

給你
一束光



開創自身心靈

小工具



Inspire
燃點希望

Connect
互助連結

CoCreate
開創自身心靈健康

教育燃新
EDNOVATORS

給你一束光 關顧身心靈小工具

第五波疫情逐漸回落，師生終於可以再次回到校園！

不論對教育工作者、學生抑或家長而言，重新上學都會是既興奮又緊張的事。教育燃新相信，家長、教師除了要專注處理復課安排、各種學與教調適，亦要不忘好好關顧彼此的身心、情緒及社交需要，方可繼續同行。

為此，教育燃新透過「給你一束光」計劃，攜手與註冊教育心理學家設計出《關顧身心靈小工具》，鼓勵教育工作者及家長，提升自我覺察能力，先照顧自己的身心需要；並鼓勵透過師生、親子間有意義的小活動，保持有溫度的連結，持續關注學生的情緒健康。

此小冊子同時集合本地及海外不同資源連結，讓各界在復課期間及往後的日子，有更多點子維持身心健康，保持良好師生、親子關係。



由教育燃新策動，集合跨界教育有心人的力量，透過一系列體驗活動及資源分享，為社會送上一束又一束暖光，互相關顧身心靈健康，照顧彼此需要，發揮互助共學的精神。



<https://ednovators.org/beamoflight>

教育燃新是一個由教育創新者成立的本地慈善機構。我們啟發及支持教育工作者與跨界有心人推動教育創變，為香港的年輕一代燃點希望。我們的願景是每個孩子的學習歷程都能肯定他的獨特天賦和需要、裝備下一代面對未知的未來，並支持他們建立有意義的人生。



<https://ednovators.org/>



<https://www.facebook.com/ednovators>



<https://instagram.com/ednovators>

關於
教育燃新





自我關顧

作為教育工作者及家長，我們擅於關心身邊的孩子及家人，時刻希望給他們滿滿的愛與關懷。不過，你有否忽略自己？回想一下，最近你也有以相同的方式，來好好關心自己嗎？

自我關顧...

- ✓ 做能夠好好照顧自己的事
- ✓ 有助保持身心靈健康
- ✓ 於日常生活中建立良好習慣
- ✗ 等於自私
- ✗ 被視為一種放縱
- ✗ 有空才做的事

自我關顧有何重要？

社會瞬息萬變，問題天天都多。我們除了要應對生活及工作上源源不絕的挑戰，亦要面對自身的各種課題。建立自我關顧的習慣，可讓我們的身心保持最好狀態，與身邊的人好好地溝通與相處；也讓我們更有力量，得心應手地做好自己的工作、完成每天想做的事，並應對生活中各種挑戰。

多項相關研究顯示，建立良好的自我關顧習慣，有助減輕壓力、提升免疫力、增加生產力、提高自我價值等。

如何做到自我關顧？

自我關顧的討論，常見的有以下3個層面：

○



關注自己的身體，讓自己有充足睡眠、進食有營養的食物、培養運動興趣及習慣。

○



關懷自己的感受，擁抱不同的情緒，多傾聽自己的需要，學會拒絕令你產生不必要壓力的事情，容讓自己慢下來或停下來，同時也要保持適量社交。

○



滋養自己的心靈，每天做事真誠，待人善良，定期反思，讓自己保持感恩的心；也可以多接觸大自然、進行靜觀練習等，亦可參與個人宗教信仰活動（如有）。

每人有不一樣的身心靈需要，所以應對方法也不盡相同。沒有人比你更懂得自己，要找到最適合自己的應對方法，關鍵是聆聽個人身心所需，吸收相關資訊，學懂為自己作出選擇。



有關自我關懷

著名心理學家 Kristin Neff 提出自我關懷 (self-compassion) 概念，她認為「善待自己」是包括以關懷身邊人的方式及態度，體諒和理解自己；並提出自我關懷的3大部份：

1 善待自己

溫柔對待自己，體諒及憐憫自己所面對的困境，給予自己同理心，而非將所有責任都歸咎於個人身上。

Self kindness

2 共通人性

意識到生而為人，生命裡難免會有傷心、失落、脆弱的時刻，亦有不完美部份。當經歷挫折、困難，感到自責和內疚時，可以以慈愛和關懷的心對待自己，理解到其他人也可能與自己一樣，自己並不孤單。

