東網)

逾35%受訪者每天花逾3小時餘暇時間使用社交媒體，12%受訪者更使用逾6小時，同時年紀愈輕，花的時間愈多，14%自覺因而減少逾4成與家人直接交談時間；逾36%承認使用社交媒體後對與他人聯繫有負面影響。

# 明報 2017.6.25

- 撒瑪利亞防止自殺會自殺危機處理中心主任何永雄稱，去年學童及青年求助個案數字亦上升，最年輕求助者僅7歲，而10至19歲的求助個案有104宗，較2015年上升逾23%；主要問題是來自家長，包括與家長有矛盾及見到父母衝突而情緒受困擾，其次才是學業問題。
- 何永雄指出，10至19歲的青年有主見，渴望受重視及尊重，但不少家長欲子女得到最好，單方面為他們安排人生，兩者因此常有矛盾，鼓勵家長為子女規劃人生時讓他們參與其中，商討兩者均滿意的方案；同時亦提醒父母勿在子女面前衝突，因父母是子女安全感的來源，若見到父母不和，會造成他們不安和恐懼感，若不幸發生衝突，應盡量向子女解釋，釋除他們的疑慮。

# 內外壓力夾擊 父母出路係邊？

現今為人父母實在不易，一方面要肩負管教子女重任，另一方面也要面對工作壓力及家人關係等問題。這些「內外夾擊」的壓力，是許多本港家長都要面臨的困境。發現有生活壓力的被訪爸爸達73.7%，較前年調查的72%輕微上升。受訪者壓力主要來自經濟問題（25.7%）、工作壓力（24.6%）及健康問題（16.6%）。

17年三月初，香港幼兒教育及服務聯會以網上問卷方式向304名育有12歲或以下子女的母親進行「媽媽壓力指數」調查，三成多受訪母親分數高於14分的精神健康警戒線，需要接受心理輔導。亦有五成半受訪母親覺得情緒低落和不開心，四成半受訪母親因擔憂而失眠，更有逾四成受訪母親對自己失去信心。

# 家長壓力調查 最憂子女升學就業

開學不止學生感到壓力，家長的壓力也不少。有團體訪問逾八百名家長，了解家長在照顧子女和在家庭內外面對的壓力，發現受訪家長壓力評分最高的項目，依次是子女的升學或就業、子女的身體健康和子女的學業成績，而母親所面對的壓力較父親大。

此外，女性在大部分項目的壓力評分均比男性高。有七成受訪母親表示在照顧子女上，經常出現容易煩躁或發怒，另有近六成二人表示經常感到疲倦和乏力，但父親分別只有四成二和五成六人有同樣情況。有家長更表示，父親和母親在照顧子女上，價值觀和要求有明顯差距，進而形成兩者矛盾。

(星島日報 2018-08-31)

# 考生家長齊緊張 學友社調查： 僅15%家長予正面壓力

調查結果又顯示，近四成半受訪者指家長有給予他們壓力，當中約三成認為是負面的壓力，只有約一成半認為家長給予正面壓力，比去年下跌3%。不過，除了考生感到有壓力外，考生家長也面對著壓力。

學友社在今年一月進行了一項問卷調查，訪問約2000名應屆考生的困難與壓力，近四成半受訪者指家長有給予他們壓力，當中約三成認為是負面的壓力，只有約一成半認為家長給予正面壓力。

(香港01 2019-03-31)

# 家長為孩子好卻令他們…

我們作為家長，  
都很愛孩子  
都很支持孩子  
都認為自己所做都是為孩子好

但我們卻不為意地在說話中，  
傷害了孩子  
使孩子灰心氣餒  
都認為(覺得)孩子做得不夠好



你有(從孩子角度)  
聆聽/明白/孩子  
面對的壓力嗎?



日常環境  
的壓力

人際關係  
的壓力

長期困苦  
的壓力

面對任何壓力，腦部的皮質醇(cortisol)指數會上升。壓力越嚴重、越持久，腦部的皮質醇就會越持續上升，影響腦部發展甚至整個身心社靈的狀況。

對於腦部還在發展階段的孩子，皮質醇指數持續高企會對發展不利，甚至對身體多個系統（如：免疫、消化）和認知情緒系統（如：記憶力、注意力和情緒管理）造成長久傷害。

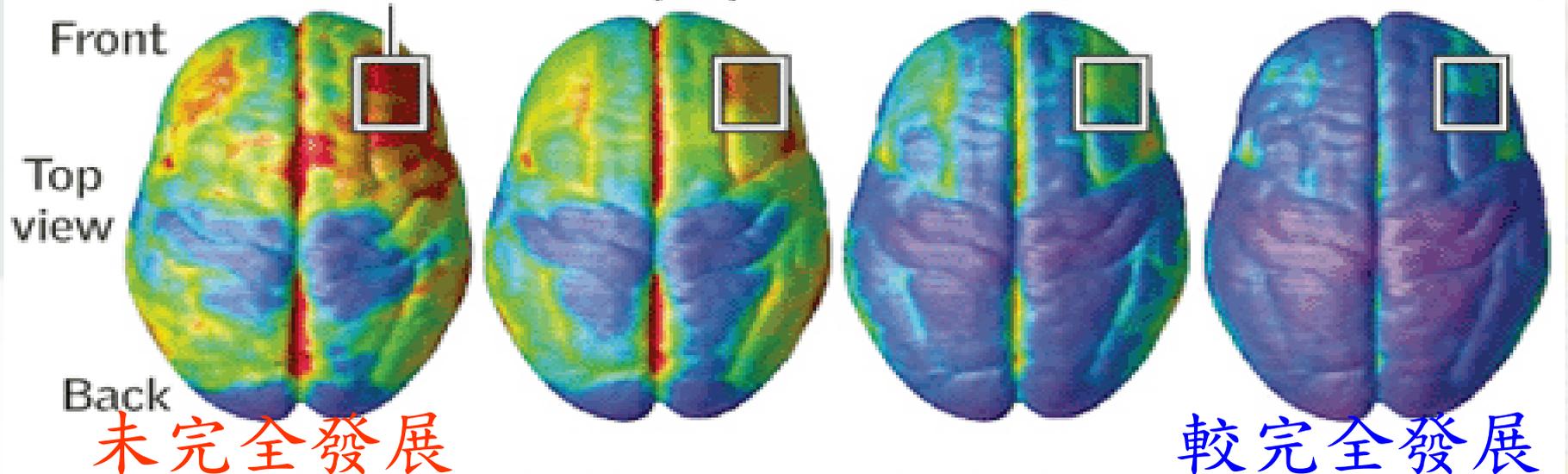
# Judgment last to develop

The area of the brain that controls "executive functions" — including weighing long-term consequences and controlling impulses — is among the last to fully mature. Brain development from childhood to adulthood:

