

主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



家長手帳

自我關懷篇



家長手帳

自我關懷篇

「家長手帳」由賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃所設計。

有些家長每日忙於工作或親職之中，面對著不同的責任及壓力容易感到身心疲乏，因此本手帳的主題聚焦於「自我關懷」，旨在提醒家長關懷自身的重要性，提供實用的建議，幫助家長學懂平衡家庭與個人的需求。



賽馬會擁抱生命系列 2.0 - 「心·動啟航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命中出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

T Transformation
#蛻變自己

成為更好的自己，改變「你是誰」，並成為「你想成為的人」

A Actualization
#實現所想

務實而行，運用自己所有的能力，逐步去實現可行的期望

G Gratification
#滿足所需

同時給予和接受，達成理想和目標，愉快追尋並獲得滿足感

自我關懷



意思：當在困苦或逆境中，以關懷所愛的人的方式來關懷自己



家長花時間關懷自己會否太自私...?

並不，培養一份對自己的仁慈，花一點時間照顧自己，能讓我們有更穩定的心去教養子女。家長的自我照顧對家長自身及對子女的身心健康都尤其重要。

情況就如飛機上的安全指示一樣，在危急時自己先要穿上救生衣，才替子女穿。原因是，如果父母也自身難保，就難以妥善地照顧子女。

良好的自我關懷習慣，能帶來以下好處：



促進家庭關係

增強自我意識

減少焦慮及抑鬱

減少自我批判

提升自信心



當照顧好自己，才能有效地照顧家庭。

自我關懷的重要元素

1

覺察當下感受

專注當下，學習以開放和接納的心，與心中的想法和情緒相處，培養清晰的覺察力

例如當子女不願完成功課並頂撞家長時，家長可能會感到無助、內疚和自責.....



- 當思緒混亂或情緒高漲時，透過深呼吸讓自己平靜下來
- 平靜地觀察自己的情緒（如憤怒或沮喪），並告訴自己：「我現在很生氣，我先冷靜一下再溝通。」
- 接納自己當刻的情緒



- 過度壓抑、逃避、否認自己的情緒
- 不斷擴大對子女未來的擔憂，例如「再這樣就永遠都考不上大學」



2

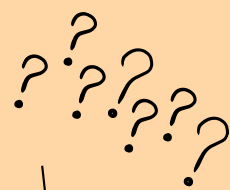
善待自己



在面對困難、失敗或情緒低落時，請以溫柔和理解的態度對待自己，多給自己一點喘息空間，例如泡杯茶、聽音樂。



例如：當子女考試成績不理想時



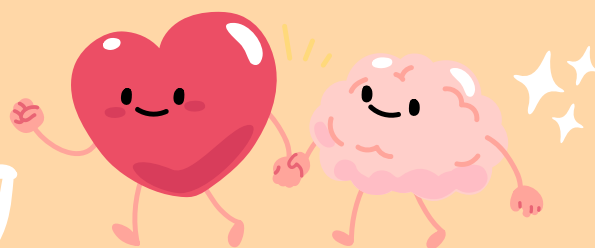
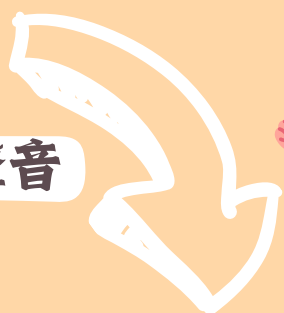
「我早該對他嚴格多一點。」

「我是不是沒教好他？」

「我應該多陪他溫習。」

「我真是個不稱職的父母。」

轉換內心自我批評的聲音



「我已經盡力管教他了，這次成績不理想不完全是我的責任。」

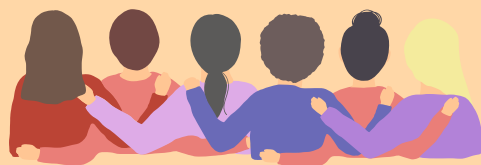
「世上沒有完美的家長，但我在乎他們，我可以鼓勵他下次努力。」

「我工作也很辛苦，鼓勵他用功溫習已經是我可以做到的事了。」



3

共同人性



生而為人，脆弱與不完美是共有的特質，每個人都會面對挫折與失敗。

因此，面對困難與悲傷時，請慈愛地對待自己，並記得其他家長也可能有相似經歷。





普遍家長也會面對這些情緒：

你並不是孤單的!

這都是正常的!



擔憂

愧疚

苦惱

困惑

失望

憤怒



自我關懷應用



例: 子女心情低落時，家長試圖安慰卻被怪責「你根本不明白我！」

覺察當下感受

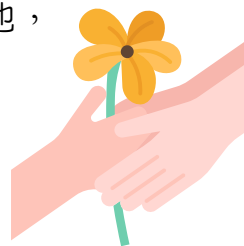


- 深呼吸、平靜觀察及接納自己的感受(生氣、無奈、傷心、感到不被尊重.....)
- 平靜自己後，再找溝通的機會

善待自己



- 理解自己當刻可能感到很混亂，可以對自己說：「我只是想關心他，被拒絕讓我難過，但這不代表我不好。我先休息一下。」
- 放鬆心情，例如：洗臉或聽歌



共同人性

- 提醒自己：「很多父母都被子女這樣拒絕過，尤其是當他們情緒激動時.....」

自我關懷



🔍 覺察當下感受

×

🔍 善待自己

×

🔍 共同人性

×



你今天關懷自己了嗎?

定期運動

e.g. 散步、瑜珈

學習新技能

e.g. 樂器、烹飪

感恩生活

原諒自己已過日子難矣

欣賞自己

安排專屬自己的時間

進行靜觀練習

在有需要時尋求協助

與朋友聚會

..... (其他你喜歡做的事情)



主辦機構 Organised by



捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



賽馬會擁抱生命系列2.0 - 「心動啟航」計劃

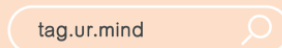
官方網站



Youtube 頻道



Instagram



本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk