停課鬆一鬆

揉麪舒鬆 3 步曲

停課了這麼久，你有沒有試過安靜下來、專注地完成一件事情呢？原來當你投入百分百的精力來進行一項活動時，煩悶和不安都會自然減少！

小朋友，不如今天就來接受挑戰！與爸爸媽媽一起靜下心來搓搓麪團、做做勞作，用心感受一下麪團的變化，也用心享受一下寧靜的時光，為停課在家的日子增添正能量！

THE HONG KONG JOCKEY CLUB Centre for Suicide Research and Prevention THE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

1 製作麪團

做法：

- 把麪粉和鹽混合，拌勻備用。
- 把植物油和*食用色素加入暖水中，倒入粉料拌勻。
- 搓揉粉漿至麪團狀。

*可選擇性地加入

Play Dough Recipe

材料：

麪粉 4 湯匙
鹽 2 湯匙
暖水 2 湯匙
植物油 1 湯匙
食用色素 適量

Play Doh Kitchen: How to Make Playdough With Flour and Water and Salt

2 搓揉麪團

- 尋找舒適的地方坐下，播放靜心的音樂。
- 手執小麪團，先不要用力按壓或把玩。
- 深呼吸 3 次後，安靜觀察麪團，覺察自己想按壓麪團的衝動。
- 專心留意麪團的顏色、氣味、冷熱、質感等等。
- 輕輕按壓麪團，留意它的形狀改變，觀察印在麪團上的指紋。
- 慢慢按壓、滾動或定型，留心感受麪團的觸感，注意觀察麪團的變化。
- 深呼吸 3 次後，停止搓揉麪團。

注意：在玩麪團之前，記得提醒孩子不要把麪團放進口中啊！

3 麪團曼陀羅

Play Dough Mandala

物料：

- 麪團球
- 不同物料如：種子、豆、米、意粉、碎石、貝殼
- 曼陀羅圖樣
- 保鮮紙

做法：

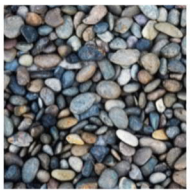
- 鋪上保鮮紙，把麪團球按壓成圓形薄片。
- 利用不同的物料，設計並排列出圓形的曼陀羅圖案。
- 圖案排列可從中心開始，再慢慢向外延伸至整個圓形。
- 完成後的麪團曼陀羅可置於室內風乾 3 至 4 天，隨後作為家居小擺設。

注意：孩子所排列的曼陀羅圖案可能會混亂欠工整。沒關係！這是他們的獨特設計！

給爸爸媽媽的話：

當孩子專注於搓揉、按壓、滾動麪團時，除了有助孩子手部的小肌肉發展外，同時亦提供了孩子練習靜觀的機會。

靜觀是指有意識且不加判斷地進行任何一項活動，過程中利用身體的五感與周圍的世界互動，並且以全然的專注和全部的精力去完成它。

練習靜觀有助孩子自我調節壓力和焦慮，促進正面且積極的情緒。

THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心