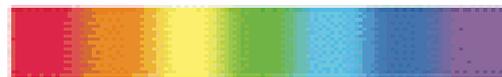
小朋友腦筋都未生理，合理嗎？

5-year-old brain    Preteen brain    Teen brain    20-year-old brain

*Dorsal lateral prefrontal cortex ("executive functions")*



**Red/yellow:** Parts of brain less fully mature



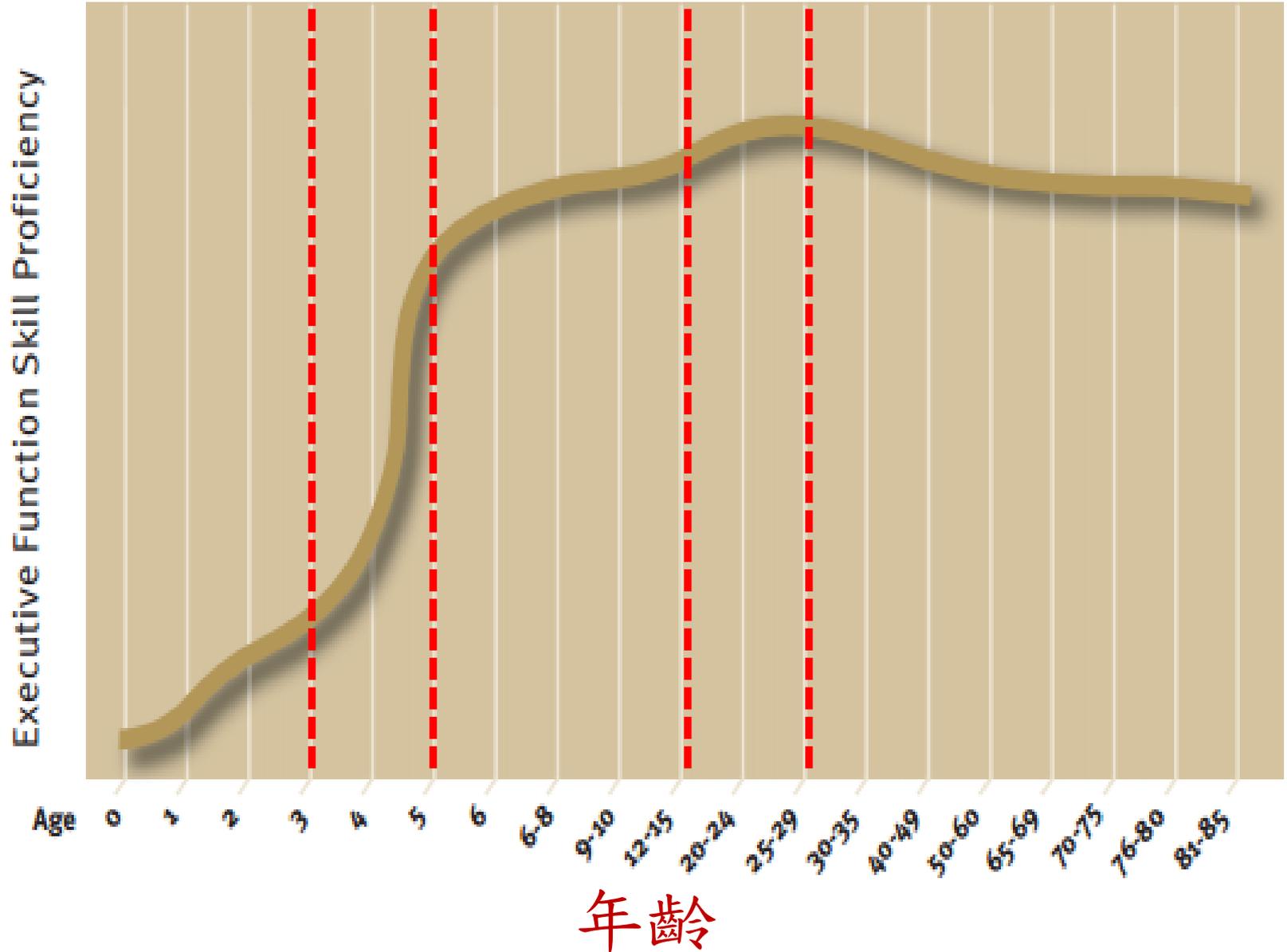
**Blue/purple:** Parts of brain more fully matured

Sources: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging

Thomas McKay | The Denver Post

# 人的成長階段與執行功能技巧發展

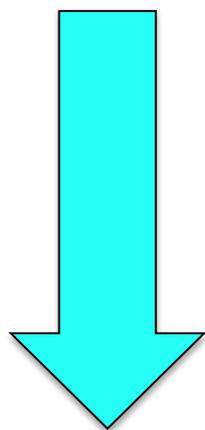
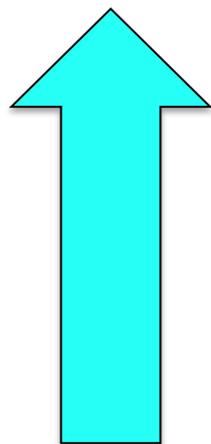
執行功能技巧的發展



