



關係
與己
與子女
與國家
與神

Begin
your
journey



Revive
Your Spirit

By
Gloria

10-2-2023

Clarify your life purpose and vision 人生目標

Transform the quality of your relationships, and live in more harmony with those around you 美好關係

Use the latest science to create new habits, and end habits that are getting in your way 良好習慣

Optimize the physical, mental, and emotional fitness you need to live with more vitality and flow 身心情緒健康

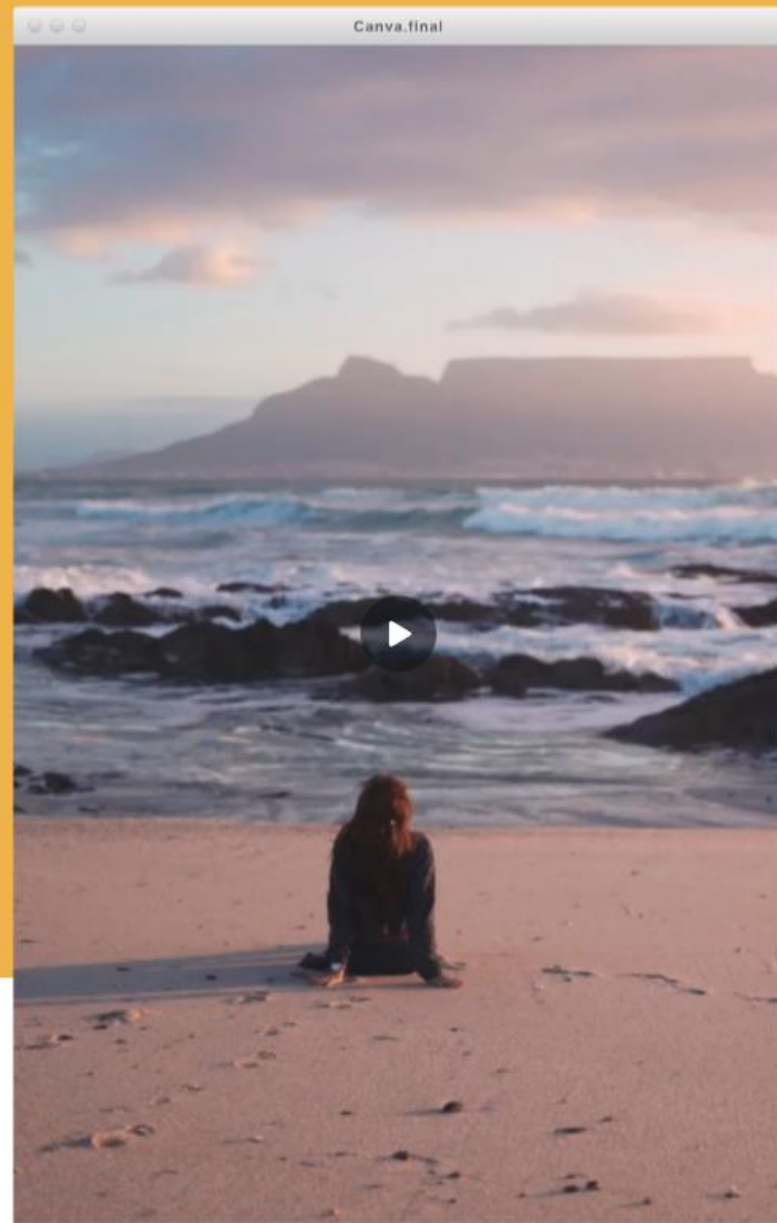
Cultivate the resilience and courage you need to challenge yourself and follow through on your goals 復原力與勇氣

Deepen your spiritual journey for more meaning and joy 意義與喜樂

Design the life you want, and create daily practices that will support you in reaching your goals and fulfilling your dreams 活好每一天

人生目標

建立清晰的價值觀



深呼吸

每小時停下來，用2分鐘的深呼吸帶來內在的平靜。

三呼吸練習

與你的呼吸相連

放鬆身體

問問自己：“現在什麼最重要？”

