



Panda

賽馬會「樂天心澄」  
靜觀校園文化行動

Jockey Club "Peace and Awareness"  
Mindfulness Culture in Schools Initiative

主辦院校



Faculty of  
**Social Sciences**  
The University of Hong Kong  
香港大學社會科學學院

社  
科  
人  
Scientist

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

# 情緒唔使 「爆」谷

為支援家長和孩子的情緒健康，改善親子關係，賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動設計了一套靜觀小錦囊，讓家長和孩子把靜觀元素融入家庭生活。45個靜觀小錦囊分為五大類，以不同顏色顯示。

## 親子

### 黃色 靜觀小錦囊

使用者：親子  
適合情況：日常生活

#### 親子小錦囊 01

##### 親密感覺

聆聽對方嘅呼吸同心跳，  
然後分享感受。

#### 親子小錦囊 02

##### 雙重喜悅

同對方分享一個愉快時刻，  
一齊感受嗰份喜悅。

#### 親子小錦囊 03

##### 做好唔係必然

講出你最欣賞  
對方嘅特質或者行為，  
大力讚賞。

#### 親子小錦囊 04

##### 覺得苦惱嗎？

同對方傾訴一件近期唔開心  
或者苦惱嘅事。

#### 親子小錦囊 05

##### 細心睇真啲

細心觀察對方嘅臉龐，  
講出新嘅發現。

#### 親子小錦囊 06

##### 回味再細味

抱住孩子一齊翻睇舊相，  
分享點滴回憶。

#### 親子小錦囊 07

##### 小小嘅驚喜

為對方寫或者畫一張卡仔，  
送上祝福！

#### 親子小錦囊 08

##### 愛嘅暗號

自創一個  
表達對屋企人嘅愛同支持嘅手勢，  
然後做出嚟。

#### 親子小錦囊 09

##### 歎吓先

為對方按摩一陣，  
表達你對佢嘅關懷！  
享受嗰個記得多謝返對方！

## 孩子

### 橙色 靜觀小錦囊

使用者：孩子  
適合情況：日常生活

#### 孩子小錦囊 01

### 欣賞自己

其實你有好多優點，  
講一個出嚟讚吓自己吖！

#### 孩子小錦囊 02

### 分享快樂

同屋企人分享一件快樂嘅事。

#### 孩子小錦囊 03

### 神奇魔法筆

寫低你希望點樣同屋企人相處，  
然後放喺佢咁枕頭底。

#### 孩子小錦囊 04

### 幸福放大鏡

回想今日一件美好嘅事，  
細味一下。

#### 孩子小錦囊 05

### 泡泡放鬆法

吹個番視泡，  
留意泡泡顏色同形狀嘅變化，  
睇住佢飄浮同消失。

#### 孩子小錦囊 06

### 表現未如理想唔開心？

講個秘密畀你知，所有人都試過！  
唔信？可以去問吓屋企人吖！

#### 孩子小錦囊 07

### 回到此刻隨意門

記掛尋日又擔心聽日？  
攞住熊貓深呼吸，  
做好而家呢一刻就可以喇。

#### 孩子小錦囊 08

### 懷抱蜜語

攞住屋企人，講一件感謝佢嘅事。

#### 孩子小錦囊 09

### 分享真正嘅需要

你唔開心嗰陣最需要啲咩？  
不如同屋企人分享吓。

### 綠色 靜觀小錦囊

使用者：孩子  
適合情況：情緒起伏時

#### 孩子小錦囊 01

### 心情唔好？

畫畫又得、唱歌又得、  
做運動又得、攞住熊貓又得，  
冷靜表達就乜都得。

#### 孩子小錦囊 02

### 解憂紙飛機

寫低或者畫出你嘅擔憂或愁緒，  
然後摺成紙飛機，  
睇住佢飛嚟飛去。

#### 孩子小錦囊 03

### 花瓣練習

打開手掌，手心向天，  
