

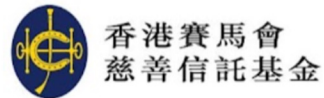


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



「源·途有你」

家長成長小組

第一節

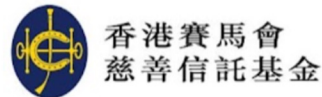


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



這小組是關於甚麼？

- ★ 認識及覺察個人成長歷程如何影響親子關係
- ★ 從而調整一個與子女合適的相處模式

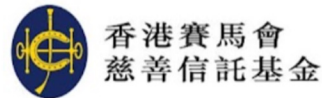


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



本節目標：

❖ 認識原生家庭對
情緒表達及依附關係的影響

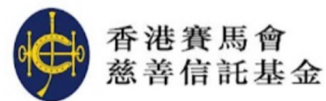


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



活動：二選一

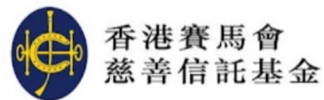


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



花園

V.S.

森林

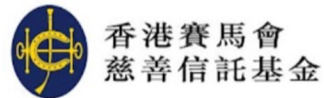


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



海洋 v.s. 山嶺

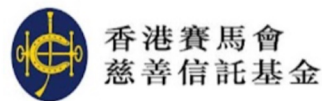


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



想一想：
父母曾對你說過的一句深刻說話？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金



影片來源：[翰林雲端學院EHanlin]. (2020, August 10). 世上唯一的問卷 [Video]. YouTube.

<https://youtu.be/dclMRwOP3zg>

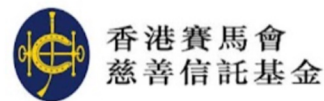


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



看完影片後你的感受是什麼？



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

每個家庭都是獨一無二的，
有著獨特的經歷、文化、資源及強項，
都是值得被尊重。



想一想.....

- 試用一種動物形容小時候的你？
 - 你小時候的花名？
 - 小時候你最喜歡的食物？
 - 小時候你最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你與父母的關係



明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

你的子女呢？

- 試用一種動物形容你的子女？
 - 他/她的花名？
 - 他/她最喜歡的食物？
 - 他/她最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你們的關係

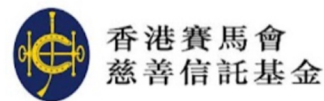


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



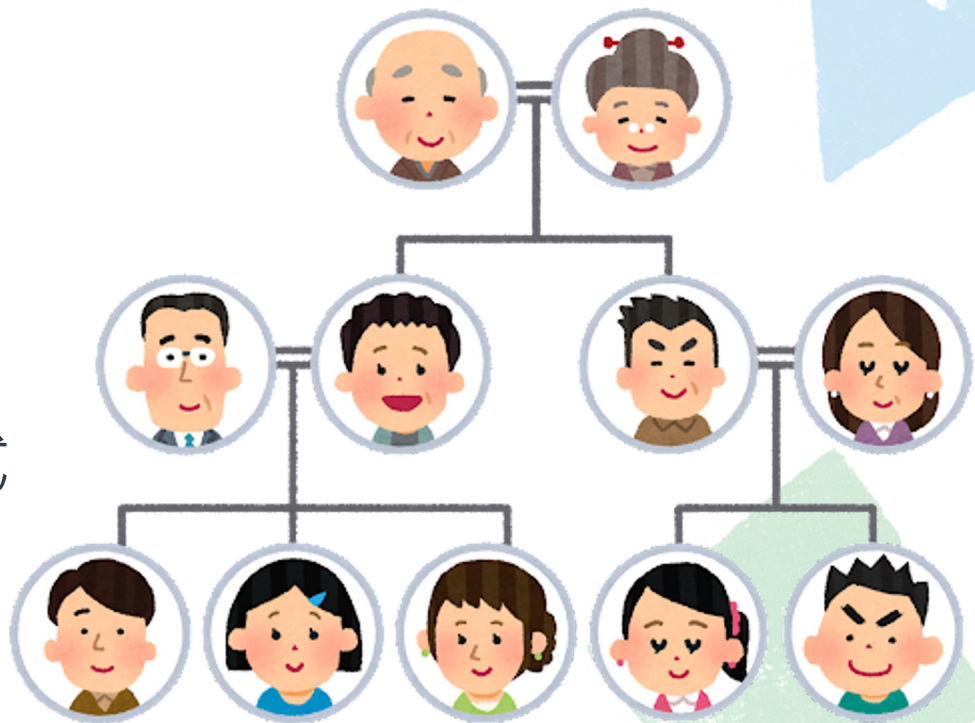
捐助機構



你與子女有甚麼相同之處？
又有甚麼不同之處？

原生家庭可能會影響你的.....

- 飲食習慣
- 語言
- 興趣喜惡
- 性格
- 自我形象
- 表達/回應情緒方式
- 價值觀、信念
-



原生家庭與你

原生家庭：
飲食、語言、
衣著風格、生活習慣、
財務觀、世界觀

個人成長經歷

你的性格/處事方式

了解自己 → 探索親子關係 → 有效管教

覺察原生家庭成員表達及回應情緒的方式.....



接納並作出對應支援的.....

焦慮緊張的.....



逃避面對的.....



