



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

我與孩子

家長情緒教育工作坊



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

今日流程

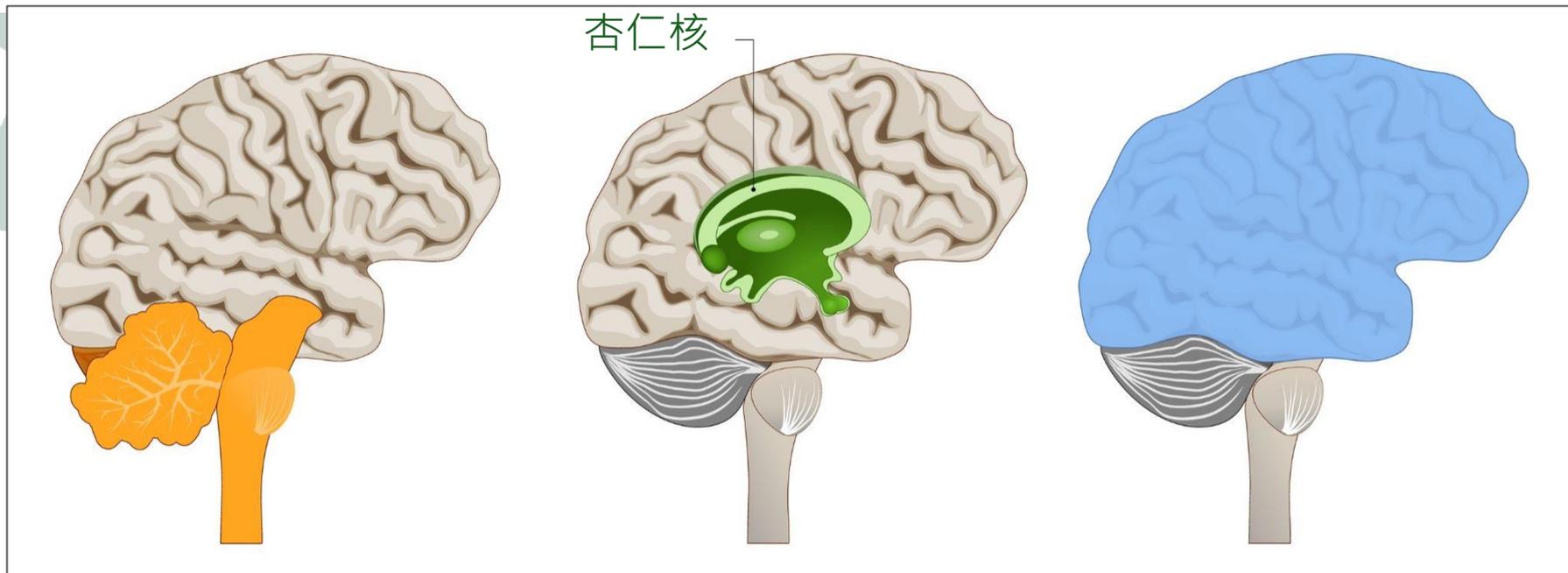
- 工作坊簡介
- 情緒由來與孩子相處的關係
- 原生家庭與孩子成長的關係
- 你的啟示
- 體驗活動：拼貼自我

工作坊目的

- 增加家長對自身及孩子情緒的認識和覺察，促進接納及回應不同情緒
- 鼓勵家長自我照顧，然後調整一個合適的家人相處和溝通模式

人的腦部結構

- 腦幹（俗稱爬蟲腦）負責與生存相關的生理機制及求生本能，例如吃喝、呼吸、痛等等，在出生前已開始運作
- 邊緣系統（俗稱哺乳腦）在嬰兒一出生就開始運作，當中的杏仁核根據過去記憶判斷危險；而海馬迴負責儲存記憶，尤其帶有強烈情緒的記憶
- 大腦皮質（俗稱理性腦）由兩歲開始發展，至約25歲才完成發展，負責處理語言、思考、規劃等，也是同理心的所在



