

# 「疫」境下的 平靜



送給照顧者的心靈禮物





## 序

# 平靜也是一種力量

.....

照顧者最令人敬佩的是那份無私的精神，看被照顧者的需要總比看自己的需要為先，「忙」和「亂」似乎成為照顧者的寫照，在過去的日子，常要忙著如何保護家人的健康、忙著確保生活有足夠的用品、忙著工作、忙著照顧；漸漸要處理的事情多了，便出現「亂」，由外在環境的「亂」，到內裡的心也「亂」。

此時，需要的是「平靜」，其實「平靜」也是一份力量，讓我們整理自己的心，好讓自己取回多一些空間，讓生活回復應有的節奏，享受生活中的喜悅。

希望透過這書的活動，把「平靜」送給您，讓您多一份力量，不單為照顧別人努力，也為自己打氣，因為您本身已是滿有價值的。

明愛康復服務總主任  
李淑霞

.....

這是一本有關善待自己的書，

要達到最好的果效，您可參考以下要點。

如可以選擇 請妳避免以下情況使用此書

- 一口氣從頭到尾看完此書
- 在您忙著的時候看此書
- 在您心情正煩亂的時候看此書
- 在您感到疲倦的時候看此書

如可以 請妳可以這樣運用此書

- 選取您感到有興趣的練習作開始
- 在一個可以讓您安心的環境和時間閱讀此書
- 拿著筆和紙，把您想到的記下，好讓日後可以重溫您的想法和感受
- 在跟著活動的指示做前，可深呼吸幾次，讓自己靜下來，並感受一下當下的感覺，然後才開始
- 把一些您的得著和發現，與您摯愛或信任的人分享

如果現在是一個合適的時間，  
歡迎您開始使用這書，  
得著那屬於您的平靜！



# 目錄

- 序 p.1
- 使用指南 p.2
- 目錄 p.3
- 認識情緒 p.4-7
- 情緒的意義 p.8-15
- 善待自己 p.16-28

感恩



焦慮



快樂



恐懼



內疚



當扛起了照顧者這個身份，  
人的情感和需要彷彿就被模糊了。

您有多久沒接觸過  
自己的內心和感受？

(請圈出您日常出現的感受)

