



愛
休
ノ
就
認
認
愛
自
己
。

《目錄》

前言 P.1

肢體放輕鬆 P.3

繪圖放輕鬆 P.5

書寫放輕鬆 P.17

家長深呼吸 P.19

我們是這樣照顧自己的 P.23

附錄 P.25

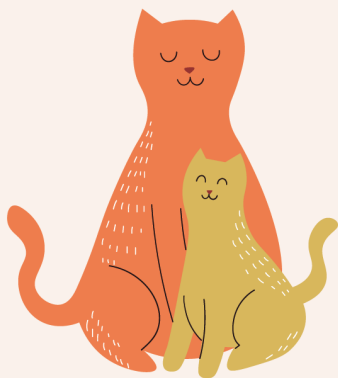
關於我們 P.27

Y
A:)
Y
B

親愛的家長你好：

這是一本想邀請你花一些時間來好好照顧自己的小書。
讓我們好好擁抱自己，看見自己。

我們每天在生活中忙碌著各式各樣的事物，
工作、家庭、許多關係、
也讓我們心裡面充滿了各式各樣的情緒和想法，



有的人會說，

「這就是每天該做的阿！」

「沒辦法想那麼多啦！」

「不然要怎麼辦呢？」

「只要孩子好，我就好了！」

對許多家長來說，有了孩子的那一刻開始，
每天的生活就是繞著孩子打轉，
孩子哭了，我們跟著焦急，孩子笑了，我們才能放心，
在日復一日照顧孩子的過程中，
我們逐漸失去了自己的空間，也漸漸忽略了自己的感受。

當孩子慢慢成長，有著屬於自己全新的樣子時，
那種意識到孩子是獨立個體的失落，
那些被孩子時刻牽動的情緒，
都需要我們回過頭好好看看自己。

你好，孩子才能好。

我們要重新找到自己和孩子相處的狀態，也找到自己安穩的位置。

別讓我們的擔憂，束縛了孩子獨立探索世界的勇氣！

也讓我們繼續完成自己的生命之旅！





《呼吸》

肢體
放鬆
技巧

找一個你舒適的姿勢，
感受椅子、沙發承載著你，
你感受到放鬆，被支撐。

開始呼吸。

8秒鐘的吸氣，讓空氣進入到腹部，鼓起來；
停頓4秒，讓氧氣有時間走過你的全身；

最後吐氣，放鬆身體，輕輕緩緩地吐出氣體。

深呼吸，讓自己透過呼吸，
數著節拍，找回身體的控制感。



讓我們一起來動動身體吧！



《 伸展 》

站立，與肩同寬。手臂輕鬆的垂放。
慢慢、緩緩的從頭頂往身體內彎曲。

想像自己是一株初生的蕨類植物，蜷曲而安靜。

你感覺到頸部、背部的肌肉在伸展，脊椎的關節被輕輕的拉開。
可能也會感受到身體酸酸緊緊的訊息。

最後，再慢慢地回到站立的姿勢。
過程中不需要勉強，也不用評價，好好感受到身體就足夠了。



繪圖
放鬆
靜

讓我們找一個空閒的時間，
練習開始覺察*當下的自己。



覺察

感受自己的情緒、
想法及狀態

如果手邊有各種顏色的畫筆也很好，
讓色彩來幫助我們更貼近自己的情緒和感覺。





在生活中，你有感覺到緊緊的、
疲倦的時候嗎？

情緒 與 想法

我們在生活中都有自己的節奏，有的人感覺快，有的人慢，我們既有自己的節奏，也受到周圍的家庭、人際、環境的影響，慢慢形成我們現有的生活型態。

有一個固定的作息對我們而言是有安全感的，我們感受到可以控制生活。但有時候你可能也會發現，你在忍耐、配合某些事，孩子的狀況讓你憂愁、煩躁；工作和環境的壓力；在家人與關係中，也有好多說不清楚的事。你有時候沒那麼放鬆、快樂，它們累積久了，漸漸讓你感覺到疲倦和緊繃。

