



對象：適合家長閱讀

簡介：一本專為嬰幼兒（0-4 歲）所設計的靜心（Mindfulness）活動手冊，香港原創的中文靜心工具書。內附有 52 個靜心專注覺察遊戲，讀者可按照孩子年紀、需要、喜好，選取遊戲放在日常靜心練習當中。

作者：馬學駿、黃語恩

出版：擁抱自然



吹蠟燭 (Blow Out the Candle)

活動目的：以吹氣來覺察自己的呼吸

適合年齡：1 歲或以上

簡介：想像你的手指就好像生日蛋糕上的蠟燭，雙手共十根蠟燭，請孩子逐一吹熄手指蠟燭。

步驟：

1. 伸出一隻手，然後張開，讓五指伸直，請孩子假裝以火柴，於每一指頭上點燃，成為五支獨立的蠟燭。
2. 請孩子以圓圓的嘴形，向著拇指以微風吹熄「蠟燭」，當手指感受到吹出的氣便合上一隻手指。
3. 輕聲提醒孩子，可用最溫柔的吹氣方式來吹「蠟燭」，感覺一下自己嘴巴呼出的氣。
4. 五支「蠟燭」吹熄後，便可吹另一隻手的「五支蠟燭」。
5. 第二隻手可將手放遠嘴巴遠一點，請孩子專注感受嘴巴吐氣的一刻。
6. 這樣孩子便做了十個呼吸的練習。



經驗分享：

1. 孩子大多數都喜歡吹生日蠟燭，所以對吹蠟燭不會感陌生。
2. 一般情況下，一大啖氣是不能吹熄蠟燭，反而溫柔而細長的吹氣才可以，這個練習可培養孩子緩慢呼吸。
3. 這活動可以和父母一起進行，父母打開手讓孩子吹手指蠟燭，父母感受到孩子吹出來的風便收起一隻手指，請孩子看著父母的手指逐一因自己吹氣而合上，然後角色對調。

互動推薦 1 — 吹蠟燭練習

透過吹蠟燭練習，讓孩子了解自己的呼吸節奏，從而達到減壓作用

影片分享：[吹不熄的蠟燭](#) [【童你鬆一鬆—減壓練習】](#)



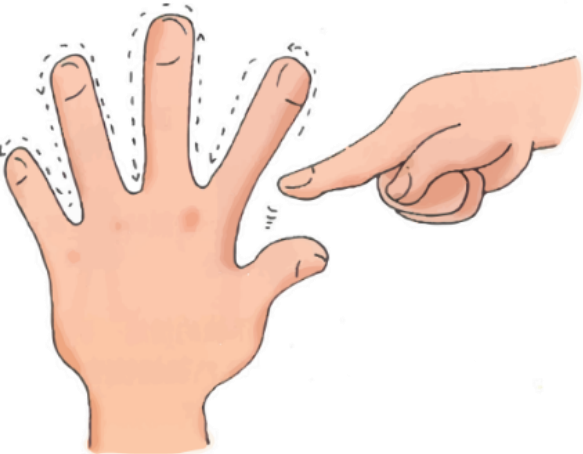
螞蟻上山下山 (Ant Climber)

活動目的：要孩子運用手指的運動和視覺來覺察自己的呼吸速度

適合年齡：1歲或以上

簡介：我們一起想像食指是一隻小螞蟻，小螞蟻要上山及下山，
我們一起用呼吸來指導小螞蟻行山。

步驟：

1. 伸出一隻手，打開手（張開五隻手指）；拿另一隻手的食指出來，想像食指是一隻小螞蟻。
2. 小螞蟻（即手指）要上山下山，食指在另一隻手的五隻手指上山及下山。每一次小螞蟻上山時吸氣，下山時呼氣。
3. 現在請孩子專注地看著小螞蟻，小螞蟻一路上山時，一邊吸氣，到達山頂（指尖）時停頓半秒，下山便開始呼氣。
4. 可以左右手交換，這樣孩子便做了十個呼吸練習。

經驗分享：

1. 父母與孩子呼吸的節奏通常不一樣，成年人呼吸通常都能深而慢，而孩子則通常會淺而快，所以孩子較父母快完成。
2. 耐心聆聽孩子對小螞蟻上山山的感受和啟發，然後在日常生活中，如等車、睡前都可以簡單進行。

互動推薦 2 — 螞蟻上山下山

利用有趣的小互動，讓孩子運用手指的運動，觀察自身的呼吸節奏

影片分享：[上山落山呼吸法](#) 【童你鬆一鬆—減壓練習】

如欲了解更多繪本內容，請按[訂閱資訊](#)，中心職員會與你聯繫。