爬蟲腦：生理
和本能反應

哺乳腦：情緒

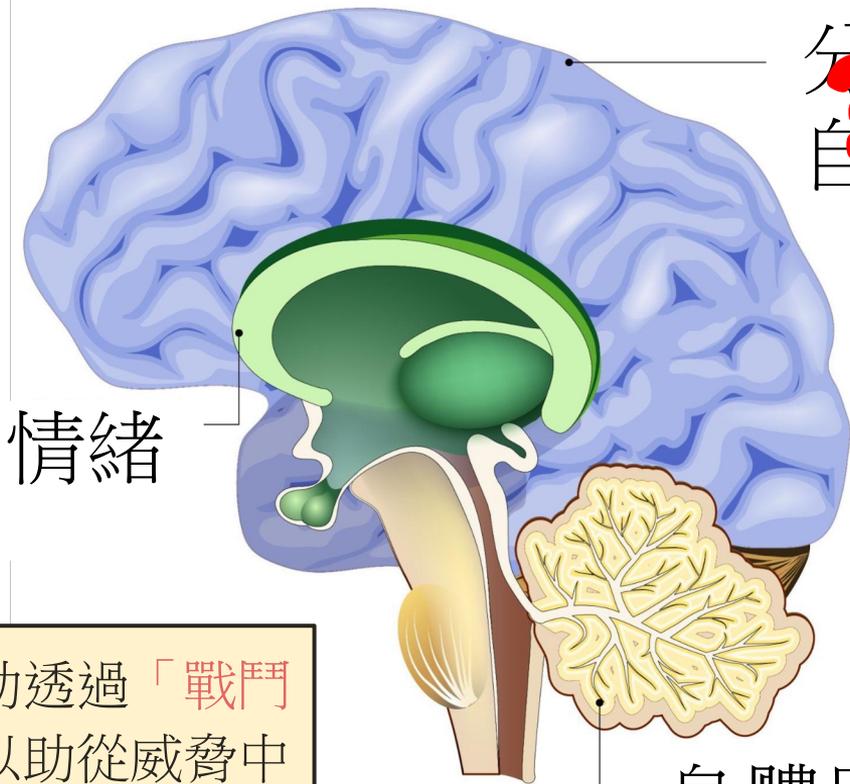
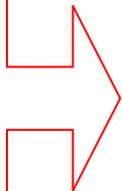
理性腦：思考
和自主行為

為什麼人會有情緒？

情緒是與生俱來的自主神經反應，為了保護我們免受危險而出現的自然反應

當面對外來刺激時：

- 杏仁核主導（而非理性腦），並作出「戰鬥、逃命或僵住」反應
- 出現主觀的情緒體驗，如緊張 / 害怕 / 憤怒等
- 透過增加腎上腺素（可維持約18分鐘）及激起神經內分泌（可持續約3-4小時），身體作出相應反應，例如心跳加速、身體僵硬等