當生活壓力很大，或感覺疲倦，休息一下作深呼吸。

通過深呼吸可以降低心率以及減少戰鬥或逃跑反應，從而讓萬千思緒平靜下來。



Task 1

SELF TALK

專注練習

用正向言語對自己說話
用同樣的說話與別人和學生溝通
久而久之，發現有很微妙的轉變

睡得好

1. 認識睡眠 溫習秘笈的內容！

- 1. 遺傳是失眠的唯一成因。 對 / 錯
- 2. 不定時的作息時間並不會引致失眠。 對 / 錯
- 3. 良好的睡眠環境有助提升睡眠質素。 對 / 錯
- 4. 持續的壓力是維持失眠的其中一個因素。 對 / 錯
- 5. 失眠的性質可歸納為三大種類：
難以入睡、睡眠間斷及早醒。 對 / 錯

2. 健康生活習慣

- 1. 睡前喝酒有助入睡。 對 / 錯
- 2. 含有咖啡因的食物和飲料會使生理反應變得活躍。 對 / 錯
- 3. 晚上吸煙使人易於半夜醒來。 對 / 錯
- 4. 身體若處於活躍或被刺激狀態會使人較難入睡。 對 / 錯
- 5. 培養做運動的習慣對睡眠是有幫助的。 對 / 錯
- 6. 在睡前三小時內做劇烈運動有助改善睡眠。 對 / 錯
- 7. 睡前吃過量的食物會使人難以入睡。 對 / 錯
- 8. 良好的生活習慣會影響睡眠質素的。 對 / 錯

3. 健康睡眠習慣

- 1. 健康的睡眠習慣能幫助大腦建立睡意。 對 / 錯
- 2. 培養健康的睡眠習慣是訓練大腦記憶把「床」
和「睡意」聯繫起來。 對 / 錯

- 4. 提早於床上等待睡意的來臨並無助入睡。 對 / 錯
- 5. 穩定的入睡和起床時間能令生理時鐘變得穩定。 對 / 錯
- 6. 躺於床上的時間越長，睡意會遞增。 對 / 錯
- 7. 當你強迫自己入睡，你會因為更緊張而越難入睡。 對 / 錯
- 8. 於床上看電視或看書的習慣會影響入睡。 對 / 錯
- 9. 無法入睡時看著時鐘能使你更放鬆。 對 / 錯
- 10. 適當長度的午睡時間能令你於日間更加精神。 對 / 錯

4. 放得鬆

- 1. 一個舒適的環境適合進行鬆弛練習。 對 / 錯
- 2. 只需練習一至兩次，便能完全掌握鬆弛法的技巧。 對 / 錯
- 3. 練習鬆弛法的初期出現不耐煩的感覺是正常的。 對 / 錯
- 4. 練習鬆弛法有助身體進入放鬆狀態。 對 / 錯

5. 想得通

- 1. 每個人都一定要睡足八小時才會感到精神飽滿。 對 / 錯
- 2. 失眠的人容易低估了自己真正的睡眠時間。 對 / 錯
- 3. 整晚做夢相等於沒有睡。 對 / 錯
- 4. 於臨近天光時分夢醒是因為睡眠週期的變化。 對 / 錯
- 5. 淺睡並不等於沒有入睡。 對 / 錯
- 6. 冬季的時候，睡眠的時間會較長。 對 / 錯
- 7. 年長的人半夜醒來的次數較年輕的人多。 對 / 錯
- 8. 沒有任何方法能處理失眠。 對 / 錯

睡得好. 答案.