Common humanity

3 靜觀

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，有助好好地關懷自己。

Mindfulness

愛錫自己，一起建立自我關顧小習慣！

在未來的日子，讓我們在生活中逐步建立自我關顧的小習慣，這樣能更有效地陪伴學生、子女一同適應復課及新學期。

不用擔心！「錫自己」不代表要大費周章、大灑金錢。試試從小練習入手，探索可以讓自己平靜及愉悅的事情，過程中，請細心留意自己內在的變化。當你覺得自己可以再進一步，就可以作更多不同嘗試。緊記，如果所訂的目標或要求門檻太高，反而難以持之以恆。

我們誠邀你在未來一周，透過每日一個身心小嘗試，了解自己多一點、關顧自己多一點。喜歡的話，這可成為你珍貴的 *me time*。



Exercise

自我關顧小練習



7分鐘自我關顧小練習準備

- 視練習為**照顧自己**的機會，給自己的一份禮物
- **固定時間**進行練習較佳，可設定鈴聲輕柔的鬧鐘提醒自己練習
- 可準備一首**7分鐘的純音樂**於過程中播放，或設定一個鈴聲輕柔的鬧鐘提示練習完結
- 如時間許可，一天可練習**2至3次**，例如在工作間安排小休時間，或在睡前預留清靜時段等等
- 找一個讓自己感到**自在舒適**的地方進行
- 放下追求效果或目標的心，慢慢了悟練習的重點在於「嘗試」和「體驗」，不在於「完美」

自我關顧小練習

Day 1



給自己一個微笑

放鬆心情，打開語音導航：



↓
連結

Day 2



為自己泡一杯茶

請準備沖一杯不燙口的茶，或者任何飲品、清水。準備好後，打開語音導航：



↓
連結

Day 3



送自己一幅畫

請準備紙筆，隨個人喜好亦可準備一些顏色或顏料。準備好後，打開語音導航：



↓
連結

下一頁 >

Day 4



氣球練習

請找一個寧靜的地方坐下或躺下，打開語音導航：



↓
連結

Day 5



從呼吸中與世界互動

請坐下或躺下，打開語音導航：



↓
連結

Day 6



療癒的雙手

請找個舒適的位置坐下，打開語音導航：



↓
連結

Day 7



窗外的空間感

請到窗前，打開語音導航：



↓
連結

Day 8 & Onwards

除了重複以上練習，
你更可以探索屬於自己的自我關顧小練習！

給你一束光



自我關顧是一種需要持之以恆的練習，亦是一個可以互相感染的行動。誠邀你到【給你一束光】暖光分享區，透過文字、相片、插圖、音樂等各種方式，與大家分享：

我的關顧身心小嘗試是

→ 連結



你亦可以從中獲得更多自我關顧的靈感，讓大家都成為彼此的一束暖光，照亮自己及他人！

連結

疫情下留家抗疫，同住家人多了見面時間，關係卻不一定變好。同時，大人、小朋友與其他人面對面接觸、交流的機會亦減少了。

不少研究顯示，疫症容易讓人產生焦慮、悲傷、失落、孤單等感覺。學生和孩子重新適應學習生活，建立新生活規律，我們要如何與他們做到真正的連結？



連結有何重要？

或者大家都聽過「需求層次理論」(Maslow's Hierarchy of Needs)，人除了基本維生所需，亦需要身份認同、歸屬感、被接納及愛的滋養。這些快樂和滿足，並非金錢可以買得到，而是需要透過真正的連結而獲得。

透過人與人之間的交流，我們可以發掘出更多新靈感及可能性。不少研究顯示，與人連結有助減輕焦慮情緒，延緩身心衰老，提升幸福感。有著良好穩定的人際關係，甚至與長壽有關。

如何建立真正的連結？

每天，我們都會與人對話及接觸，例如：老師會問學生懂不懂這道題目、父母又會問孩子有否寫完作業等。不過，並非所有接觸，都會建立深度交流。真正的連結，是讓彼此都能專心於當下，並能安心分享自己的感受，讓情感流動，了解大家的所思所想，互相感到被看見、了解、支持、肯定與接納；大家都可以從中表達並感受到關心，傳遞正面的能量。

- | | |
|----------|--|
| ● 環境營造 | 放下手機，不受外界騷擾，全程投入 |
| ● 分享感受 | 與信任的人，分享自己的感受，擁抱正負面的情緒，不必壓抑或逞強 |
| ● 耐心聆聽 | 聆聽是為了解，而不是急著回應 |
| ● 開放態度 | 嘗試了解對方的想法，放下批判的心；不論自己是否認同，也可肯定與接納對方的感受 |
| ● 留意身體語言 | 觀察對方的表情及肢體語言等，細心注意其身心狀態 |