在日常作息中，這些不舒服的感覺並不會因為我們不在意、忽略而不見；

相反的，它們會被放在心裡的某個位置，再用其他方式冒出來，像是有的人經常感覺到無力、疲乏，或是沒有理由的心情煩悶、焦躁、易怒，我們可能也因此有了衝動的行為。

你可能有時候會暴飲暴食、狂熱於購物、和家人相處克制不了脾氣、迴避與人互動等。這些狀態都是在告訴我們，這些被忽略的想法和情緒正在影響著我們的生活。

我們停留在當下去感覺、
覺察自己的狀態，
並非只是要讓自己感覺不舒服。

而是光去看看在這些不舒服的感覺，
情緒就開始釋放了！

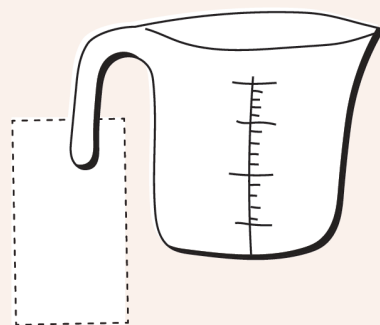
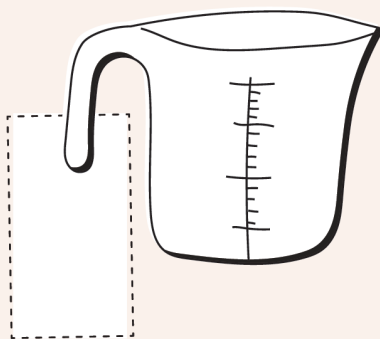
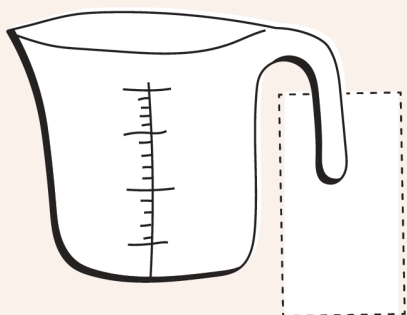
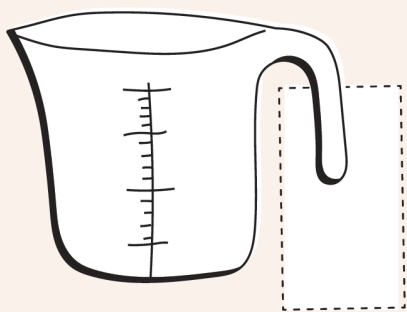
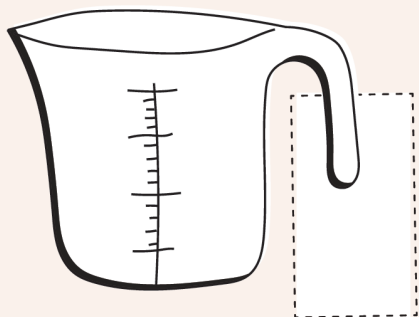




