



SEN照顧者 心靈藝術小冊子

NEURODIVERSITY MINDFUL PARENTING

一份滋養心靈的禮物



TABLE OF CONTENTS

- 前言 | 如果你累了
- 甚麼是NDMP?
- 甚麼是心靈藝術?
- 三分鐘呼吸空間
- 畫出今天的你
- 送給你的一句話
- 關注我們



如果你累了

打開這本小冊時，剛好很疲累、很想安靜一下，想先對你說：辛苦了。
也許你一路走來，已經很努力了。你愛你的孩子，也一直堅持自己的方式撐著。只是很多時候，真正累的，長期不被看見、不被理解。
這本小冊不是教你做得更好，只是想安安靜靜地陪你一會兒，讓你在這幾頁裡，慢慢呼一口氣，輕輕放下緊繃，重新感受到：你不是一個人。

Franco Chow



甚麼是NDMP？

它是一種把腦力多元理解、正念教養與關係修復帶回家庭日常的同行框架。它提醒家長，先理解孩子的感官需要、情緒承載力與神經系統狀態，再談引導與界線。

NDMP 不是要你成為完美家長，也不是要求孩子更快變得「正常」。它更像是一個溫柔提醒：先理解，不急著糾正；先回到關係，不急著要求結果。

對很多 SEN 家長來說，最困難的不是沒有愛，而是太累、太孤單、太多時候只能硬撐。NDMP 想做的，就是讓家長慢慢學會：先不跟自己打仗，然後再陪孩子一起走。

先理解，不急著糾正；先回到關係，不急著要求結果。





甚麼是心靈藝術？

心靈藝術，不是單純的手工，也不是臨床治療。它是透過顏色、線條、形狀、觸感與創作過程，讓人慢慢接近自己內心真實的狀態。

很多時候，家長未必有力氣把所有感受都說清楚，但作品可以先替語言打開一道門。當手開始畫，心裡那些疲累、委屈、想哭、想安靜、想被理解的部分，常常會慢慢浮現出來。

因此，當 NDMP 與心靈藝術結合時，它不是另一種你必須學會的技巧，而是一個邀請：邀請你先停下來，讓自己也被看見。



3 分鐘呼吸空間

當孩子情緒爆發，或者你感到精力快要耗盡時，不妨先給自己這 3 分鐘，不是為了立即解決所有問題，而是讓自己先回到比較安全的位置。

第 1 分鐘 | 停一停

把手放在心口，慢慢深呼吸幾次，輕輕告訴自己：

- 這不是我的錯，也不是孩子的錯。
- 我們只是現在都太累、太多感受了。

不用急著做任何事，只要允許自己先停一下。

第 2 分鐘 | 看一看

不急著糾正孩子的行為，先觀察背後的需要：

- 是不是光線太刺眼？
- 是不是聲音太吵？
- 是不是今天已經遇到很多挫折？

這一分鐘，把注意力從「行為」轉回「需要」。

第 3 分鐘 | 連結彼此

回到關係本身。用較溫和的眼神、聲線或者說話：

- 我在這裡，慢慢來。
- 我們一起想辦法。

不急於答案，只要讓孩子和自己都感受到：即使現在很亂，我們仍在一起。





家中小練習

畫出今天的你

先找一張紙，拿起你手邊有的顏色筆、蠟筆或水彩。這一次，不是為了畫得漂亮，而是試着用顏色與線條，畫出今天的你。

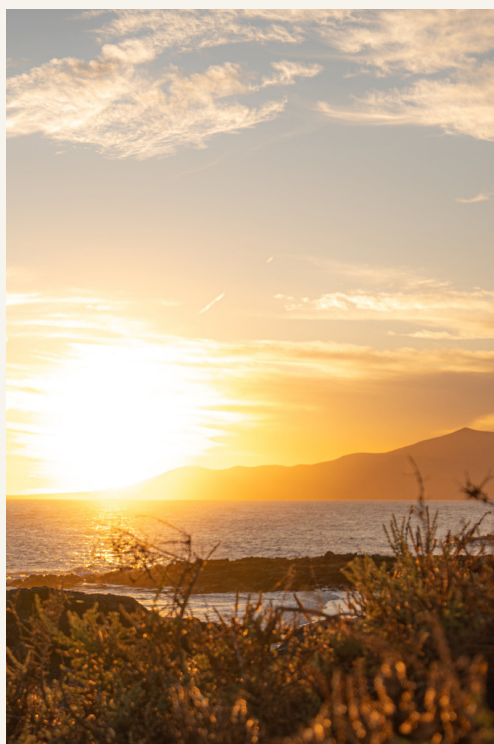
你可以輕輕問自己：

1. 今天的我，比較像甚麼顏色？
2. 我心裡最重的地方在哪裡？
3. 我有沒有一小部分，仍然留著光？

畫完之後，不需要立刻分析，也不需要急著向任何人解釋。只要安靜看著作品，讓自己停一停。

然後，試着寫下一句想送給自己的話，例如：

今天很辛苦，但我已經很努力了。
我不需要每一刻都做得完美。
我也值得被安慰。





送給你的一句話

你已經很好了

很多家長心痛的，不只是孩子當下的情緒、學習或社交困難，而是那種不斷反覆出現的自責：

- 是不是我教得不好？
- 是不是我不夠懂他？
- 是不是我又做錯了？

這些問題之所以那麼重，不是因為你不夠愛，而是你真的很愛。你在意孩子、在意未來、在意每一次崩潰背後是否有更深的需要，所以你才會一次又一次把責任往自己身上放。

但請記得：很多時候，你感到那麼累，不是因為你做得太少，而是因為你已經做了太多。你一直在預備、留意、承接、解釋、安撫、收拾，也在默默吞下很多別人看不見的壓力。

願你先不要急著責怪自己。在很疲累的時候，也能對自己溫柔一點。



把這份溫柔持續下去

如果這本小冊曾陪你停下來一下，也許你已經明白：
對很多 SEN 家長來說，被理解與被承托，不是小事。

每一份支持，都在幫助更多家庭擁有一個可以喘息、創作、
被看見、重新得力的空間。透過家庭支援、心靈藝術同行與推廣工作，
這份溫柔可以繼續傳遞給更多照顧者。

FOLLOW US