忿怒



悲傷



迷惘



平安



悶悶不樂



其他



## 回到當下，重遇自己

請跟著以下步驟，覺察自己此刻的身心狀態，與自己重新相遇

1 找一個舒適的地方，  
讓自己放鬆地坐在椅上。

2 雙腳放在地上，  
感受一下雙腳與地面接觸時的感覺。

3 注意身體與椅子接觸及  
身體被座椅所承託的感覺。

4 深深地吸氣，慢慢呼氣，  
讀出5件您看到東西。

5 深深地吸氣，慢慢呼氣，  
講出3種您聽到的聲音。

6 深深地吸氣，慢慢呼氣，  
講出3種您留意到的身體感覺。

7 連續3次深深地吸氣，慢慢呼氣，  
感受每一下呼吸時的身體感覺。



停一停，細心感受



由頭頂開始一路往下，仔細覺察身體每個部位的感覺。



心跳有加速嗎？  
肌肉是緊張或放鬆？  
有哪處出現痠、痛、麻痺、  
繃緊或難以形容的感覺。



請用您喜歡的顏色筆圈出  
有特別感覺的部位。



試想一想這些感覺反映出您  
什麼的情緒？





情緒人人皆有，是自然不過的事。

只要能夠留意到自己情緒狀況，就可以幫助自己去保養心情、舒發抑鬱煩躁或渲洩調整強烈情緒。現在就為自己情緒量一量溫度吧……

°C

60



腦袋一片空白，我失控爆炸了！

40



講話大聲、亂說話，我開始失控了！

20



我感到厭煩、挫敗、不開心，快要失控了！

0



我覺得有點煩、很挫敗，  
但不至於太影響心情。

-20



我現在心情平靜。

-40

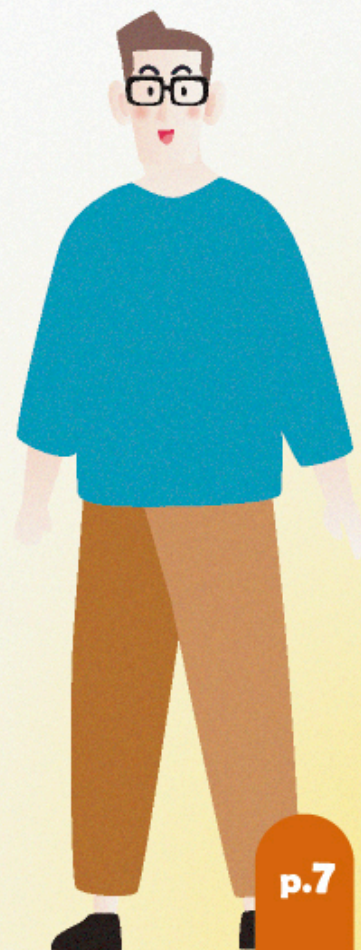


我面帶微笑，心情輕鬆。

-60



我感到愉快，  
且不易受別人情緒影響。



感謝您花了時間  
了解自己



情緒通常來自既有觀念，  
您在以下的處境有何想法和感受？



感受

想法



感受

想法



感受

想法



# 「正心情」紀錄



即使環境滿有挑戰，只要我們細心觀察，不難發現一些正面的「人」和「事」，就讓我們把它們好好記錄下來。

我的發現：

---

---

---

---

我觀察到的事情 請以圖像/文字表達

我的感受：感恩 雀躍 窩心 其他：

---

---

---

---

我的發現：

---

---

---

---

我觀察到的事情 請以圖像/文字表達

我的感受：感恩 雀躍 窩心 其他：

---

---

---

---



**情緒是一塊千層糕。**

憤怒的下一層是期望與失落的交織；  
憂慮的下一層是說不清的害怕與關愛。

**情緒也是一副盔甲，保護著我們脆弱心靈。**

情緒背後總埋藏著一份心底話，  
包裹著我們內心的渴求和需要，  
讓我們一起探索那盔甲下的自己……



# 感受與渴求

1. 請選擇一張最能代表您現時情緒狀態的圖卡  
(以下詞彙可能有助您表達自己的情緒狀態)。

輕鬆

擔心

寧靜

忐忑

無力

不安

孤單

快樂

麻木

迷惘

驚慌

感激

無助

其他：

期待

憤怒



2. 這圖卡對您而言有甚麼意義？

---

---

3. 若有機會作出選擇，您最希望達到哪一張圖卡的狀態？

---

---

# 情緒的作用

每一個情緒都有獨特的功能，都是不可或缺的，了解不同情緒的作用，讓我們可以更多接納它



**悲傷**：讓我們知道失去了重要的人或事物或遭遇了挫折，趁著悲傷使我們慢下來，重整目標，並作相應改變



**焦慮**：幫我們喚起身體各部分來應付挑戰，激發我們的潛能



**恐懼**：幫助我們辨別威脅、知道危險的存在。



**憤怒**：使我們知道目標受到阻礙，讓我們作出行動來除去這些干擾，向著目標進發，並保護自己及自己所珍視的人和事。



# 生活在我手裡

每天我們背負起不同的  
角色和責任。現在邀請  
你在每根手指上，寫上  
一個自己人生角色



請在每根手指頭所連  
接的樹葉上寫下您在  
這角色中所作出貢獻

完成後可按心意著色



# 情緒地圖

試想像每一種情緒就是一個起點，不同人從不同的起點出發，  
會串連哪些內裡的渴求和需要呢？  
現在就用鉛筆把情緒及情緒背後需要串連起來。

情緒

恐懼

憤怒

悲傷

焦慮

平安，  
關心家人，  
健康，成長

自由  
安舒  
珍惜，  
滿足，

公平，  
尊重，  
保護  
其他








平靜  
連繫  
輕鬆，  
獨特，

渴求/  
需要

要照顧好家人，  
先要好好照顧自己的身心。  
稍作歇息，  
為辛勞的自己送上一份平靜的力量。



試圈出您現時置身狀況！

-  **紅色** 精神身體較半年前差；對與人交往提不起興趣
-  **橙色** 生活日程經常被焦慮和不安所打擾
-  **黃色** 維持生活規律及保持與人聯繫
-  **綠色** 經常問候家人、朋友；多關心了自己
-  **淺藍色** 發現自己有很多資源；得到很多人的慰問
-  **深藍色** 能力增加了；學會新知識、新技能；依然開放、靈活
-  **紫色** 克服了困難；有新的發現（價值 / 意義）；我知道什麼是重要



# “ME” TIME 練習

每天忙著照顧所愛的您有否好好照顧自己的身心需要呢？我們都相信「只有健康快樂的家長才能擁有健康快樂的子女和家庭」。現在我們誠意邀請您每天花點時間照顧自己，您願意嗎？

時段	工作
上午	*Me Time 活動：
	1.
	2.
	3.
下午	*Me Time 活動：
	1.
	2.
	3.
晚上	*Me Time 活動：
	1.
	2.
	3.