認識睡眠

1. 錯
2. 錯
3. 對
4. 對
5. 對

健康生活習慣

1. 錯
2. 對
3. 對
4. 對
5. 對
6. 錯
7. 對
8. 對

健康睡眠習慣

1. 對
2. 對
3. 對
4. 對
5. 對
6. 錯
7. 對
8. 對
9. 錯
10. 對

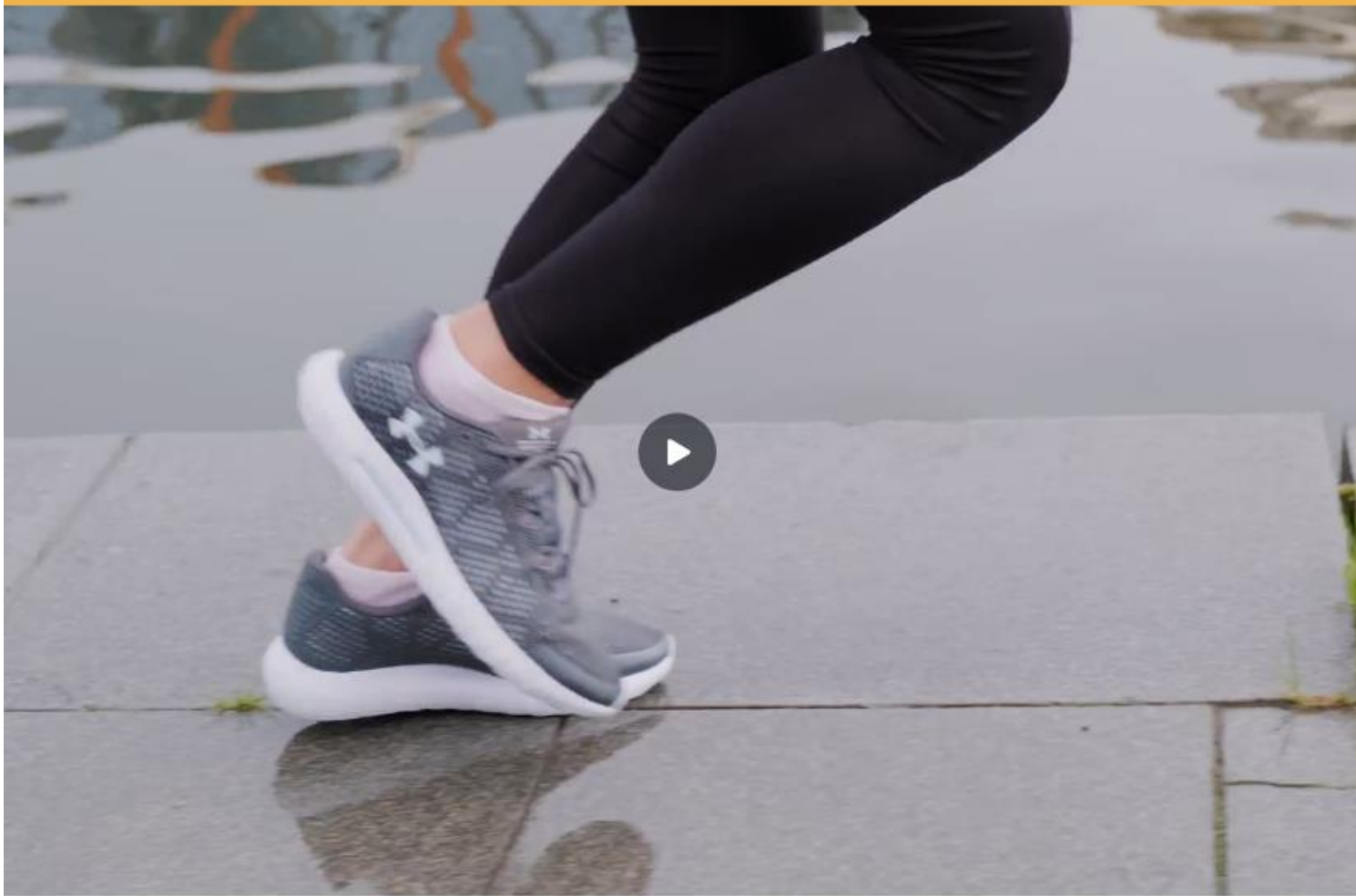
放得鬆

1. 對
2. 錯
3. 對
4. 對

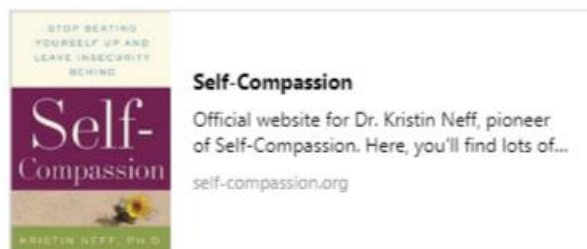
想得通

1. 錯
2. 對
3. 錯
4. 對
5. 對
6. 對
7. 對
8. 錯

強化身體 多做運動



自我關懷 Self Compassion



Mindfulness

Being aware of the physical, emotional, or mental pain of the moment.



Self-kindness

Treating ourselves with kindness, considering our own needs.



Common Humanity

Recognizing that these experiences are a normal part of being human.

Yin and yang self-compassion:

Using caring force to change ourselves and our world

Being with ourselves

Yin:

- Comforting
- Soothing
- Validating

Yang:

- Protecting
- Providing
- Motivating

Acting in the world

Neff, K. D. & Germer, C. K (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York: Guilford Press.

