



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

# 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

# 今天流程

鏡子遊戲

品格優勢

與孩子連結

# 討論問題

- 你與孩子運用了哪一個愛之語？
- 使用的過程中遇到什麼挑戰？
- 使用後你的感受是什麼？

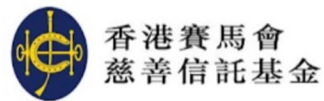


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 鏡子遊戲



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

# 活動流程：

1. 兩人一組
2. 其中一人做動作，另一人模仿
3. 2分鐘後交換角色





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

體驗被看見、被接納的感受，看見及回應孩子的重要



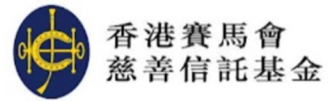


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 先安撫後說理

# 暴力是什麼？

- ❖ 神經科學家發現，人類在經歷「他人排斥」或「物理創傷」時，同一個腦區（背側前扣帶皮層）會被活化
- ❖ 對大腦來說，**社交傷害**和**物理傷害**會帶來同樣真實的痛楚

## 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

- 故此孩子在小時候特別需要大人安撫情緒
- 「先安撫後說理」是管教孩子較理想的方法



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

# 面對孩子問題3步驟

- 1 ) 情緒調節
- 2 ) 和孩子連結
- 3 ) 再說道理



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

# 調整孩子行為 / 說話

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

## 正向心理學

- **不聚焦個人負面情緒與問題**
- **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



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 認識正向心理學對你與孩子的幫助？

認識個人  
品格優勢

肯定  
個人強項

增強自信

親子間  
互相欣賞

正面溝通  
共同語言

增加  
幸福感

豐盛人生

- ❖ 每人都有24個品格優勢
- ❖ 只是有些較突出
- ❖ 有些較普通
- 看到、欣賞孩子的獨一無二
- 發展孩子的品格優勢，  
面對日後生活上的困難





毅力



熱忱



誠實



愛和被愛



社交智慧



仁慈



對美欣賞



感恩



勇敢



幽默感



希望

# 品格優勢



好奇心



洞察力



判斷力



自我控制



謹慎



心靈信仰



領導才能



創造力



愛學習



寬恕



謙虛



公平公正



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

# 品格優勢問卷 網上版本

<https://www.viacharacter.org>



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

# 讚賞3部曲



看見



肯定



鼓勵



- 看見孩子的行為 / 說話
- 具體肯定孩子的優點
- 鼓勵孩子日後多發揮這個優點



## 運用讚賞 3 部曲的例子：

事件：小文在地鐵上讓座位給老伯伯坐

父母可以說

看見

「我看到你主動讓座位給老伯伯坐」

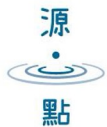
肯定

「讓座這個行為是仁慈的表現」

鼓勵

「希望日後你能繼續用仁慈的心對待其他人」





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