情緒

分析事情、
自主行為

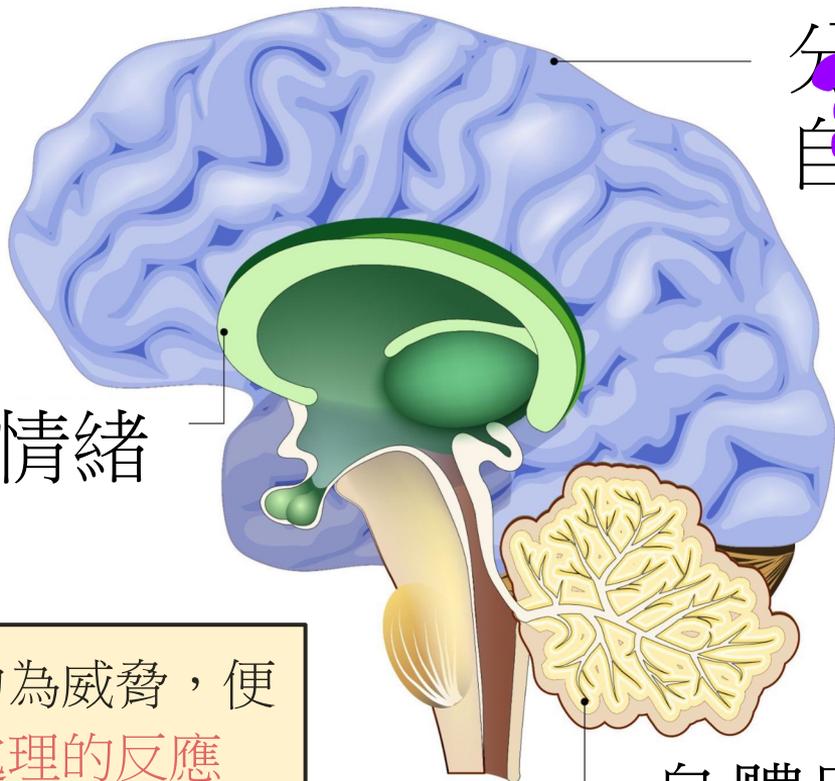
人的情緒來自腦部，協助透過「戰鬥、逃命或僵住」反應，以助從威脅中存活

身體反應

壓力



情緒



分析事情、
自主行為

如果杏仁核錯誤判斷壓力為威脅，便會令人作出未經理性腦處理的反應

身體反應



幫助孩子調節和復原，度過屈辱事件

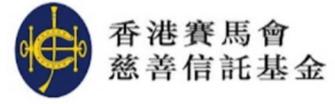


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



父母與孩子的互動，能令孩子感受到父母的情緒能量

要回應孩子的心情（及事情），父母就需要先平穩自己的心情

情緒是當下的，亦是代代相傳的





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

小練習：

父母曾經說過什麼說話令你印象深刻？

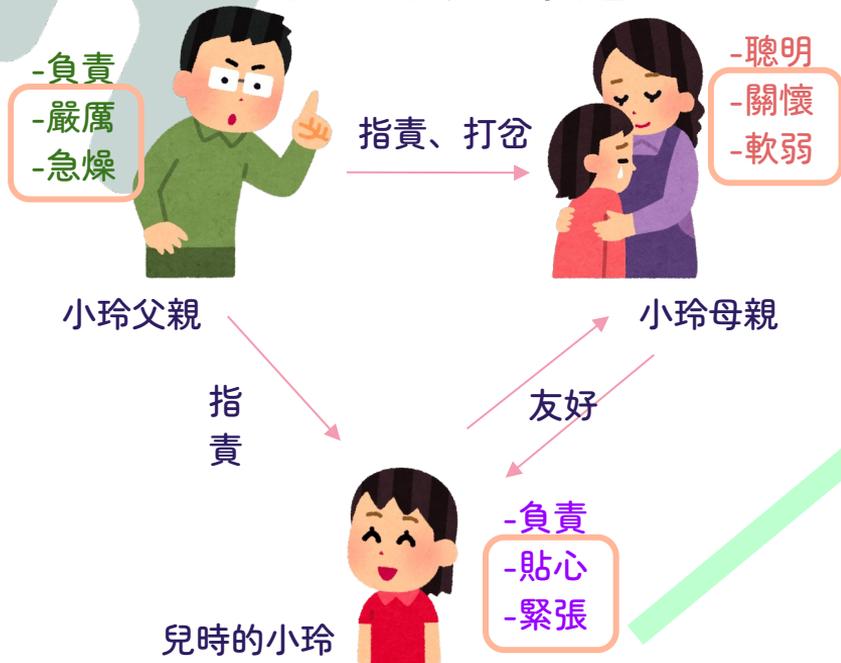


試回想你和孩子、原生家庭和你，有沒有出現以下溝通模式：

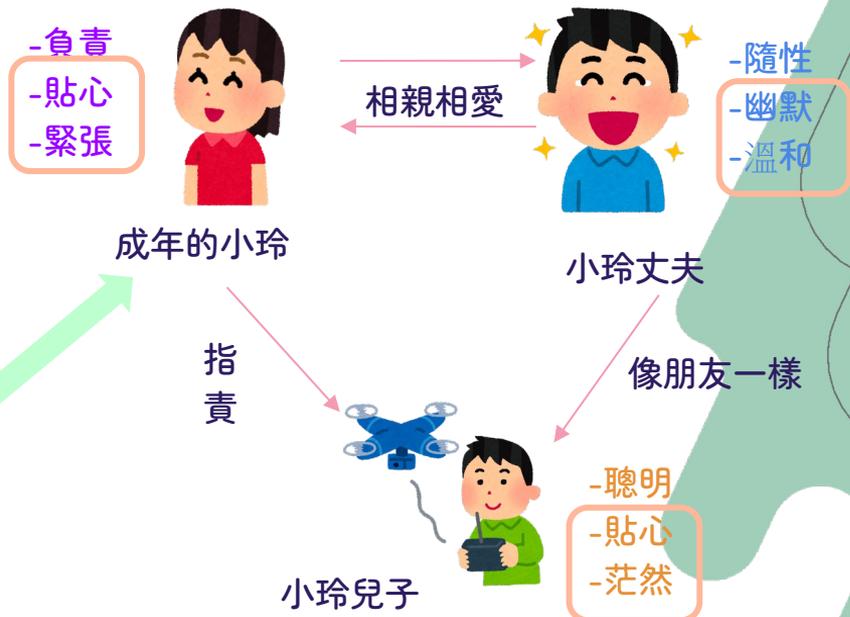
1. 責備型：「我叫你做的事都做錯，你永遠做不好任何事！」
 - 經常批判、挑剔別人；將個人得失歸咎於別人，逃避自己責任
2. 討好型：「這都是我的錯，你不要再發脾氣吧！」
 - 重心放於別人，自我價值建立於別人的看法上
3. 打岔型：「你畫了一幅畫...我在忙，你自己去玩吧！」
 - 自己及別人都不是重心，說話常讓別人難以理解
4. 超理性：「你作為學生就要交齊功課，不懂都要做...」
 - 極度客觀，只在乎是否正確，忽略人情

