



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

「源·途有你」

家長成長小組

第四節



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



香港賽馬會
慈善信託基金

本節目標：

❖ 調整與子女相處時的模式



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



香港賽馬會
慈善信託基金

活動：「愛的語言」小測試

5種愛的語言

- ★ 每個子女心裡面，都有個「情緒的箱子」等著被愛添滿
- ★ 當子女真正感覺到被愛，他才會健康地成長
- ★ 每個人最重視、最習慣的愛的語言都不同
- ★ 了解對方愛的語言，才能有效地向對方表達愛意/謝意

肯定的語言

THANK YOU!

服務行動



真心的禮物



精心時刻



身體的接觸



想一想：

- 哪一種愛的語言你最喜歡？從何時開始發現？家人知道嗎？為甚麼？
- 哪一種愛的語言你估計子女喜歡？從何得知？



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

正向心理學

- **不聚焦個人問題**
- **運用個人品格優勢追求更充實和幸福人生**

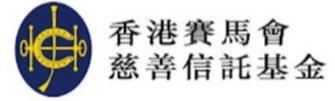


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



每人都有**24**項品格優勢
只是有些較突出；
有些較少運用。

欣賞自己及子女的
獨特性及品格優勢！





毅力



熱忱



誠實



勇敢



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



幽默感



感恩



好奇心



判斷力



洞察力

品格優勢



心靈信仰



希望



創造力



愛學習



自我控制



謹慎



寬恕



謙虛



公平公正



領導才能



團隊精神



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

想一想：

- 哪3項品格優勢你時常展現？
- 哪3項品格優勢你子女時常展現？
- 哪3項品格優勢你覺得比3年前使用多了？
- 哪3項品格優勢你覺得你子女比3年前使用多了？



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

1. 子女和我們一樣，每天都在成長及進步。
2. 接納自己並按自己步伐成長，亦如同接納子女
3. 有些事情只是未做到，需要家長支持、給予空間及時間！

讚賞三部曲

看見

- 看見子女的行為 / 說話

肯定

- 具體肯定子女的優點

鼓勵

- 鼓勵子女日後多善用這項優點

運用讚賞 3 部曲的例子：

事件：看見子女按約定時間放下手機，轉而學習

父母可以說

看見

「我看到你遵守承諾，並能專心學習」

肯定

「我感受到你的自我控制、毅力及熱忱」

鼓勵

「我信任你可以繼續自己好好分配時間，在學習與放鬆之間取得平衡」





運用讚賞 3 部曲的例子：

事件：看見子女願意幫助你搜尋網上資料，安排旅遊行程

父母可以說

看見

「我看到你願意幫助媽媽搜尋資料」



愛和被愛



好奇心

肯定

「我感受到你的愛、好奇心及洞察力」

鼓勵

「希望你以後都可以發揮你的能力及知識幫助身邊人」



洞察力



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

在溝通上遇到困難時，
家長先自我照顧，
給予彼此空間，
才去聆聽彼此心聲及需要……





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……」



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

童年作為滋養你生命的土壤，
為你帶來了不同的養分.....



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

成長過程中，
我們逐漸建立強項與特質，
有些是累積得來，
有些是從他人所學習……



1. 在「生命樹」卡中揀一棵樹，能代表你特質的樹，畫在牛油紙上並剪出，貼在相框中間。
2. 揀選以下圖片並剪出，貼在樹的周圍：
 - 令你感到舒適的事物
 - 你在成長中發展的強項能力
 - 你曾克服的3個挑戰
 - 生命中曾支持你的5個人
 - 你對自己未來的1個希望



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

如果作品會說話，它會對我說.....



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

我們就像一棵樹，
每天都在不斷成長及銳變，
盛開不同的花果，
如同我們的子女一樣.....



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

活動：彼此的祝福



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

總結：

與子女保持緊密關係的秘密：

- 1) 家長時常自我照顧
- 2) 先連結後說理
- 3) 使用愛的語言及欣賞子女品格優勢



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

請填寫小組問卷寫下心聲！
謝謝！