讓我們開始練習，從起床到現在，
你經歷了什麼呢？
你想到了什麼事情或人物？
你記得對方的神情和表情嗎？
這些事件為你帶來什麼樣的感覺呢？

讓我們來看看這些感受，
讓你想到什麼顏色呢？有多少、有多深呢？
請你試著將這些顏色挑出來，並塗進量杯中
看看你心裡藏了哪些感受。

若一時不知道怎麼描述自己的感受，
附錄有正、負向情緒表可供參考。



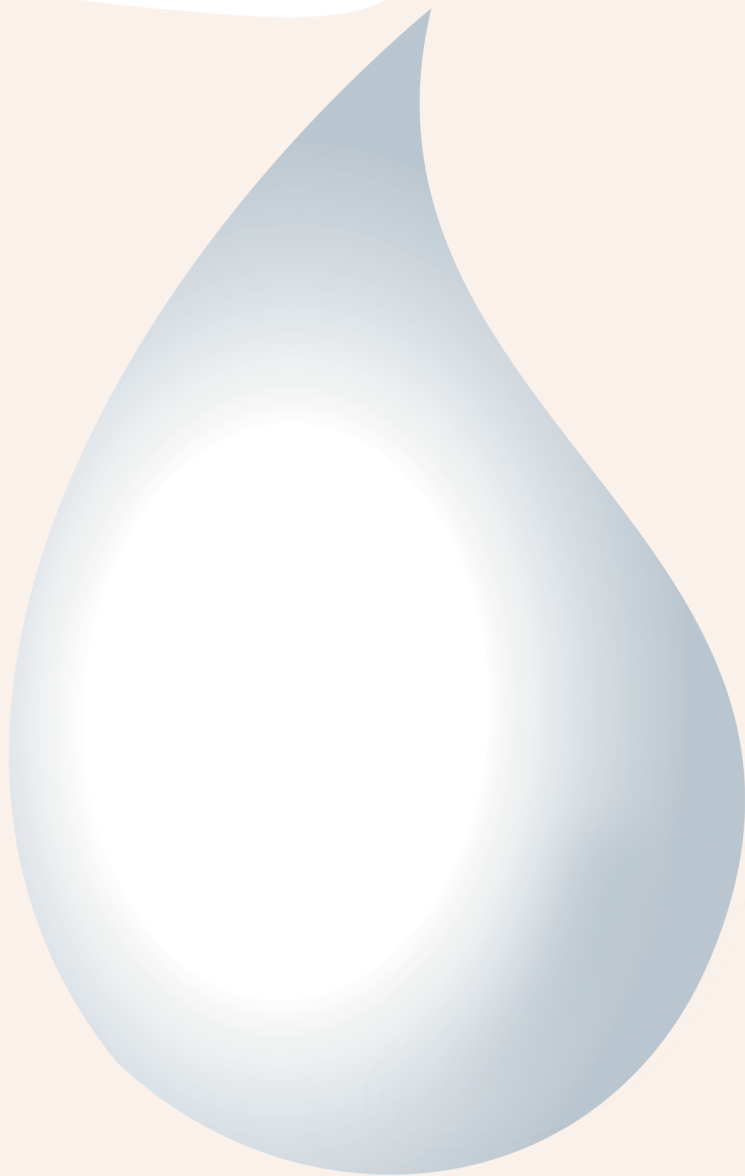
請記得這些情緒都在引領我們認識自己。情緒沒有好壞，而是讓我們更理解自己。負向情緒雖然會為我們帶來不舒服的感受，卻也往往是對改變現狀的重要提醒，因此最好的處理方式不是不去感覺，而是開始嘗試理解它要提醒我們什麼。



想像一下，將前一頁你挑選出的顏色
倒入右方的水滴中，
你覺得顏色會如何分布呢？
可能是依序堆疊，也可能相互交雜，
請依照你的直覺，將這些顏色畫入水滴中。



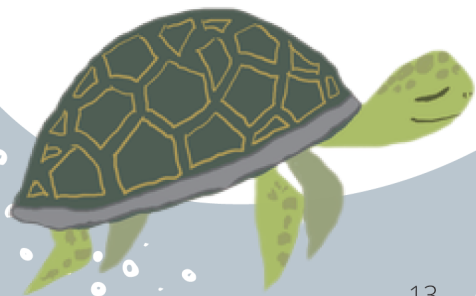
試試看為你的水滴取一個名字：



此時我們已經開始重新整理今天的心情了，有時一個念頭的轉換，能讓相同的情緒對我們造成不同的影響，或是看見自己原本情緒背後更多的感覺，例如原先對孩子的生氣，其實只是對孩子的擔心，而擔心孩子的背後，是你滿滿的關愛與在乎。

現在我們將繼續嘗試把今天的感受，重新消化創作成新的收穫，請將利用你倒入水滴中的顏色，畫出能讓你在日常感受到放鬆的物件：

（例如：一顆抱枕、一隻寵物等）



註解：透過畫畫讓我們更直覺的貼近自己的感受，不需要在意技巧，而是在畫畫的過程中軟化我們的習慣。

當我們遇到生活壓力的時候，總會有片刻的時光，能暫時讓我們鬆一口氣，也許是運動、出外散心、找人聊聊，或找到自己的興趣等，或是透過自身內在的空間，也許是閉上眼感覺自己躺在草原上，或是想像自己看著滿天的星空，以此來平衡那些不舒服的感覺。

現在邀請你回想，
自己都是怎麼回應這個不舒服呢？
也邀請你嘗試畫下那美好的畫面。



你也可以透過
下兩頁的著色活動，
讓顏色帶著你
舒緩心情。





請寫下今天讓你感覺到特別不舒服的事件，
嘗試以不同的主詞描述事件，感受一下在主詞變化後，
你對這件事的情緒是否也起了變化？

(例如：我今天一直叫孩子起床，孩子依舊賴床不願去上學；
你今天一直叫孩子起床，孩子依舊賴床不願去上學；
他今天一直叫孩子起床，孩子依舊賴床不願去上學)

