



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

# 大手牽小手

## 親子同行小組

### 家長組 第三節



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

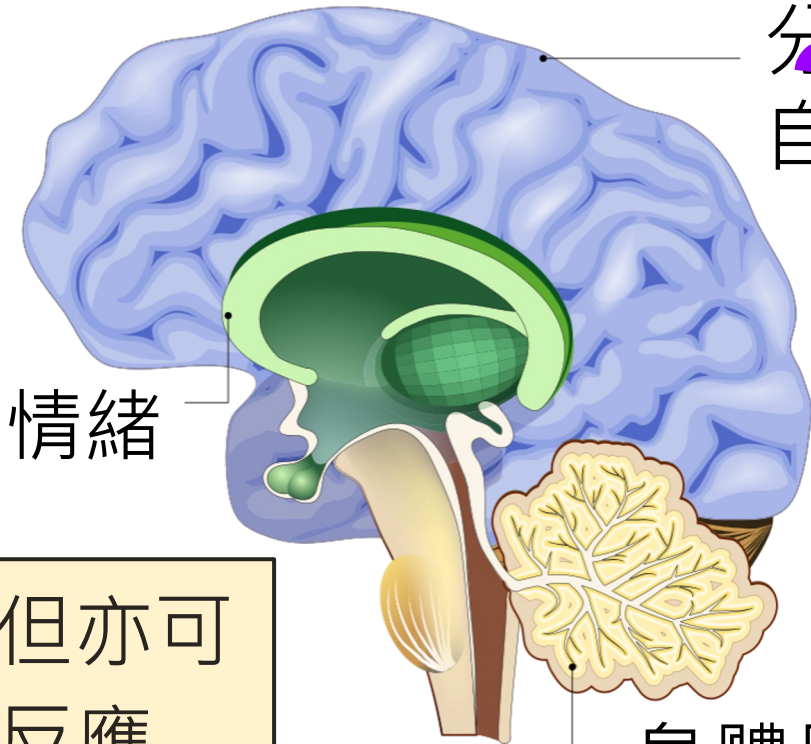
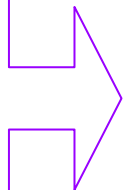


捐助機構



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 過去重點回顧： 先處理心情，後處理事情



分析事情、  
自主行為

情緒幫助存活，但亦可能作出情緒主導反應

身體反應

## 小朋友

### 感受 / 情緒

- 委屈
- 羞愧
- 難過

### 內心需要 / 期望

- ★ 想被安慰
- ★ 想被明白
- ★ 想被擁抱

## 大人

### 感受 / 情緒

- 不解
- 憤怒

### 內心需要 / 期望

- ★ 想清晰事情  
→ 想幫助小朋友
- ★ 想小朋友乖  
→ 想成為稱職父母



恰當程度情緒反映親子  
雙方的不同內心需要



# 先以不同方法安定雙方情緒至恰當程度

## ♥ 安定練習 ♥

日常生活中有不少外在因素或自身情況引發壓力，可以嘗試以下簡單練習去平靜心神。



找出 **5** 樣  
你留意到的物件



找出 **4** 樣  
你聽到的聲音



找出 **3** 樣  
你身體接觸到的感覺



找出 **2** 樣  
你聞到的氣味



找出 **1** 樣  
你感受到的味道  
(或回憶的味道)

## 善意溝通四步曲

- 1 觀察自己 / 對方
- 2 感受
- 3 需要
- 4 具體請求

後以將心比己的心態，了解和分享雙方的感受和需要

## 溝通誤區：言者無心，聽者有意？

「你看看人家做得不錯，你學學他吧！」

激勵孩子 vs 與他人比較？

「你今次做得不錯，不過希望你下次做得更好。」

讚賞孩子 vs 是否真心？

## 溝通誤區：有理說不清？

1. 設身處地思考
2. 找尋共同目標
3. 尋求他人調停







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

溝通除了是為了管教外，  
亦是為了**表達關愛**

## 五種愛的語言

- 精心禮物
- 陪伴時刻
- 服務舉動
- 肯定言語
- 身體接觸



家長姓名：	我過去從小朋友接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間🕒		
肯定的說話💬		
愛心小禮物🎁🧸		
服務對方的行動👩👦		
身體接觸🤗		