日常環境  
的壓力

人際關係  
的壓力

長期困苦  
的壓力



1. 家庭/環境的轉換(疫情下)
2. 生病/打防疫針/吃藥
3. 恐懼/害怕的人、事、物
4. 學業的壓力
5. 感到日常生活急促/苦悶
6. 生活中的不如意事(瑣碎事)
7. 與父母爭吵
8. 成年人的過份期待/過多意見
9. 與好友/情侶爭吵/分開
10. 與弟弟或妹妹的比較
11. 和兄弟姐妹或朋友爭吵
12. 與同學(朋輩)/老師的關係
13. 長期家庭的不和諧
14. 父母離異(與父母長期不和)
15. 患有嚴重的疾病(長期)
16. 經常被欺凌或排斥
17. 長期被忽略照顧
18. 身體及情感被虐待

# 孩子的壓力



綠色 1

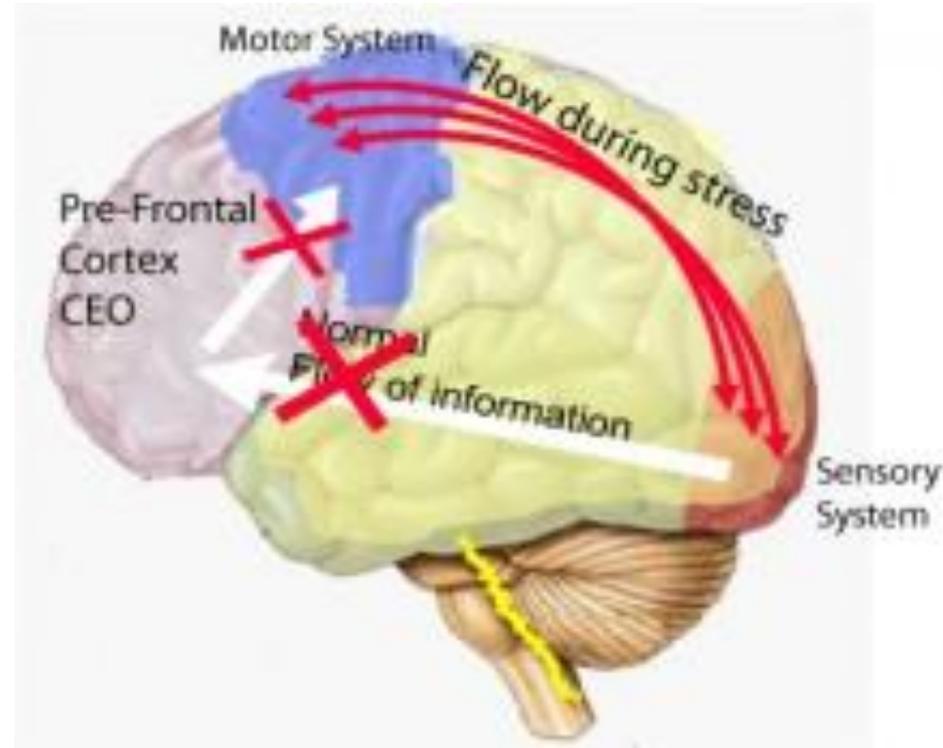
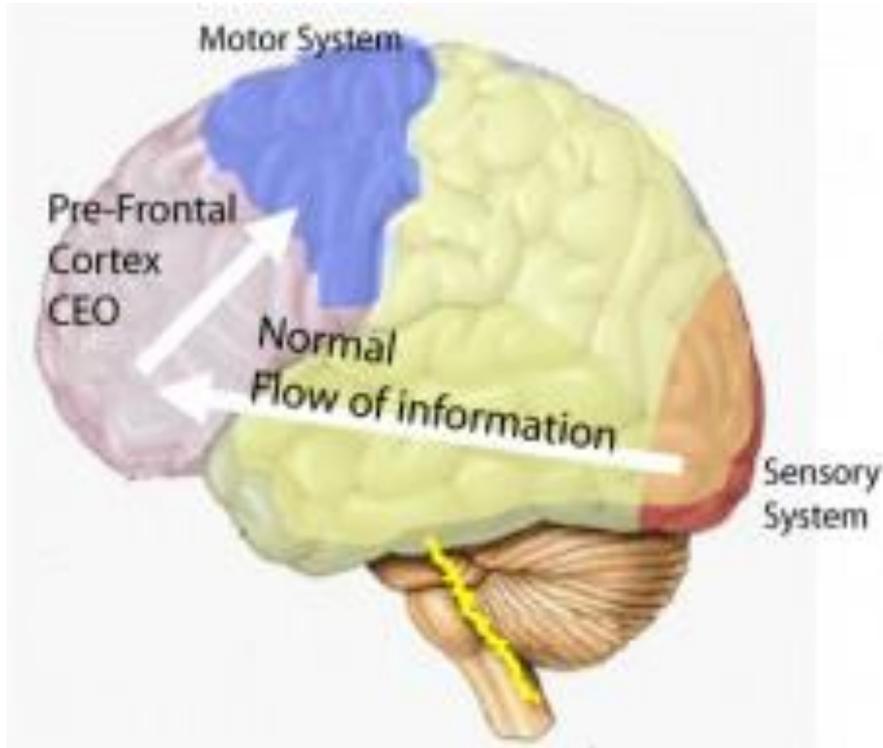
黃色 3

紅色 5

1. 家庭/環境的轉換(疫情下)
2. 生病/打防疫針/吃藥
3. 恐懼/害怕的人、事、物
4. 學業的壓力
5. 感到日常生活急促/苦悶
6. 生活中的不如意事(瑣碎事)
7. 與父母爭吵
8. 成年人的過份期待/過多意見
9. 與好友/情侶爭吵/分開
10. 與弟弟或妹妹的比較
11. 和兄弟姐妹或朋友爭吵
12. 與同學(朋輩)/老師的關係
13. 長期家庭的不和諧
14. 父母離異(與父母長期不和)
15. 患有嚴重的疾病(長期)
16. 經常被欺凌或排斥
17. 長期被忽略照顧
18. 身體及情感被虐待