我們心中需要愛，這樣我們就不會延續憤怒的循環。

自我關懷評量表

在痛苦的時候，我通常怎樣對待自己

請仔細閱讀以下各題的陳述，根據自己最近與陳述相符的行為頻度，將得分填寫在每題左側的空間中：

從不這樣 1 2 3 4 5 總是這樣

- _____ 1. 對自己的缺點和不足，我持不滿和批評的態度。
- _____ 2. 當我情緒低落時，我容易糾結於不順心的事情。
- _____ 3. 遇到困難時，我會把困難看成是生活的一部分，是每個人都會經歷的。
- _____ 4. 當我想到自己的不足時，我會感到更加孤單。
- _____ 5. 當我心情不好時，我會更愛自己。
- _____ 6. 當我在一些我認為重要的事情上失敗後，我會斷定自己的不足。
- _____ 7. 當我倒霉的時候，我會提醒自己：其實這世上有很多人與我一樣不走運。
- _____ 8. 處境艱難時，我通常會對自己很苛刻。
- _____ 9. 遇到煩心事時，我會盡量讓自己的情緒保持穩定。
- _____ 10. 當我感覺到自己在某些方面不到位時，我盡數提醒自己：大部分人和我一樣，都不是完美。
- _____ 11. 對於我性格中那些自己不喜歡的方面，我不能容忍。
- _____ 12. 當我經歷艱難困苦時，我會關心自己、善待自己。
- _____ 13. 當情緒低落時，我會覺得很多人可能比我快樂。
- _____ 14. 當一些讓人痛苦的事情發生時，我盡量用平和的心面對。
- _____ 15. 我盡量把自己的失敗看成人生經歷的一部分。
- _____ 16. 當我意識到自己的不足時，我就會對自己失去信心。
- _____ 17. 當我在一些對自己重要的事情上失敗時，我會盡量客觀地看這些事情。
- _____ 18. 當我很努力去爭取某種東西時，我覺得其他人得到相同的東西一定會比我輕鬆一些。
- _____ 19. 經歷困苦時，我會善待自己。
- _____ 20. 當某件事使我心煩時，我容易受到情緒控制而失去理智。
- _____ 21. 經歷困苦時，我對自己有點冷酷無情。
- _____ 22. 當情緒低落時，我盡數使用好奇與開放的心去面對。
- _____ 23. 對於自己的缺點和不足，我保持寬容度。
- _____ 24. 當一些痛苦的事情發生時，我會誇大它對我的影響。
- _____ 25. 在一些對自己重要的事情上失敗時，我容易覺得自己一個人在承受失敗，感到孤單。
- _____ 26. 我盡去理解和包容自己性格中自己不喜歡的方面。



六個維度評價題目：

1. 善待自己：第 5, 12, 19, 23, 26 題（正向維度）
2. 自我批評：第 1, 8, 11, 16, 21 題（負向維度）
3. 共同人性：第 3, 7, 10, 15 題（正向維度）
4. 自我隔離：第 4, 13, 18, 25 題（負向維度）
5. 靜觀當下：第 9, 14, 17, 22 題（正向維度）
6. 過度沉迷：第 2, 6, 20, 24 題（負向維度）