試回想你和子女、原生家庭和你，有沒有出現以下溝通模式：

1. 責備型：「我叫你做的事都做錯，你永遠做不好任何事！」
 - 經常批判、挑剔別人；將個人得失歸咎於別人，逃避自己責任
2. 討好型：「這都是我的錯，你不要再發脾氣吧！」
 - 重心放於別人，自我價值建立於別人的看法上
3. 打岔型：「你畫了一幅畫...我在忙，你自己去玩吧！」
 - 自己及別人都不是重心，說話常讓別人難以理解
4. 超理性型：「你作為學生就要交齊功課，不懂都要做...」
 - 極度客觀，只在乎是否正確，忽略人情

上述四項溝通模式：易導致親子溝通不良

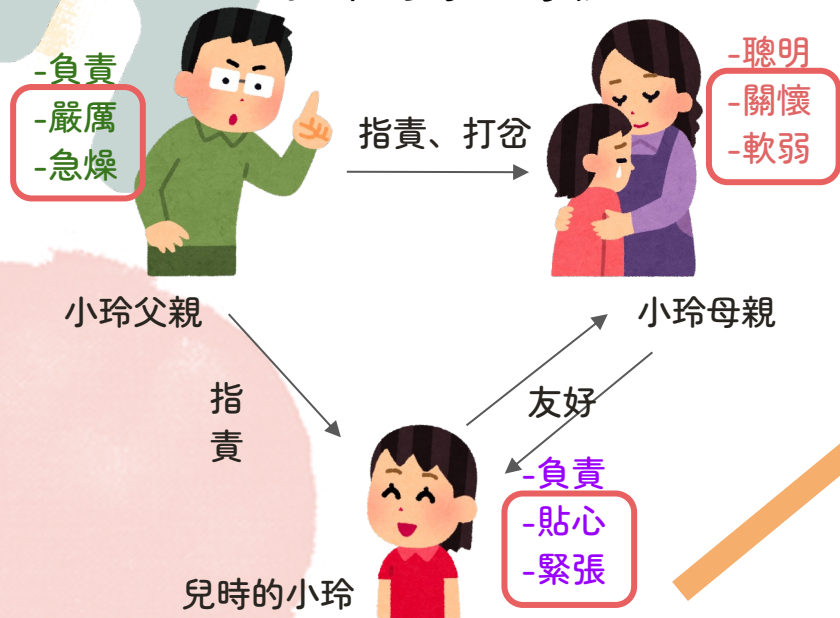
- 如果長期維持表裡不一致的模式，導致家長或子女常處於防衛狀態或壓抑自我感受，親子關係會失去信任感

最理想的溝通模式：一致型

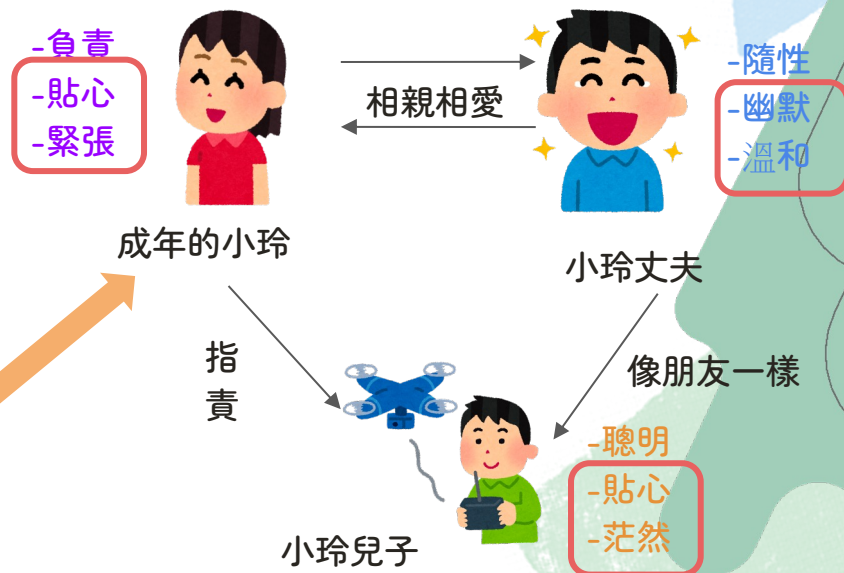
- 說話、行為及內心想法能夠一致
- 自己、別人需要及環境都會兼顧
- 保持開放、接納的態度與人溝通

溝通模式對我們和子女情緒的影響：

小玲的原生家庭



小玲現在的家庭



人的本能是防衛環境中的危險，
而親子間的緊密關係可製造「催產素」（愛的荷爾蒙）
及「腦內啡」（帶來良好感覺的天然止痛藥）

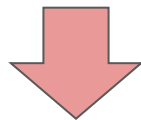


減輕壓力、增加安全感



安全依附的重要

「安全依附」是指子女的經驗能被父母正視、子女的情緒能被接納
在子女有需要的時候，能及時回應或提供幫助



能與子女建立親密連結、子女能掌握調節情緒能力



父母能作為子女探索外在世界及人際關係的「安全基地」





明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會
慈善信託基金

子女需要大人明白情緒 「先連結後說理」

描述



- 具體描述事件
- 例：「你好像……」

感受



- 表達自己感受（傷心 / 失望 / 憤怒）
- 例：「我感到……」

需要



- 表達期望和需要
- 例：「我希望……」

合作



- 邀請子女一同解決問題
- 例：「請你與我們一起……」

總結：

- 原生家庭的不同方面均會影響我們的性格和處事手法，繼而影響管教子女方式
- 與子女建立安全依附關係，能有效幫助子女探索世界、建立人際關係及情緒調節能力