腦部在一般  
情況下的運作

腦部在面對緊張  
壓力下的運作

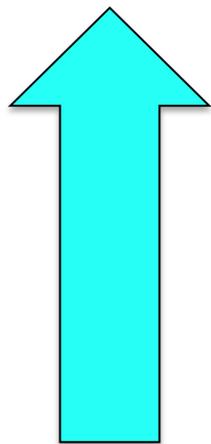


在長期緊張及壓力的關係下成長，  
你認為腦部運作會變得如何？

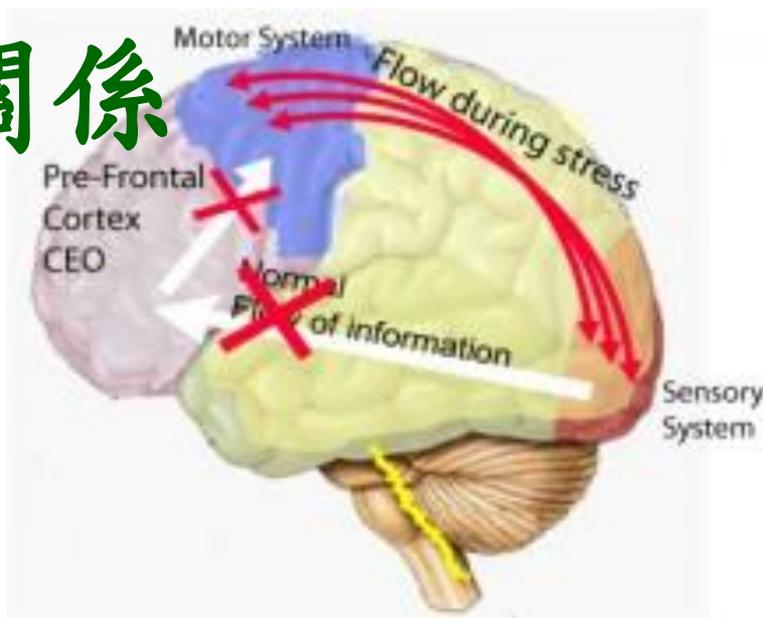
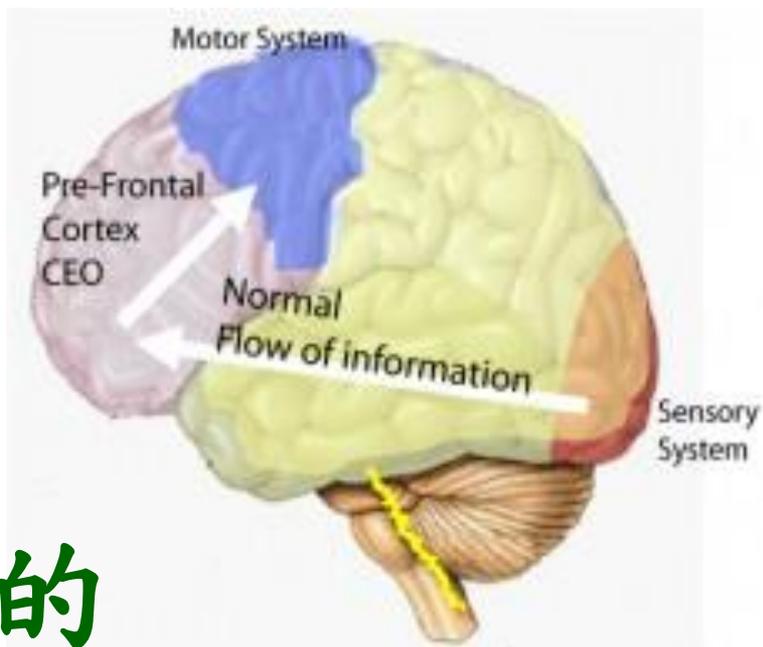
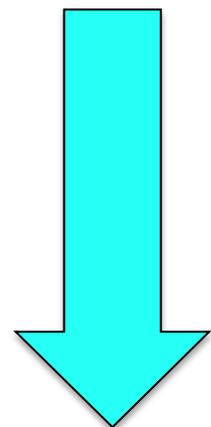
日常環境  
的壓力

人際關係  
的壓力

長期困苦  
的壓力



家庭的  
環境關係





你的家庭  
關係壓力是多少？  
1-10





# 保護抗逆力適應系統的因素

1. 與父母/照顧者的親密關係
2. 與培育的成年人(老師/教練/上司等)有正面關係
3. 有支持個人成長的朋友或配偶
4. 執行功能認知系統健全發展
5. 學習認知(生活適應)能力健全發展
6. 正面自我效能(自我形象)
7. 學校或社會服務的參與投入感強
8. 有支持個人成長的信仰及生命意義
9. 有支持個人及家庭發展的社區
10. 有支持個人及家庭發展的文化環境

# 學習自我關懷 與孩子同行更有力



2020年01月10日

中學 | 小學 | 幼稚園 | 專家教路

<https://www.parent.edu.hk/article/%E5%AD%B8%E7%BF%92%E8%87%AA%E6%88%91%E9%97%9C%E6%87%B7-%E8%88%87%E5%AD%A9%E5%AD%90%E5%90%8C%E8%A1%8C%E6%9B%B4%E6%9C%89%E5%8A%9B>



陳自強博士

香港樹仁大學 輔導及心理學系助理教授

香港樹仁大學 正向心理學研究室主席

相信不少家長都感受到現今為人父母實在不易，既要肩負教養子女的重任，不時為孩子的學業及前途憂心，又要擔心自己做得不足不夠好。部分家長更要面對工作、夫妻關係、親友關係或照顧有特別身心需要的家人所帶來的壓力，日積月累的擔子，容易令家長感到身心疲乏。近年，不少家長在情緒及精神健康上出現警號，需要接受心理輔導的個案也不斷增加。究竟在急促繁忙的生活裏，家長應如何關懷個人的身心靈，讓自己平靜，重新得力與孩子同行？美國德克薩斯州大學奧斯汀分校的奈夫博士 (Dr Kristen Neff) 提出學習及實踐自我關懷 (self-compassion) 的三個要素，能幫助家長釋放心中的重擔，積極地面對教養孩子的挑戰及困難。