六個維度得分：計算每項維度評價題目的平均分。

總自我關懷得分：計算六個維度得分的平均分。

其中，三個負向維度（自我批評、自我隔離、過度沉迷）先行逆向計算（即1 = 5, 2 = 4, 3 = 3. 4 = 2, 5 = 1）

後又與三個正向維度（善待自己、共同性、靜觀當下）相加計算平均分。

2.4或以下的分數認為是低分

2.4 和 3.6 之間的分數被認為是平均

3.6或以上的分數被認為是高分

善待自己：4.0
自我批評：4.6
共同人性：4.0
自我隔離：3.75
靜觀當下：4.25
過度沉迷：3.75

總自我關懷得分：4.058



自我關懷

Self Compassion

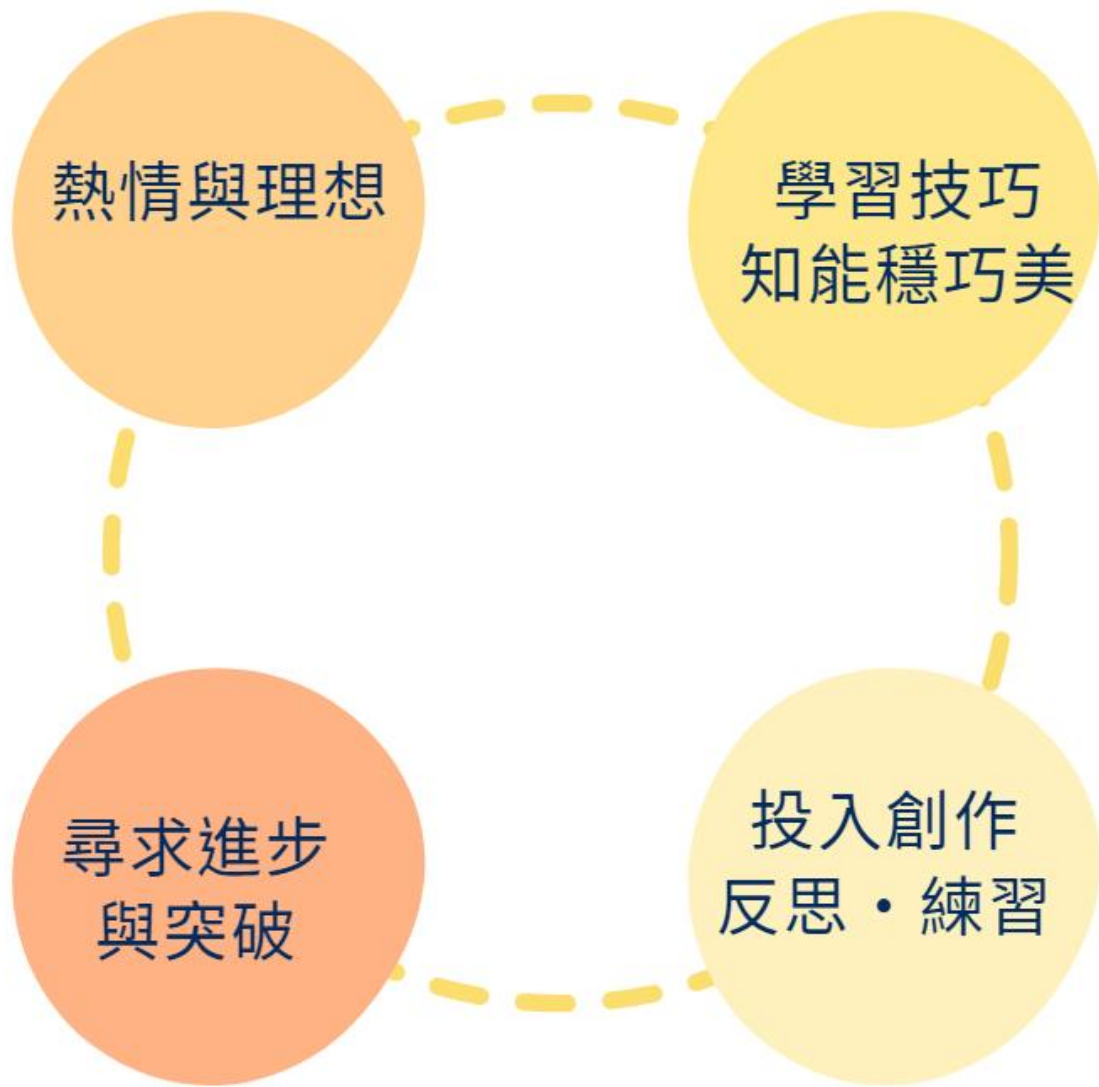
我現在需要什麼？

用鼓勵而不是自我批評來推動自己
以完全當下的接納來應對困難的情緒
以善待自己來回應失敗或不足的感覺
練習盡情享受和自我欣賞的藝術
在日常生活中練習自我關懷



生活上找趣味

我的創作歷程



忘我的體驗

忘我的體驗毫無疑問能為我們帶來快樂，因為活動本身就是我們從心享受和令人滿足的。我們如何可以增加忘我的體驗，從而令自己更快樂？

1. 明確目標

訂立一個具挑戰性的目標是體驗忘我境界的必要條件。

例子：蕭遙每次畫畫都要求自己在構圖、用色上有進步，每次完成畫作後看見自己的技巧比舊作有進步便感到十分滿足。

2. 難度與技能的平衡

活動需具挑戰性，但亦應在自己的能力範圍之內。

例子：蕭遙喜歡作畫，但繪畫的構圖比例有時候會難以掌握，而蕭遙從來不會感到焦慮，而且每當修正構圖後，蕭遙更感到滿足。

試為自己享受的活動訂立一個具挑戰性、清晰的目標，全神貫注地朝目標前進，並盡情享受完成目標所帶來的滿足感吧。