書
日
寫
放
輕
長
祈

我

讓我感覺到

你

讓我感覺到

他

讓我感覺到

回顧自己的生命，即便在有了孩子後，
我們仍然是獨立的個體，我們仍然有著屬於自己的人生，
邀請你透過下列每一段的開頭，完成屬於你自己人生的篇章。

我這一生最快樂的是

在有了孩子之後，我

孩子現在是青少年了，我

我希望在未來的生活裡，我

家長深呼吸

當孩子發生了一些事情的時候，那些讓我們覺得不滿意、不舒服、不好的感覺會浮現出來。

焦慮會讓我們不自覺的行動，想要趕快處理、解決眼前的困擾，我們可能責罵、埋怨孩子，也可能會拒絕、冷淡的面對孩子，這些反應都是為了讓孩子不要再這樣下去了，但孩子不一定在接收到你的情緒或訊息就停歇，這樣反反覆覆的過程，也在親子關係中讓彼此都感到受傷與疲憊。

在孩子的行動與表現的背後有許多他個人的想法和情緒，而面對青少年多變的狀況，是因為我們知道青少年的孩子要開始發展獨立了，他們慢慢有自己對世界的理解，而我們最需要做的就是穩住自己的狀態給予孩子回應與陪伴。

而覺察的練習是為了幫助我們，即便遇到情緒糟糕的狀況，我們都還能夠在心裡面保有空間，讓自己可以好好的回應情境。

1. 慢下來，感覺自己當下的狀態

當事件發生時，感覺和情緒會立即湧上來，它們帶來壓力與焦慮，趕著你要做些什麼來解決一切。當情緒來的時候，緩一下，接受這些感覺的存在（可參考附錄正、負向情緒表），但不需要評價它們，情緒讓我們更認識自己是個什麼樣的人。

2. 透過呼吸，找回對自己的掌握感

你可以透過一些身體的動作，慢慢緩和自己的情緒，同時在動作中的過程也會找到自己的掌握感。你可以開握手指、輕輕拍打身體，或是呼吸。呼吸是最簡易的方式，呼吸的時候數節拍，或大力的深呼吸，你會慢慢發現自己不會那麼容易被情緒帶著走。它們需要你的練習，才能在適當的時刻帶來幫助。

3. 將自己的情緒與對孩子的態度區分開來

我們需要知道，青少年的孩子總有一種矛盾，既開始有與家庭分化（註：從家庭的團體裡獨立出來，成為一個自主的生命體。）的發展任務，同時與家庭的連結相當深遠。這時候的他們，更需要照顧者穩定的態度來回應情緒與行為的不安定，面對孩子多變又複雜的情況，我們要留意自己的感受和情緒避免加諸在孩子身上。他們可能傷了你的心，讓你感到憤怒、難過又氣餒。成為家長很不容易，你可以為自己找到支持，和自我照顧的方式，但請留意，別讓情緒影響你與孩子互動與溝通的方式。

4. 維持你的界限，並同時同理孩子的情緒

當青少年開始有許多個人的探索與想法時，難免會與家庭的規則發生不一樣，有些行動甚至會引發關係上的衝突。家庭需要有界限，在保護他們免於遭受傷害。邀請你先找出你認為確實必要的限制，並讓孩子知道你對這項限制的重視，當孩子抗拒你的限制時，溫柔且堅定地回應孩子，讓他知道你的限制並不影響你對他的愛，在設立界限的同時，你們持續在情感上的連結。你可以試著回應孩子「我知道你很想晚歸，但我非常重視你的安全，我們需要做些討論。」、「在這件事情上我不能答應你，你可能對我感到很失望和生氣，沒關係我會聽你說。」讓他了解你愛他的方式及選擇如此的原因，即使那不是當下孩子能理解或最需要的，但你也願意聽聽他的想法一同討論。

5. 允許自己有限制

我們盡力的去讀懂、配合孩子的需要，但有時候也會感受到自己的不足與侷限，這沒有關係，讓我們允許自己有所限制，找出你願意嘗試的部分；同時也接受自己目前沒辦法做到的部分，你的彈性與放鬆會影響你對待孩子的態度和關係，有時當我們對自己越嚴厲，也會不經意地把同樣的高標準加諸在孩子身上，反而剝奪他們親自從失敗中學習的機會。

