



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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 本節目標：

❖ 認識原生家庭對自身各方面的影響



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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 今天流程

小組簡介

互相認識

原生家庭與你

你的啟示



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

# 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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 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



香港賽馬會  
慈善信託基金

爸爸媽媽曾經對你說過的話？



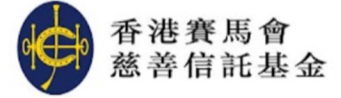


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



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/dclMRwOP3zq>





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

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

每個家庭都是與眾不同，  
有著獨特的文化，有著高低起伏的經驗，都是值得被尊重。

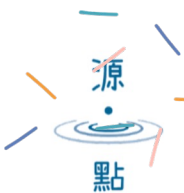
了解親子關係前先用不同角度  
探索你的小朋友～



## 現在嘗試回到十歲的你...

- 試用一種動物形容你？
  - 你的花名？
  - 你最喜歡的食物？
  - 你最喜歡的地方？
- 試用一種顏色形容你與爸爸媽媽的關係

★ 可以寫在紙上



## 你的孩子呢？

- 試用一種動物形容你的孩子？
  - 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

★ 可以寫在紙上



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

你的孩子與你有相同之處嗎？  
不同之處？

# 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

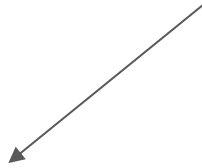
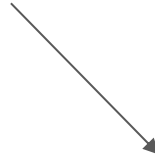
個人成長經歷

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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 親子緊密關係的誕生



1) 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



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

# 安全依附與同調的重要

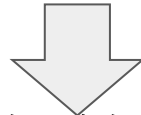
0~6個月：父母與孩子「眼神接觸」，四目交投提供孩子安全感

5歲前建立依附關係：與「觸感」有關，擁抱、拍撫孩子，孩子就會依附著你  
眼神 + 口頭鼓勵  
面對孩子犯錯，引導正確態度與行為，替代原來行為

# 安全依附與同調的重要

建立安全依附後，父母能夠作為孩子探索外在世界及與其他人建立關係的「安全基地」

「同調」指孩子的經驗被父母看見、正視與肯定，且在孩子需要的時候，母親能及時回應，幫助孩子解決問題及苦惱



這使孩子能與其經驗保持連結與認識  
提高情緒自我調節與控制力

## 溝通模式對我們和孩子情緒的影響：

### 小玲的原生家庭

-負責  
-嚴厲  
-急躁



小玲父親

指責、打岔



小玲母親

-聰明  
-關懷  
-軟弱

指責



兒時的小玲

友好

-負責  
-貼心  
-緊張

### 小玲現在的家庭

-負責  
-貼心  
-緊張



成年的小玲

相親相愛



小玲丈夫

-隨性  
-幽默  
-溫和

指責

-聰cccc



小玲兒子

像朋友一樣



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

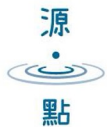


香港賽馬會  
慈善信託基金

請參加者記下一件令自己感到不舒適  
的句子，寫下心情，於下節使用







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

回 歸 基 本 ● 重 拾 純 粹