“Me”Time：邀請您為自己安排一項喜歡的活動並進行最少15分鐘，能讓您心情愉快和身心放鬆，例如：看一套笑片。





## 學習感恩

每天生活充滿不同壓力和挑戰，容易使我們忘記身邊曾出現過不少美好事物。現在就讓自己先靜一靜，再想出一些值得您感恩的事及一位值得您感激的人……



試畫出四件近期令您覺得感恩的事



一位值得您感激的人是：

---

如果您明天再遇上這一個人，您會說些什麼來答謝他/她？

---

---





面對生活挑戰，有否想過用外力去幫助自己呢？

試寫下一個您經常面對的困難：\_\_\_\_\_



試於每一範疇寫下三個可以幫助您克服困難的「資源」

家庭

個人

工作

朋友

其他

社會



## 我的心靈房間

試用便條紙寫下現時需要處理的事情；

最先需要處理的可貼在日常生活的當眼處；

次要處理的可放在衣櫃等稍為遠距離的地方；

最後處理的可以考慮放在抽屜等隱蔽處；

重新打造專屬您的心靈房間。





## 善待自己的練習

由小到大我們都常學習如何善待別人：「唔好麻煩人」、「做人唔可以自私」可能是不少人的處世之道，可是我們亦同時需要照顧好自己。讓我們一起透過此練習學習善待自己！

試寫下一件最近發生的不愉快事件或一個不愉快的回憶：

---

---

---

---

---

如果您所愛的人遇到相同的事並與您有一樣的感受，您會如何去安慰他？試把安慰說話或行動寫下來：

---

---

---

---

---

---

---

---



嘗試把這份對朋友的安慰內化，以這些說話和行動來安慰自己正在受苦的部份。深深吸氣，同時想像自己把這份安慰吸入自己身體。慢慢呼氣，同時想像自己把身體感到的壓力和辛苦都呼出來。

**請您不時回顧此練習，慢慢懂得善待自己。**



## 做自己的按摩師

邀請您對身體出現痠、痛、麻痺、繃緊之處，用自己一隻溫柔的手，或專屬於您的按摩棒，做一些簡單的按摩，多謝一下身體不同部分為您身心作出的努力。





# 彩虹活動尺

請寫下讓自己快樂、但平日較少嘗試做的活動  
(例如：做運動、看電影、拼拼圖等)

將活動按開心指數排次序，填上彩虹尺  
紅色為開心指數最高，但最難達成的活動  
紫色為開心指數最低，但最易達成的活動

## 可以幫助我提升快樂的活動

紅色

橙色

黃色

綠色

淺藍色

深藍色

紫色

未來兩星期內，  
您會選擇完成哪些活動？  
請在該項活動旁加上 ✓。





## 祝福傳送

1. 想起一個您想祝福的人
2. 想像她/他就在您面前
3. 想一下對方令您欣賞的特質
4. 連同一些您希望送予對方的祝福語
5. 想像美妙溫暖的顏色光彩連同祝福句子送給他
6. 想像這些美妙的光及句子包圍著他
7. 感受傳送了祝福後內裡的感覺





# 興趣大重溫

興趣和嗜好能為一個人增添不少生活趣味，但忙於照顧家人的您未必有時間去發掘自己興趣。試想想過去自己有什麼嗜好及興趣，看能不能為自己重拾一些生活樂趣……

時間	童年	青少年	成年	現在	將來
興趣					

這興趣為您帶來甚麼得著

---



---



---



---



---



---



---



感謝您用心認識了自己  
知道自己有不同的情緒  
知道自己有甚麼需要和渴求  
知道自己有甚麼特質  
您實在太棒了！







### 出版資料

督 印：黃敏信  
編 輯 小 組：李慧逸 陳靜欣 梅綺慧 黃雋彥 鄭天諾 廖詠儀  
廖令輝 蔡超婷（依筆劃序）  
出 版：明愛康復服務  
設計及排版：睦月繪圖設計  
承 印：Print-Easy  
出 印 日 期：2020年6月

非賣品