畀手指隨住呼吸  
好似花瓣咁一開一合，  
幫助穩定思緒。

#### 孩子小錦囊 04

### 耳聽八方

合理雙眼，留意吓聽到啲咩？

#### 孩子小錦囊 05

### 小休角

喺屋企搵個角落做「小休角」，  
情緒激動時攞住熊貓  
喺呢度抖一抖。

#### 孩子小錦囊 06

### 吹吹蠟燭鬆一鬆

激動時，  
好似吹蠟燭咁向手指頭吹氣，  
直到吹完十枝蠟燭。

#### 孩子小錦囊 07

### 降溫水樽

搖動水樽形成漩渦，  
觀察漩渦變化直至消失，  
平伏心情。

#### 孩子小錦囊 08

### 呼一呼 放輕鬆

激動時，身體可能變得繃緊，  
隨著呼氣，慢慢放鬆身體。

#### 孩子小錦囊 09

### 撲火消防員

個人好似著咗火咩？  
唔使發脾氣嘅，即刻變身消防員，  
去擺啲水，外用內服都得。

## 家長

### 紫色 靜觀小錦囊

使用者：家長  
適合情況：日常生活

#### 家長小錦囊 01

### 全心感受日常生活

全心投入做一件平時同孩子做嘅事  
(例如：同孩子睇書、接放學)。

#### 家長小錦囊 02

### 全心聆聽

試吓同孩子傾偈個陣，  
唔畀評價同建議，  
全神貫注咁聆聽佢嘅說法同感受。

#### 家長小錦囊 03

### 唔記得咗自己？

花幾分鐘照顧自己，  
畀自己「又又電」。

#### 家長小錦囊 04

### 重拾生活步伐

日程都充斥住孩子嘅事？  
不如安排一件畀自己放鬆嘅事啦！

#### 家長小錦囊 05

### 全新角度睇孩子

試吓用人咁嘅眼光睇自己嘅孩子，  
佢有咩正面特質自己平時忽略咗呢？

#### 家長小錦囊 06

### 珍惜相伴時刻

家長陪伴孩子嘅時間係有期限嘅，  
好好珍惜孩子仲肯嚟住你嘅時間。

#### 家長小錦囊 07

### 幾耐冇感受孩子？

攬一攬孩子啦！  
攬嘅時候可以試吓  
摸摸佢塊面或者頭髮，  
聞吓呢種熟悉嘅氣味。

#### 家長小錦囊 08

### 身心連繫

拖住孩子行路嘅時候，  
留意手嘅觸感同埋同佢嘅連繫。

#### 家長小錦囊 09

### 我有說話未曾講

管教孩子個陣，  
有冇啲咩做得唔係咁好？  
試吓主動同佢道歉。

### 啡色 靜觀小錦囊

使用者：家長  
適合情況：情緒起伏時

#### 家長小錦囊 01

### 覺得做家長好困難？

你並唔孤單，  
好多家長都有同樣嘅說法。  
你已經盡咗力，慢慢嚟啦。

#### 家長小錦囊 02

### 停一停攬一攬

孩子最唔可愛嘅時候，  
可能就係佢最需要愛嘅時候。  
不如攬一攬佢先？

#### 家長小錦囊 03

### 做自己最好嘅朋友

朋友氣餒個陣，你會點安慰佢？  
試吓同自己講返  
同樣嘅鼓勵說話啦！

#### 家長小錦囊 04

### 三思而後言

衝口而出壞處多，講之前記住諗清楚。  
想講嘅嘢：  
1) 有必要嗎？  
2) 有幫助嗎？  
3) 聽起嚟友善嗎？

#### 家長小錦囊 05

### 重新開機

合埋雙眼，感受雙腳踏地嘅感覺，  
靜心感受幾次呼吸，迎接新嘅一刻。

#### 家長小錦囊 06

### 放鬆身體

有壓力時，靜心留意身體嘅訊號  
(例如膊頭收緊、手腳僵硬)。  
按摩吓呢啲地方，  
送一份關懷畀自己。

#### 家長小錦囊 07

### 停戰協議

係衝突裏面，  
先停落嚟個個，唔係認輸，  
而係智慧，亦都係榜樣。

#### 家長小錦囊 08

### 呼吸定定神

孩子唔會無緣無故挑釁你、激怒你。  
留心呼吸冷靜一陣，  
諗吓佢其實想表達啲咩？  
又需要啲咩？

#### 家長小錦囊 09

### 人無完美

既然自己都唔完美，  
可以接受孩子都唔完美嗎？