6. 尋求外部資源

沒有人是百分之百完美的，當我們用盡全力仍無法改變現狀，在停下來喘口氣之際，不妨也開始嘗試借助他人的力量。無論是聯絡身邊能夠信任、支持你的親友，或是尋找相關專業人士與他們共同討論，甚至也能透過諮商資源，找到願意跟你站在一起面對這些考驗的人。請記得每個人都有需要被陪伴的時候，而沒有人應該是孤獨的。

我們是這樣照顧自己的

「我已經盡力了」，我這樣對自己說，並拍拍我的胸口，讓眼淚自然地流下。

我曾用心輔導的孩子，在我心目中他單純、善良然而，一夕之間他成為社會大眾口中的惡魔惶恐、不解、自責，一堆負面情緒湧上心頭僅感受到全世界在苛責、否定我及這個孩子一切的努力那是極大的無助感、羞愧感……

我嘗試在無助的狀態裡找到一點穩定力量此時，我想起一句話：「生命總有出口」！是的，即便看似谷底的人生，但總會找到往上爬的方法無論是我，或是我輔導的孩子。

眼淚依舊繼續流，但我允許自己釋放每一滴眼淚都代表我的盡力，於是逐漸能接受自己的有限雖然自責的聲音仍不時出現，但我告訴自己會過去的，時間會慢慢療癒我也深深感謝那個曾經不放棄的自己並相信這些經驗都會成為我生命的力量而我也會帶著這些力量繼續往前走

每個人都在尋找照顧自己的方式願在這歷程中，我們都更有力量也更認識自己。

— 孟沿 主任

服務觸法青少年的社工，
一定曾聽見種種來自社會或自我質疑的聲音。

「他們真的會改嗎？輔導有效嗎？」

「做那麼多都是白費啦！他們也不會懂！」

「你們不是已經服務了這麼久，怎麼又重蹈覆轍了？
怎麼還會發生這種事？」

即使我的角色被期待要「讓一切越來越好」，事實上我只想吶喊：
「不要問我該怎麼辦，我不知道！」

有那麼一陣子，好厭倦「責任」都得算我一份，懷疑著「是我的錯嗎？我可以不管嗎？」厭惡著「必須看起來是一個很穩的大人」，不想眼睜睜看事情更糟，也不願意承認沒有超能力能把所有事情變好，甚至自我怪罪「我連自己都沒有照顧好」。

五年了，從來沒有那種爆破式的奇蹟發生。

然而，支撐我面對所有質疑走到如今的，就是那些黑夜中痛苦的眼淚，用當時僅剩下的一點點信心，對自己說了無數次：「再撐一下吧！」「重來一次吧！」「沒關係的！」就像是那些嬰兒學走路的時候，家長不斷在旁鼓勵的話。

後來才逐漸明白，把那些對少年的相信和甘願重複的努力「一點點」累積起來，就是所謂的奇蹟吧，於是決定在還沒有看見任何改變之前，就要先跟自己說：「謝謝你還堅持在這裡，辛苦了！」提醒著我不只是一個社工，我就是我。

所以今天，這句話也同樣送給：早已經累到沒空顧自己，卻仍掛心著孩子的你，因為你也不只是總得收拾善後的「法定代理人」，你，就是你。

— 宜恩 社工員

情緒表

快樂

貼心

愜意

輕鬆

得意

舒適

踏實

平靜

感動

成就

親近

開心

驚喜

享受

滿足

溫暖

熱情

驕傲

幸福

自由

冷漠

疲憊

難過

生氣

擔心

失望

憂鬱

愧疚

害怕

沮喪

焦慮

憤怒

挫折

恐懼

厭惡

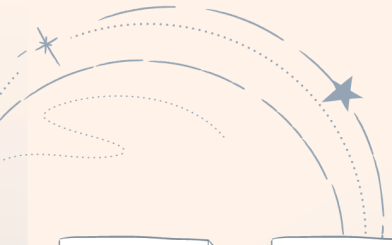
憎恨

驚嚇

煩躁

羞恥

絕望



社團法人台北市基督教教會聯合會
乘風少年學園

乘風少保組

編輯者

劉亮佑、吳沛穎、
吳孟沿、吳宜恩、
康巧穎、林怡均、
簡婉婷

美編設計

林怡均



官網QR Code

FB搜尋：乘風少保組



毒品防制基金補助

廣告



給每一位當了家長，
就忘記自己的你。