家長智叻 2020.1

# 自我關懷並不是 …

1. 自憐/自怨自艾 (self-pity) : 自我中心地誇大自己的困苦(自己是最痛苦那一位)，並抽離自己。
2. 自我放縱 (Self-indulgence) : 因害怕面對困苦及傷痛而選擇逃避及放縱，祇顧眼前及短視的享樂。
3. 自尊膨脹 (Self-esteem) : 基於自我的評審要將自己達到平均之上，不滿別人的批評，很受最後的成與敗/得與失影響。

# 自拍的反思



# 你通常如何待(看)自己?

1. 你是否經常(常常)批評自己生活的某些部分(例如: 外表、工作、關係、家庭、生活等)?
2. 當你注意到自己某些缺點(不足)時, 你會是苛責自己、或是能保持寬容理解的語調?
3. 當你就自我批評自己生活的某些部份或個人的某些缺點(不足)時, 內在感受如何?
4. 當生活遭遇挑戰時, 你會如何對待自己? 是否容易忽略自己痛苦的事實、只聚焦於解決問題? 或者你會停下來照顧自己的身心狀態?
5. 當事情變壞(不如意)時, 你是否容易將自己孤立隔絕、覺得自己是全世界最痛苦嗎?



# 假設性破冰問題

假設你在教養子女上感到很大壓力，溝通上常有衝突，你內心會對自己說什麼？

我真係唔 \_\_\_\_\_

我唔應該 \_\_\_\_\_

我覺得自己 \_\_\_\_\_

.....

# 假設性破冰問題

假設你的子女在學習或社交上發展較慢，身邊的家人及家長，說你不懂教子女，你心中會否有何感受？

我真係唔 \_\_\_\_\_

我唔應該 \_\_\_\_\_

我覺得自己 \_\_\_\_\_

.....

# 列王紀上 第十九章

3. 以利亞見這光景就起來逃命，到了猶大的別是巴，將僕人留在那裡，
4. 自己在曠野走了一日的路程，來到一棵羅騰樹下，就坐在那裡求死，說：耶和華啊，罷了！求你取我的性命，因為我不勝於我的列祖。
5. 他就躺在羅騰樹下，睡著了。有一個天使拍他，說：起來吃吧！
6. 他觀看，見頭旁有一瓶水與炭火燒的餅，他就吃了喝了，仍然躺下。
7. 耶和華的使者第二次來拍他，說：起來吃吧！因為你當走的路甚遠。
8. 他就起來吃了喝了，仗著這飲食的力，走了四十晝夜，到了神的山，就是何烈山。

# 列王紀上 第十九章

9. 他在那裡進了一個洞，就住在洞中。耶和華的話臨到他說：以利亞啊，你在這裡做什麼？

10. 他說：我為耶和華——萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。

11. 耶和華說：你出來站在山上，在我面前。那時耶和華從那裡經過，在他面前有烈風大作，崩山碎石，耶和華卻不在風中；風後地震，耶和華卻不在其中；

12. 地震後有火，耶和華也不在火中；火後有微小的聲音。

13. 以利亞聽見，就用外衣蒙上臉，出來站在洞口。有聲音向他說：以利亞啊，你在這裡做什麼？

14. 他說：我為耶和華——萬軍之神大發熱心；因為以色列人背棄了你的約，毀壞了你的壇，用刀殺了你的先知，只剩下我一個人，他們還要尋索我的命。

# 什麼是自我關懷？

先想想我們如何關懷他人(家人、親人、朋友及同事等等)?

1. 你注意到他人面對的困苦或傷痛
2. 你感受到他人的困苦或傷痛而回應
3. 你心中關懷及意欲協助受困苦或傷痛者
4. 即使他人面對失敗及有過失，你也以仁慈及體諒關懷而不是嚴厲判斷他/她
5. 體會他人的困苦、失敗及不完美是人類的共同經驗

# 關懷他人的思考

假設你朋友在教養子女上感到很大壓力，溝通上常有衝突，你會用什麼說話鼓勵支持他/她？



# 關懷他人的思考

假設你朋友的子女在學習或社交上發展較慢，她身邊的家人及家長，說她不懂教子女，你會用什麼說話鼓勵支持他/她？



# 什麼是自我關懷？

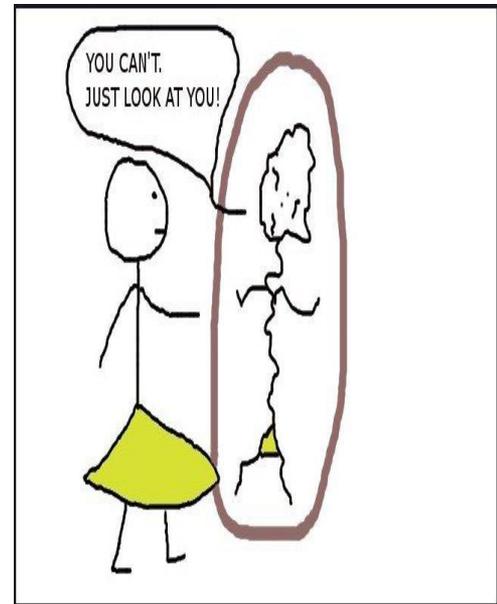
1. 你注意到自己面對的困苦或傷痛
2. 你感受到自己的困苦或傷痛而回應
3. 你心中關懷及意欲協助在困苦或傷痛中的自己
4. 即使自己面對失敗及有過失，你也以仁慈及體諒關懷而不是嚴厲批判自己
5. 體會自己的困苦、失敗及不完美是人類的共同經驗

# 自我關懷的反思

很多時候，我們比較容易對於受苦的他人感覺同情、想要安慰或幫助對方，但卻忘了在自己受苦時照顧自己的感受。



而「自我關懷」，就是指當自己遭遇到困境、失敗、或感覺到不喜歡自己某個部分時，可以用同情他人的態度／行動來對待自己。不要只是忽略自己的痛苦、只想咬緊牙關撐過。



# 培養自我關懷的三個要素

## WHAT IS SELF-COMPASSION?



### Mindfulness

Self-compassion involves recognising when we're stressed or struggling without being judgmental or over-reacting.