你最想從孩子接收到  
哪種愛的語言？

猜猜孩子過去 /  
 最想從自己接收  
 哪種愛的語言？

小朋友姓名：	我過去從家人接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間 🕒	(見刮刮卡)	
肯定的說話 🗣️		
愛心小禮物 🎁 🧸		
服務對方的行動 🧑‍🎓 🧑‍🚒		
身體接觸 🤗		



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

# 謝謝留心及參與！

下半部分.....  
會與小朋友一同活動~！



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

# 大手牽小手

## 親子同行小組

### 親子活動

# 回顧：心情日記

試分享使用「情緒小輪盤」的經驗，以及其中一日的**心情**及**需要**

	第一日 (日期: )	第二日 (日期: )	第三日 (日期: )
<b>家長</b> 今天的情緒 	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他:
<b>家長</b> 今天的需要 	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:
<b>小朋友</b> 今天的情緒 	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 😄 開心 <input type="checkbox"/> 😊 平靜 <input type="checkbox"/> 😡 憤怒 <input type="checkbox"/> 😞 傷心 <input type="checkbox"/> 😨 害怕 / 擔心 <input type="checkbox"/> 😞 孤單 <input type="checkbox"/> 其他:
<b>小朋友</b> 今天的需要 	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:	<input type="checkbox"/> 🎮 休息/玩樂 <input type="checkbox"/> 🙏 尊重 <input type="checkbox"/> ⚖️ 公平對待 <input type="checkbox"/> ❤️ 愛/安慰/支持/重視 <input type="checkbox"/> 👤 陪伴 <input type="checkbox"/> 👍 肯定/讚賞 <input type="checkbox"/> 其他:

家長姓名:

小朋友姓名:

## 親子活動：王子公主

玩法：

1. 親子各人輪流飾演睡王子/公主，並且閉上眼睛
2. 聽到頌鉢聲音停止後，為對方身體最痠痛的位置按摩，以「喚」醒對方







## 討論問題

- 各人接受按摩的位置是否平日身體最痠痛的位置？你最**期望**對方為你按摩哪裡？
- 家長及孩子過去有沒有試過為對方按摩？今次體驗有甚麼**感受**和**想法**？

# 請親子比較一下自己所期望的愛的語言

小朋友姓名：	我過去從家人接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間 🕒	(見刮刮卡)	
肯定的說話 🗣️		
愛心小禮物 🎁		
服務對方的行動 🧑🏫		
身體接觸 🤝		

家長姓名：	我過去從小朋友接收到的愛	我期望接收到的愛
優質的相處時間 🕒		
肯定的說話 🗣️		
愛心小禮物 🎁		
服務對方的行動 🧑🏫		
身體接觸 🤝		



## 討論問題

- 家長還記得自己曾說過孩子在刮刮卡所寫的肯定話語嗎？有甚麼**感受**？
- 家長及孩子留意到雙方的工作紙有甚麼**相同及不同之處**？（例如期望、排序）

## 親子活動：愛的小盒子

玩法：

- 運用不同材料，將大家期望的愛的語言製成代用券或提示公仔，放進小木盒





# 「愛的語言」代用券



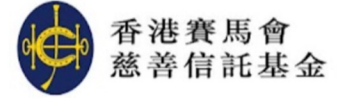


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 回家任務：每日花15分鐘使用愛的小盒子



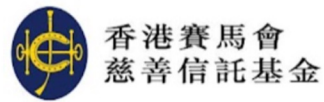


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



謝謝留心及參與！