Exercise

一起嘗試！與學生及孩子們進行

連結小練習



重回校園，師生、親子間定必有大大小小的事務要處理。然而，非一朝一夕就可建立有意義的連結。不妨在日常展開工作前，預留15分鐘，與你的學生或孩子進行連結小練習，從中關顧自己及對方的情緒狀態與感受，並互相分享與支持。日常一點一滴的累積，可以為彼此建立更深厚關係，一同建立心靈健康。

連結小練習準備

- 每次15分鐘
- 先提升自己：培養每日進行「自我關顧小練習」習慣，鞏固個人身心健康
- 覺察自己的狀態，在一個寬容、充滿愛的狀態下，與學生或孩子連結
- 營造安全、不被騷擾的溝通空間
- 有需要的話，可播放輕柔的音樂讓彼此放鬆
- 預留充足時間，不用著急
- 重質不重量，真誠、開放、具質素的互動更重要
- 不先入為主，不為對方的回應設既定答案
- 保持理解和耐心，明白對方的反應只代表當下的狀態，不一定跟你有關

老師可以在班主任節、班級經營課、生命教育節(或其他合適時間)與學生進行小練習

家長可以在家中或舒適的空間與孩子及家庭成員進行小練習

下一頁 >

連結小練習

小學生

感恩的眼睛

先設計一個**特別動作**，代表「感恩的眼睛」。

學生每天下課前/放學前/睡前，輪流分享**1至3件感恩的事**，同時做出「感恩的眼睛」動作。

在聽完一個分享後，其他聆聽者一起做出「感恩的眼睛」動作，並再說一聲「謝謝」。

如以小組進行，建議大家不要分享同一感恩小事。如連續數天進行，則建議不要重複分享內容。

感恩，有助大人及孩子以不一樣的角度看世界，培養他們發現身邊一事一物的意義，建立與人和地球的連結。

中學生

先設計一個**簡單圖騰**，代表「感恩的眼睛」。練習開始前，邀請一位學生在黑板畫出圖騰，或請孩子在紙上畫出圖騰，並貼在家中一角。

在每天下課前/放學前/睡前，輪流說出**1件感恩的事**。完成分享後，在圖騰旁，多畫一個相關的圖案。如此類推。

最後，邀請大家一同欣賞圖畫，欣賞以感恩的眼睛帶來的視野，再誠心答謝這一天中遇到的**小確幸**。

聽你的

練習進行時，自己與孩子都要放下手上所有工作和物件，不過無需刻意打斷雙方手上的工作，**請先容讓自己和孩子有足夠時間及空間準備開始練習**。家長或老師可準備小食或音樂，營造暖心的氣氛，鼓勵孩子分享。

家長或老師要**放下「指導角色」**，只需抱著希望連結孩子的心，想像自己碰見很久不見的老朋友，**單純地聆聽、好奇地了解他們一天的感受**；善用**開放式問題引導孩子**，例如：「今天過得怎樣啊？」、「今天遇到你喜歡的事情嗎？」、「你今天心情如何啊？」

當你聽見孩子**分享難題**時，不要說「你應該這樣」，試著說「我聽到你的感受」、由「你這樣不行」，改作「我欣賞你面對及作出嘗試」等等。年幼或慢熱的孩子未必能用完整句子回答，家長或老師不用急於猜想答案，反而可以繼續**鼓勵他們逐步分享**，例如試著說：「我了解」、「原來如此」、「那個如何？」、「很有意思」、「真的」、「告訴我吧！」、「再多說一點嘛！」、「我對你的看法很感興趣」、「你願意說嗎？」、「告訴我事情的經過」、「我正在聽」、「這對你而言，似乎很重要的」