### Self-Kindness

Being supportive and understanding towards ourselves when we're having a hard time, rather than being harshly self-critical.



### Connectedness

Remembering that everyone makes mistakes and experiences difficulties at times. We are not alone!

靜觀當下

善待自己

共同人性

# 自我關懷的三個要素

要素	解釋
靜觀當下	你需要注意到自己的痛苦，試著以平衡觀點觀察自己的負向情緒，不去壓抑或放大那些感覺；保持不判斷、接受的心態，去觀察自己的感覺及情緒，不嘗試抑制或否認。
善待自己	經歷困難是生命無可避免，所以在遭遇失敗時，給自己多些寬容與理解，先溫柔善待自己，而非只是憤怒自責，無情地批評自己的不足或缺點。
共同人性	當事情不如所願而挫折時，經常伴隨不理性、蔓延的隔絕感，似乎自己是唯一受苦或犯錯的人。然而，我們都是凡人，挫折及不完美。所有人都會經歷、並非只發生在你。

# 靜觀當下

要進行自我疼惜，你需要注意到自己的痛苦。試著以平衡觀點觀察自己的負向情緒，不去壓抑或放大那些感覺；保持不判斷、接受的心態，去觀察自己的念頭和感覺，不嘗試抑制或否認。同時，也練習不過度認定、不執著於那些念頭和感覺；讓它們流過，而不是被困住。



全城關懷學生行動日  
roly-poly day

# 靜觀當下

[https://www.youtube.com/watch?v=AllJ\\_PZqEVo](https://www.youtube.com/watch?v=AllJ_PZqEVo)



IT IS WELL  
PIANO INSTRUMENTAL MUSIC



# 靜觀當下的練習及反思

## 五分鐘靜觀式自我關懷練習

1. 先放鬆，閉上雙眼，安靜自己的心
2. 試想想你現在生活(家庭)上，面對的一個困難，並會令你感到壓力/挫敗/痛苦
3. 讓自己感受那種壓力、傷心及不愉快
4. 放鬆，心中告訴自己這些壓力、傷心及不愉快是人生一部份
5. 放鬆，安靜，心中跟著以下的禱告  
(聆聽及接納自己)

# 靜觀當下的練習及反思

靜觀式自我關懷禱告

MINDFUL  PRAYERS



請在小組內分享一下你靜觀當下的感受

凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裡來，  
我就使你們得安息。(太11:28)

# 用心聆聽是溝通的第一步

聆聽是與孩子連結的最強效黏貼劑

聆聽是與孩子同行的最有力行動

聆聽是支持孩子的心靈良藥

聆聽是進入孩子心靈的康莊大道

但我們有嘗及有常聆聽嗎？



# 用心聆聽是溝通的第一步

“聽著，我所希望的，  
是請你聆聽，而不是各  
訴我什麼或為我做些什  
麼，聆聽就是了。”



“但你們各人要快快地聽，  
慢慢地說，慢慢地動怒。”



可惜，我們很急做了審判官

# 聆聽的秘訣

- 聆聽是想明白及重視孩子的行動
- 聆聽是要讓孩子表達想法和感受
- 聆聽時不需對孩子給予很多建議/意見
- 聆聽時不需對孩子進行褒貶評價
- 聆聽時不要試圖立即改變孩子
- 聆聽不是要為孩子承擔責任
- 聆聽不是要立即為孩子解決困難

請你分享一次聆聽孩子的經歷？

# 聆聽練習：從聆聽自己開始

以同理心聆聽、專注及接受自己的內心世界/感受，讓自己重新得力，積極前行



# 何謂和諧式(非暴力)溝通?

和諧式(非暴力)溝通是一種尊重每個生命個體(夫妻、父母及孩子、老師)，豐富各人生命(life-enriching)的和諧溝通方式。與之相反，便是「**霸權式**」(hegemonic)的溝通方式。

和諧式(非暴力)溝通的特點：

- 彼此傾聽關懷，體會彼此的感受和需要。
- 重視與他人(孩子/家人)的連結，對於滿足他人的需要與滿足自身需要一樣重視。
- 以照顧個人及他人(孩子/家人)的感受及需要為目標，使生命更豐盛。

# 和諧式溝通對親子關係的好處

1. 父母及孩子學懂彼此尊重，不再以論斷、貼標籤、懲罰及責怪來彼此評論。
2. 孩子在得到心靈上支持及鼓勵的氣氛下會更願意向父母傾心吐意。
3. 改善父母及孩子之間的關係，在互信之下父母更能了解孩子成長的需要。
4. 父母與孩子如夥伴般合作達成協議。
5. 父母的教養會更有效率。
6. 家庭氣氛在共同合作下會有改善。
7. 父母及孩子的生命都會被豐富(enriched)。

# 親子和諧溝通四部曲

準確描述對孩子行為的觀察，而不加入判斷及評論，不表示孩子是沒有選擇。

**靜靜看**  
觀察  
**Observations**

**快快聽**  
感受  
**Feelings**

以同理心試傾聽及體會孩子的感受（幫助孩子表達）。並讓孩子聆聽自己的感受。

明確地告訴孩子，我們如何能找出滿足雙方（或各方）需要的行動方式。是請求而不是命令。

**請求**  
**Requests**  
**慢慢說**

**需要**  
**Needs**  
**細細想**

進一步了解孩子及自己的感受背後的需要。肯定彼此的需要，而非指責孩子及自己。

# 共同人性

當事情不如所願而挫折時，經常伴隨**不理性及蔓延的隔絕感**，似乎自己是**唯一受苦或犯錯的人**。然而，**我們都是凡人，脆弱且不完美。受苦、挫敗及錯誤是人類的共同經驗**，所有人都會經歷，並非只發生在你。另外，對於許多生命面向和生存環境，我們並沒有絕對的選擇／控制權，那可能受到很多先天及後天因素的影響。去體認我們在社會脈絡中必然的相互依存，讓**失敗和人生困難不必被視為個人獨有，而是可被同情和理解的**。