例子：我享受的活動是：跑步
短期目標：到住所附近的公園跑三個圈，目標是在四十五分鐘內完成
長遠目標：加快速度，在三個月內能在三十分鐘內跑畢三個圈

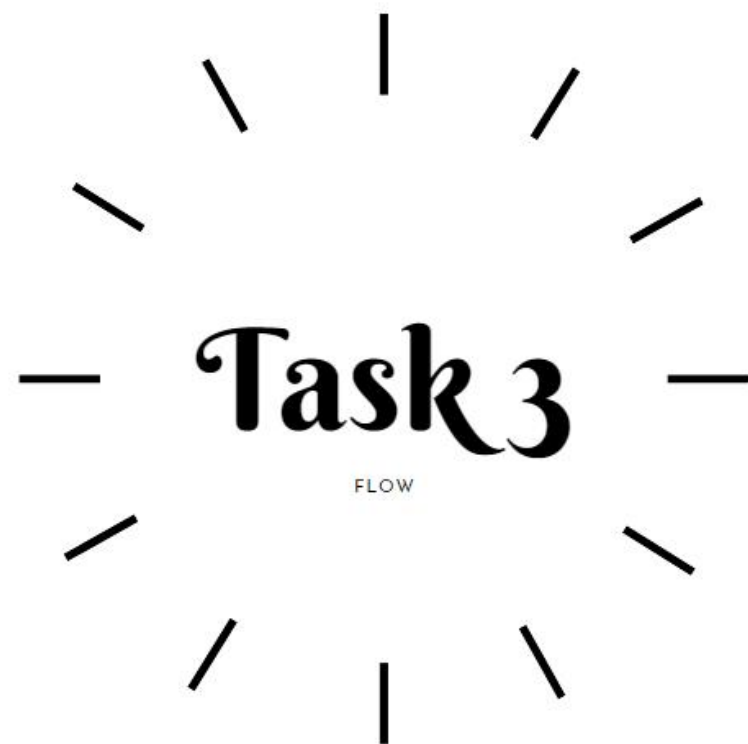


忘我的體驗

我享受的活動是：

短期目標：

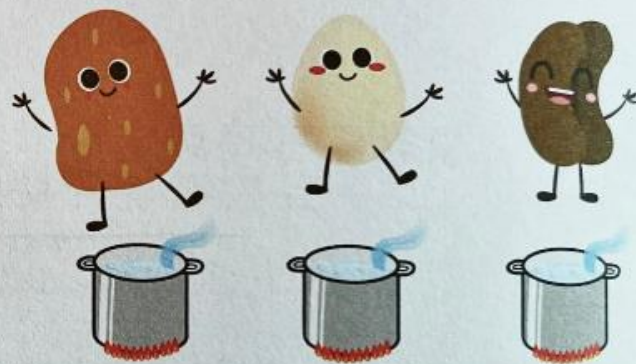
長遠目標：



抗疫心態法 Resilience

薯仔、雞蛋和咖啡豆的故事

有一個著名的故事，以薯仔、雞蛋和咖啡豆在沸水中所經歷的轉化，比喻三種對抗逆境的心態。薯仔原本看似堅硬，但在沸水中浸泡一段時間，便堅韌不再，放到手中一捏便會馬上散掉。雞蛋原本很脆弱，但煲滾了後，變得堅硬起來。咖啡豆本來苦澀，遇上沸水後可與水融為一體，更散發出淡淡的幽香和甘甜。



人生本來就充滿高山低谷，遇到人生低潮時，如果我們做一個薯仔，我們將無法對抗逆境；如果我們做一隻雞蛋，學會堅強起來，我們可以在困境中熬過來；如果我們願意成為咖啡豆，接納和擁抱人生各種挑戰，並從中看到自我價值和意義，嘗試把困逆轉化為歷練和智慧，人生再苦澀，也會嚐到甘甜處。

抗疫心態法 Resilience

勇氣 · 平靜 · 智慧

「懇求你
賜我恩典，安詳地接受不能改變的事件；
鼓我義念，勇敢地改變可以改變的事件；
贈我慧劍，有智慧去分辨是接受還是改變。」

「快樂並不是取決於你是何人或是擁有什麼，
它取決於你的想法。」



GOD,
grant me the
Serenity
to accept the things
I cannot CHANGE;
Courage
to CHANGE
the things I can;
and
Wisdom
to know the DIFFERENCE.