溝通模式對我們和孩子情緒的影響：

小玲的原生家庭



小玲現在的的家庭



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，導致家長或孩子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、別人和情景都會兼顧
- 保持開放、接納的態度與人溝通

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

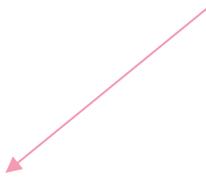
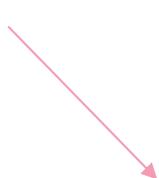
個人成長經歷

你的性格/處事方式

了解自己

探索親子關係

有效管教



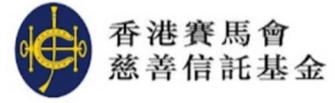


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構

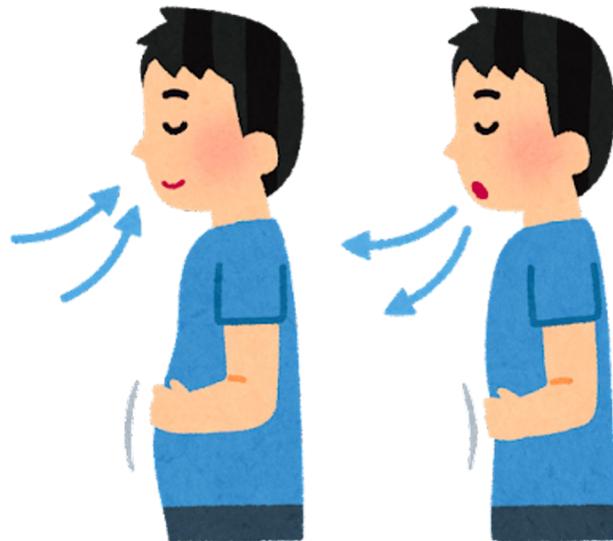


捐助機構



說話能影響一個人的情緒及性格，
更會影響親子的相處及關係，
以及孩子日後的自我價值
故此我們需要先平伏情緒，
再思考如何表裡一致地回應孩子需要

靜觀體驗：覺察及調節自己身心狀態



當你看見孩子的行為，如何以非衝動式回應

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.....」

人有甚麼
內心需要？

合作

- 邀請孩子一同解決問題
- 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

孩子受各方面影響：

家庭、學校、朋輩、網絡、傳媒、
社會文化等...

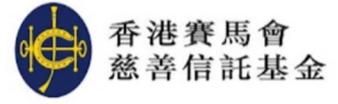


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



家長受各方面影響：

家庭責任、工作壓力、孩子情緒、
傳統思想...

情緒反映我們的內心需要



期望得到滿足
心靈得到支持



為他人而喜悅
心靈受到觸動



對人事感興趣
情緒處於高漲

擔心

焦慮

害怕



需要安全、安心...
需要休息...



傷心

需要支持及幫助...
需要被聆聽...



慚愧

內疚

需要被肯定...
需要被安慰、被明白...



憤怒

需要表達內心感受...
需要訂立界線...

- 首先回應孩子的情緒，及後再向孩子表達個人感受，最後說理
- 孩子能感受到父母的情緒狀態；安穩的情緒表現能讓孩子產生安全感
- 孩子有了安全感後便能理性地聆聽父母的說話

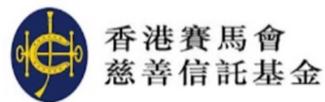


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



體驗活動 - 拼貼心靈

程序：

1. 直覺選擇**2張**最**觸動你**的圖片，把它剪下來待用
1. 再選取**2張**令你**感到快樂**的圖片，把它剪下來待用
1. 思考圖片背後的經驗或啟示
1. 在**4張圖片**中**選取**最適合現有家庭的資源，貼上卡紙中
1. 背面寫上祝福語鼓勵自己

討論問題

- 你最初所選的數張圖片，有甚麼背後經驗或啟示？是代表你的內心需要嗎？是你原生家庭的經驗嗎？
- 你最後選好的圖片，代表了你現時對家庭有甚麼期望？盛載了你的甚麼祝福？

總結

- 我們需要了解自己的情绪及需要，以平靜的心與孩子溝通，才可留意孩子的需要及值得欣賞之處
- 我們從父母或照顧者的管教方式中學習為人處事，孩子亦然
- 父母期望孩子成為怎樣的人，就要從言行舉止中使他們吸收，成就將來的那個他/她