# 了解「共同人性」的活動

## 同坐一條船



**WHAT DO YOU MEAN YOU CAN'T GO ON?!!!  
CAN'T YOU SEE WE'RE ALL ON THE SAME BOAT?**

# 共同人性的練習及反思

畫一張(寫一封)鼓勵自己的咭(信)

1. 先放鬆，閉上雙眼，安靜自己的心
2. 試想想你在某事或某方面上批判自己  
(不足/失敗/挫折/不滿意)
3. 嘗試想像你是一位自己有相同經歷的好友
4. 以「好友」的身份畫一張咭寫幾句鼓勵的說話，談及自己的不足、或感到挫敗，都是大家的共同經驗，會與你一起同行及努力。
5. 畫(寫)完後，把咭(信)自讀(互讀)一遍。

# 善待自己

當你經歷困難、受苦、失敗及感覺自己不完  
美時，請**試著對自己保持溫暖與理解**，而不  
要**忽略自己的痛苦、或自我批評**。自我疼惜  
的人會體認到不完美、失敗、經歷困難是生  
命無可避免，所以會在**遭遇痛苦時先溫柔善  
待自己**，而非只是**憤怒自責**。人不可能永遠  
事事如意的，**若否認、抗拒這樣的現實**，會  
增加自己的痛苦、壓力與挫折；若能**學習以  
同情及寬容自己的態度接受和面對現實**，較  
可能處之泰然。（**但不代表不積極或不改進**）

全城關懷學生行動日  
roly-poly day

# 善待自己

[https://www.youtube.com/watch?v=AllJ\\_PZqEVo](https://www.youtube.com/watch?v=AllJ_PZqEVo)



IT IS WELL  
PIANO INSTRUMENTAL MUSIC



# 善待自己的練習及反思

以善待自己的聲音減輕自我批評的聲音

1. 先放鬆，閉上雙眼，安靜自己的心
2. 試細心聆聽你自己在某事或某方面上批判自己(不足/失敗/困難)的聲音
3. 嘗試感受批判自己的情感
4. 放鬆，嘗試以溫柔及關懷的聲音與自我批判的聲音對話
5. 嘗試以善待自己的聲音，鼓勵自己
6. 作一個動作(擁抱)去關懷支持自己

# 善待自己的練習及反思

請在小組內分享一下  
你善待自己的感受

要祝福別人

也要祝福自己

祝福自己

就不要唉聲嘆氣

生活有朝氣活得暢暢快快！

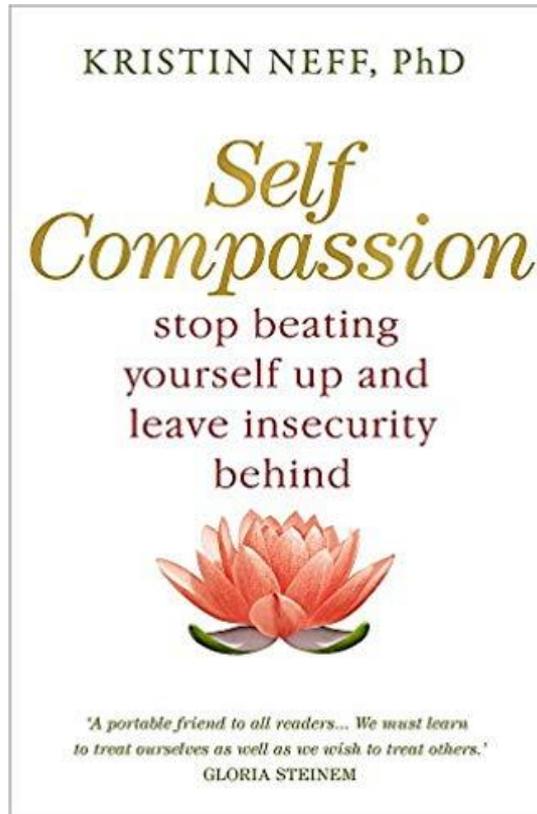




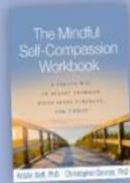
# Dr Kristen Neff 奈夫教授

## Associate Professor

### University of Texas at Austin



# 量度自我關懷 (中文版)



Coming this summer; pre-order now!

*The Mindful Self-Compassion Workbook* by Kristin Neff and Chris Germer: The seeds of self-compassion already lie within you—this workbook will help you uncover this inner resource and transform your life.

## SELF-COMPASSION

Dr. Kristin Neff

HOME

ABOUT

WORKSHOPS/EVENTS

RESEARCH

PRACTICES

RESOURCES

CONTACT

With self-compassion, we give ourselves the same kindness and care we'd give to a good friend.

130%

<http://www.selfcompassion.org/>

# 量度自我關懷 (中文版)

## Self-Compassion Scale (SCS)

Please feel free to use the Self-Compassion Scale (SCS) for research or any other use (26 items). Masters and dissertation students also have my permission to use and publish the Self-Compassion Scale in their theses. The SCS is appropriate for ages 14 and up (as long as individuals have at least an 8th grade reading level). Anyone interested in publishing a translation of the scale should reference recommendations made in Neff, Tóth-Király, et al. (in press).

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

PDF

## Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF)

Please feel free to use the Self-Compassion Scale – Short Form (SCS-SF) in your research (12 items instead of 26 items). The short scale has a near-perfect correlation with the long scale when examining total scores. We do not recommend using the short form if you are interested in subscale scores, since they're less reliable with the short form.