活好每一天

計劃你的人生，每天努力實踐，得以達到夢想。





以慈愛與他人建立
美好的關係

仁慈待己

表達自己的熱誠

The Golden Rule

黃金法則

提升子女的同理心，讓他們明白將自己在別人的處境上的重要性。



treat others as you would



HOW FULL IS YOUR BUCKET?

#1

For Kids



Written by
Toby Roth and Mary Reinkens

Illustrated by
Maure J. Manning



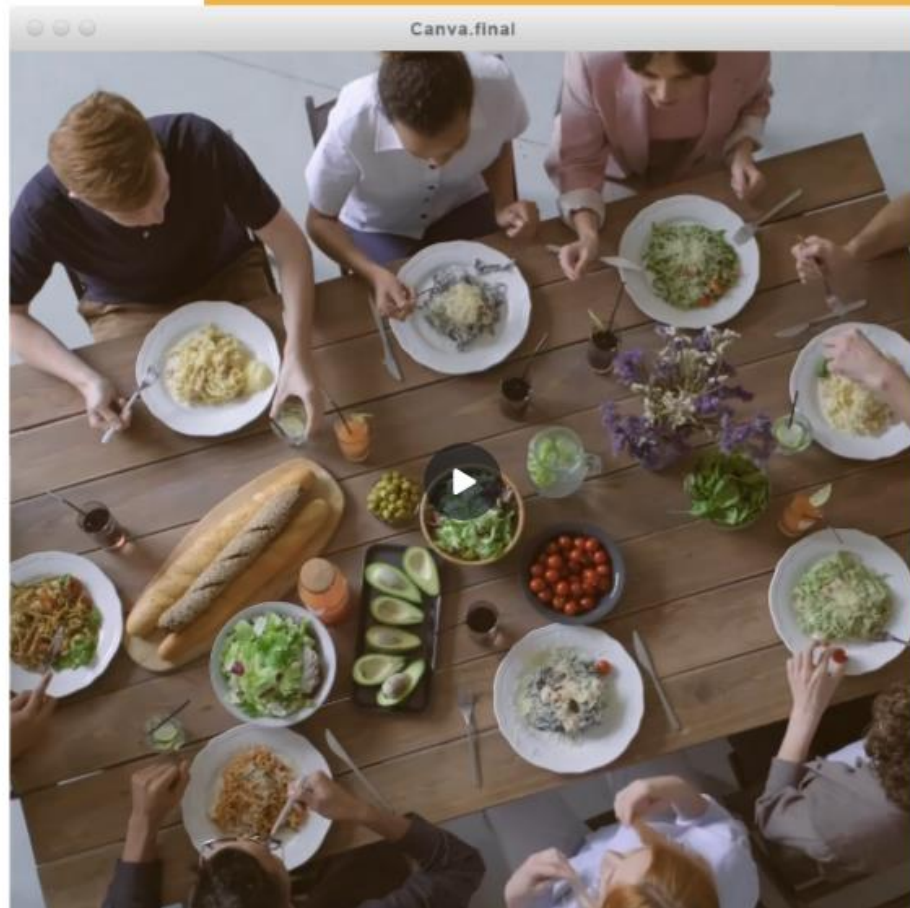
享受與子女之間的美好時刻

晚上傾計

珍惜用膳時間溝通

單獨約會

遊戲：Board games



Active Constructive Responding



— **Task 4** —
ACR

多表達您對子女的愛

將愛掛在口邊

分享子女的喜樂，誇張一點也沒有問題

亦分享您的故事、感受和需要

不宜過份投入，會引致很大壓力

面對反叛少年，父母EQ要高，先處理感受才解決問題

Feeling good, doing good

物質不會建立關係



不惹兒女的氣

長遠關係比短期目標更重要

身教

您的價值觀

我們不是高高在上

一旦發現自己的負面能量與習

慣，立即停止

可以表達自己的不足和困難



留意身體語言和相處習慣

臉部表情，時常帶著微笑，避免皺眉頭
不要常對子女表現灰心、失望的神情，這
樣會打擊他／她的自信心
不要負面偏差 (negativity bias)