另外，家長可透過**身體語言**，例如握著孩子的雙手或給他們擁抱，釋出關懷及愛意，使他們放心分享。

下一頁 >



小學生

寧靜 動物園

請孩子模仿一隻他們最喜歡的動物及其動作，然後閉上雙眼，停止該動作，作五個呼吸。再模仿下一個動作，靜止作五個呼吸。如此類推，直到感到他們安定下來。

最後他們可睜開眼，互相望望對方。如有時間，可請他們分享：

選擇了甚麼動物？

為甚麼喜歡？

剛剛感覺如何？

喜歡這遊戲嗎？

老師與家長一起參與練習更好

中學生

請學生閉上雙眼，作五個呼吸，邀請他們靜下來。再用一分鐘靜靜呼吸，掃描身體當下的感覺和心情。

再邀請他們選一隻動物代表他們當下的狀態，容許10-20秒思考時間。

最後邀請他們畫/寫出來，並解釋這隻動物最能代表自己的原因。

老師與家長一起參與練習更好

我的 雙手

為孩子提供紙、筆、顏色筆（如有）

將一隻手放在紙上，另一隻手持筆勾畫手型。請家長或教師提醒學生繪畫時配合呼吸：向指尖方向畫時吸氣，經過指尖向下畫時呼氣。

重複以上步驟3次，每次可用不同顏色繪畫。

如情況許可，家長與孩子可為對方畫手型，過程保持同樣呼吸規律。

最後，在紙上掌心的空白位置，寫上讚美對方的說話。再將圖畫送給對方，與別人分享讚美的說話。

左右手五指互相觸碰，手心向中央拉前、再往外拉。手心往外拉時，形成一個球體；向中央拉時，雙手合起，成一直線。手心跟隨著呼吸移動，吸氣時手心拉開形成球體，呼氣時雙手緊合，過程中可閉起雙眼。

重複以上步驟2分鐘。

如情況許可，再邀請學生結伴進行：每人伸出一隻手，放一張白紙在雙方的手中間，兩隻手的指尖隔著紙互相觸碰。重複以上練習，並留意對方的呼吸狀態，慢慢調節速度，直至雙方呼吸節奏相約。

1分鐘後，將紙分半，各自寫上答謝對方的說話，最後送給對方。

下一頁 >

小學生

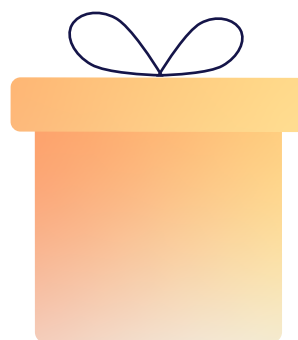
中學生

我跟你一樣

輪流說出一件自己經歷的事、回憶或願望，然後寫出來或畫出來。所分享的不只限於事件本身，也可表達當中的感受。

如果該項目大家都有經歷過，請加一個圈。如果沒有相同項目，請提示學生：「我們可能會以為大家擁有相同的東西，不過現實未必所有人都一樣。」最後，與學生一同檢視結果。

學生可以透過活動明白到，我們有著很多共同之處，也可用於與人溝通與相處之時。學會了解別人，對自己寬容也對別人寬容。希望別人得到快樂，正如自己希望得到快樂一樣。



給你一束光

暖光分享

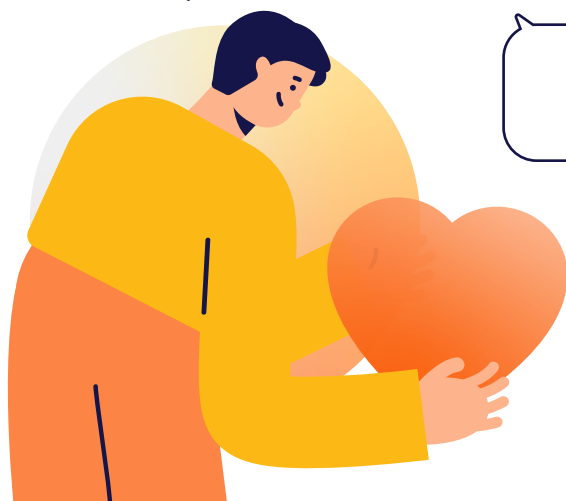
與身邊人建立有意義的連結，是一點一滴的累積。誠邀你到【給你一束光】暖光分享區，透過文字、相片、插圖、音樂等各種方式，與大家分享：

我的連結小嘗試是

→ 連結



除了個人分享，亦歡迎你和學生或小朋友一同參與。讓大家分享更多靈感，成為彼此的一束暖光，照亮自己及他人！



身心靈、 學與教創新資源

【給你一束光】網頁 

匯集跨界智慧，透過活動、影片及不同暖光資源，提供身心靈資訊，推廣連結共學，並回應學界及家長在復課階段及之後所需。



其他資源

自我關顧

地區	標題	內容簡介	連結	機構
本地	身心靈(330)小貼士	靜觀練習短片和身心靈資訊		新生精神康復會
本地	賽馬會平行心間計劃	12-24歲青少年身心靈補給站		香港大學、香港小童群益會、香港明愛、香港青少年服務處、香港青年協會、香港遊樂場協會、聖雅各福群會
英國	精神健康認識影片	推薦影片： What resources do we need? What do we have? Who can you turn to for support? Web of Connections How to understand stress Stress Patterns How to manage your worries Circles of Control		British Red Cross
英國	Teen Guide to Surviving Lockdown and Beyond	青少年自我關顧小遊戲及實用工具		Clued Up Coaching