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 18, 250-255

PDF

## Published SCS Translations

- Brazilian Portuguese SCS
- Chinese SCS
- Czech SCS
- French SCS
- German SCS
- Greek SCS
- Hungarian SCS
- Italian SCS
- Japanese SCS
- Korean SCS
- Norwegian SCS
- Persian SCS
- Portuguese SCS
- Slovak SCS
- Slovenian SCS
- Spanish SCS
- Turkish SCS

# 自我關懷的一些研究

減少持續地自我批判

減少反覆思想負面的事情

減少自我抽離

減少焦慮及抑鬱

更有動力去學習改進及接受挑戰

更健康地去促使自己感覺良好(不比較)

更有效克服心中的傷痛及面對長期病患

更能建立和諧的人際關係

# 自我關懷與教養子女

家長及子女學懂愛惜自己，減少負面情緒  
家長更有力量去面對子女成長的挑戰  
家長更能體會及了解自己及子女的不足  
家庭充滿彼此關懷，有良好的家人關係  
更有效地發掘和欣賞家長及子女的亮點  
家長及子女更主動積極地去尋求自我改進  
家長及子女更能發揮自己長處彼此配搭  
提升家長及子女長遠的身心靈健康

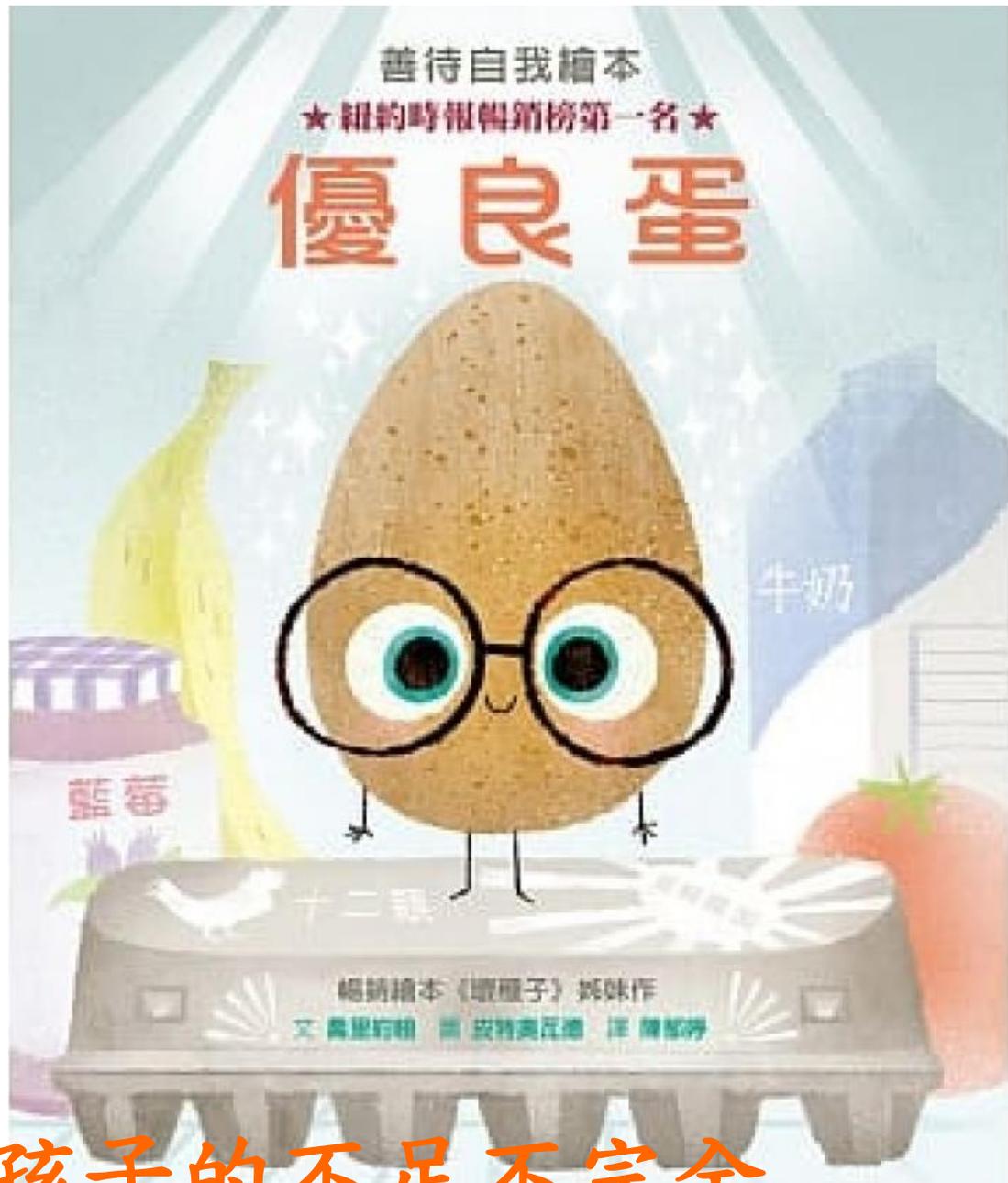
# 應用自我關懷(將心比己)

假設假設你在教養子女上感到很大壓力和挑戰，你會怎樣應用自我關懷的三個要素去鼓勵/支持你的孩子？



# 要善待自己

父母教養孩子，  
要關心愛惜自己，  
面對生活中的  
「不如意/艱難」  
讓孩子明白生活  
中總會有「不如  
意/艱難」的事情  
發生，這是很難  
避免。（人總有不  
完美）**更要體諒孩子的不足不完全**



# 總結：我們這群不完美的家長 …

我們(這群不完美的家長)在說話中，  
傷害了孩子  
使孩子灰心氣餒  
都認為(覺得)孩子做得不夠好

我們這群不完美的家長在恩典中，  
仍很愛孩子  
仍願意聆聽支持關心孩子  
將心比己，接納體諒孩子的不完美