七項關懷的習慣	七項致命的習慣
支持	批評
鼓勵	責罵
聆聽	投訴
接納	嘮叨
信任	威脅
尊重	懲罰
協議差異	利誘／外控

給子女的一封「情信」

可透過文字或是圖畫表達您對子女的愛



接近大自然

了解自己的渺小
學習謙卑
親近創造主



靈修 · 默想

從每天混亂的生活
釋放出來。

透過禱告和讀聖經，與天父
建立關係
以天父的愛去愛我們的子女



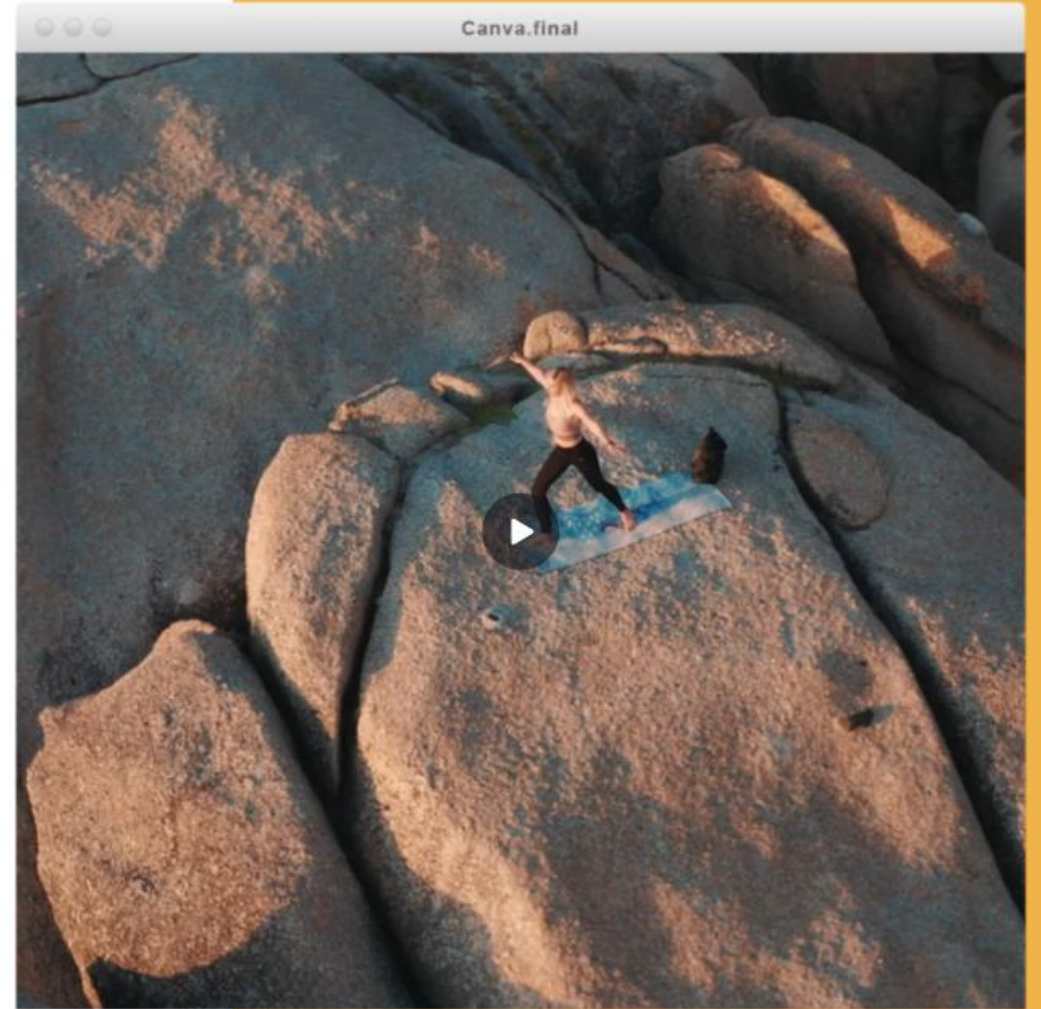
關係

與己
與子女
與親友
與神



父親怎樣憐恤他的兒女，耶和華也怎樣憐恤敬畏他的人
詩篇103:13

Thank You.



Perform with intention until it becomes your practice.