師生關係及班級經營

地區	標題	內容簡介	連結	機構
英國	My Self Care Plan	自我關顧活動工作紙	小學資源 中學資源	Anna Freud National Center for Children and Families
英國	Back to School Resources	針對復課後自我關顧活動工作紙	小學資源 中學資源	Barnardo's
英國	Return to School Resources	中小學復課活動建議		Place2Be
美國	Return to School Guidance: Wellbeing & Connection	復課後師生關係、班級經營、分階段支援建議		Turnaround For Children
台灣	班級經營	處理師生或學生衝突實用技巧		注意力教學院
台灣	一手掌握班級經營關鍵	師生連結技巧分享		親子天下，翻轉教育
全球	A Successful Return to School: Tips, Resources and Recommendations for Educators	復課錦囊及活動建議		Aga Khan Foundation

不同學習需要的設計

地區	標題	內容簡介	連結	機構
本地	賽馬會喜伴同行計劃	自閉症學生復課支援繪本		香港明愛
愛爾蘭	Bridge Back to School: An Autism-Friendly Learning Resource for Summer 2020	自閉症學生復課活動及資源		Asiam

學校支援

地區	標題	內容簡介	連結	機構
本地	賽馬會「樂天心澄」靜觀校園文化行動	校園靜觀訓練及資源一覽		香港大學社會科學學院
本地	賽馬會幸福校園實踐計劃	幸福感及身心靈健康培訓、講座等活動分享		香港輔導教師協會、香港理工大學、保良局、東華三院
英國	Just One Norfolk	兒童身心健康發展影片及工作紙		Norfolk & Waveney Children & Young People's Services

親子教養

地區	標題	內容簡介	連結	機構
本地	賽馬會「賽馬會智家樂計劃」	家庭溝通貼士和親子手機應用程式推介		香港賽馬會慈善信託基金
本地	陽光校園－幼稚園駐校社工服務計劃	親子居家遊戲、家長講座等活動資源		香港小童群益會
本地	POPA Channel	正面育兒資訊分享		POPA Channel
本地	正向家長學院專頁	正向家長文章分享及講座		正向家長學院
本地	香港正向教育網頁	正向教育及正向心理學小冊子		北山堂基金
本地	港講訴 Time to Heal 計劃	心理及精神科治療服務及資源		香港社會服務聯會

親子遊戲及活動

地區	標題	內容簡介	連結	機構
本地	正念Mindfulness繪本 《小青蛙愛靜坐》	提升孩子專注力 正念繪本		新雅文化
本地	抗疫在家 - 「在家玩 甚麼系列」	居家親子遊戲		智樂兒童遊樂協會
本地	幼營喜動校園計劃	親子體能遊戲		香港政府
本地	親子遊戲秘笈	親子遊戲技巧及 要訣分享		香港保護兒童會
本地	賽馬會「玩學相長」 社交情緒學習計劃	遊戲教育入門資訊		香港大學教育學院 融合與特殊教育研究 發展中心
本地	反斗遊戲冊	復課解難故事及 居家遊戲	 	香港基督教女青年會 女青聆兒駐校服務
瑞士	My Hero is You, Storybook for Children on COVID-19	兒童情緒管理繪本		Inter-Agency Standing Committee Reference Group

緊急援助

地區	標題	內容簡介	連結	機構
本地	呼蜂喚語:青年輔導轉介服務	為14至24歲青少年提供精神健康轉介服務		啟勵扶青會
本地	明愛連線TEEN地	為6至24歲網上活躍青少年		香港明愛
本地	OPEN嘯	為11至35歲青年提供24小時網上情緒輔導		香港大學、香港小童群益會、香港明愛、香港青少年服務處、香港青年協會、聖雅各福群會
本地	夜貓Online網上輔導服務	為面對即時危機或高危處境青少年提供輔導服務		香港小童群益會
本地	各區綜合家庭服務中心名單	各區綜合家庭服務中心及聯絡資料		社會福利署
本地	各區精神健康綜合社區中心名單	各區精神健康綜合社區中心聯絡資料		社會福利署
本地	佛法心靈輔導申請	網上情緒自評量表		慈山寺佛法心靈輔導中心
本地	《即時通》24小時精神健康守護同行計劃	為受情緒困擾及精神復元人士提供24小時、真人接聽的熱線支援服務		利民會