



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 第二節



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

## 小組目標

- **覺察自身狀態**對親子溝通的影響
- 明白孩子的情緒及行為**背後的需要**
- 認識溝通技巧，建立**良好親子關係**



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

## 小組規則

1. 保密
2. 守時
3. 相互尊重
4. 願意分享
5. 彼此接納支持



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



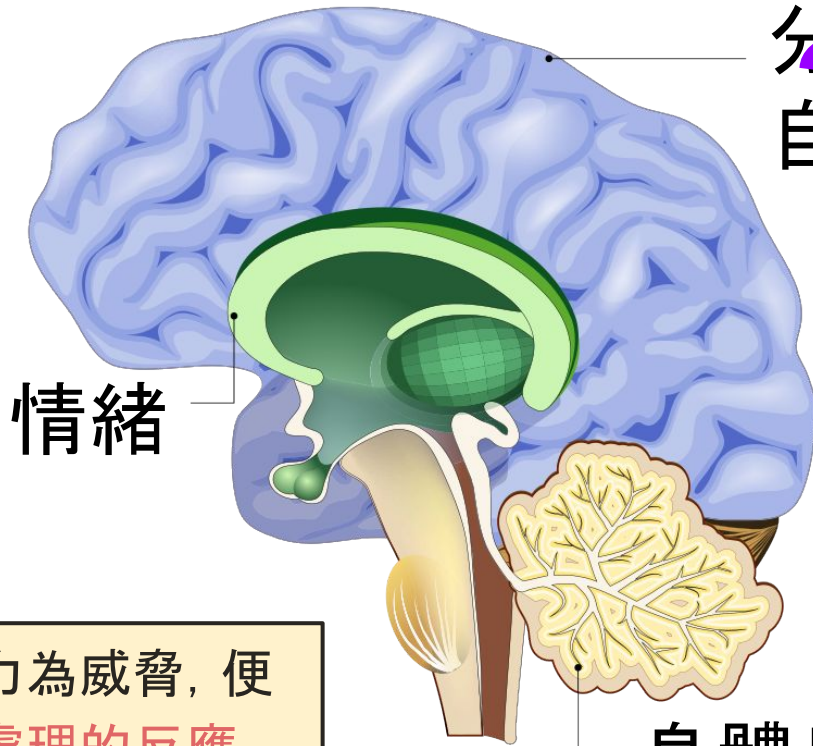
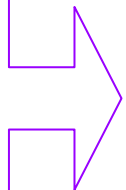
捐助機構



香港賽馬會  
慈善信託基金

# 熱身討論： 我們的孩子如何理解情緒？





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



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

# 小孩尚未認識情緒是甚麼一回事

觀看影片，認識如何：  
先調節自己的情緒，  
再幫助孩子學習調節



# 情緒反映我們的內心需要



快樂

幸福

期望得到滿足  
心靈得到支持

自豪

感動



為他人而喜悅  
心靈受到觸動



熱情

興奮

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...



## 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

試想想，這些情緒反映小童和大人的甚麼內心需要？

## 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

## 討論問題：我們該如何與子女溝通？

- 觀看影片，哪些畫面最**觸動**自己？為什麼？
- 如果**設想**自己是孩子，你想家人如何與你溝通？



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

使用自己也會希望別人跟你講話的方式，  
來跟小孩說話和回應他們需要

→ 將心比己



## 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





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

## 例子：小朋友回家後便平躺梳化

**我見到**你剛剛放學返黎，就攤咗喺梳化……

**你係咪覺得**好疲累呀？

**你係咪需要**休息一陣先？

不如**你休息半小時先**，再去做功課？



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

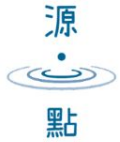


香港賽馬會  
慈善信託基金

除了小朋友外，家長你都好重要！

都要讓小朋友知道你需要……





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



香港賽馬會  
慈善信託基金

例子：小朋友未開始做功課

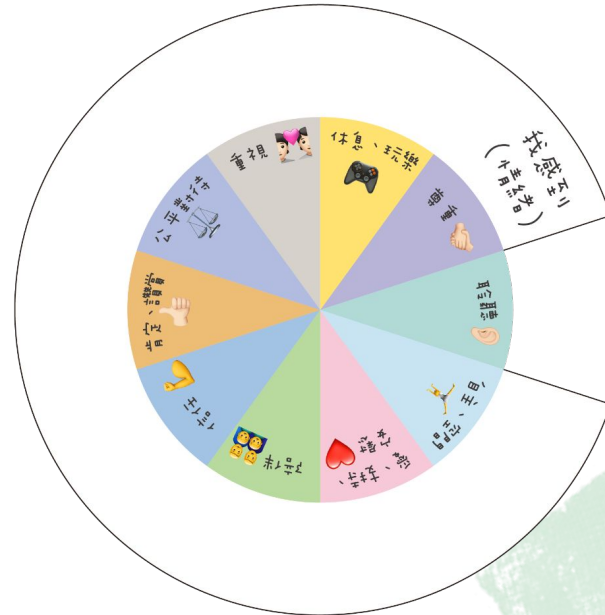
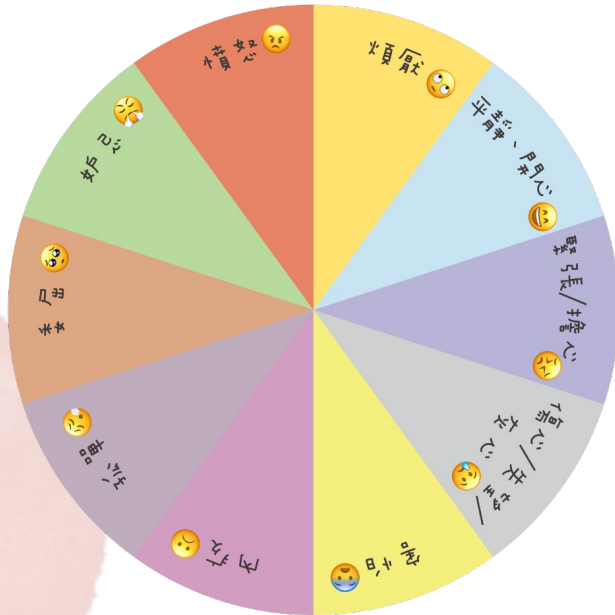
**我見到**你近日好多功課要做……

**我擔心你**會唔夠時間做，會被老師怪責呀

**我希望你**能夠做晒，唔會被老師怪責

不如**你慢慢做**，做半小時就休息15分鐘？

# 多運用不同視像工具，輔助雙向溝通





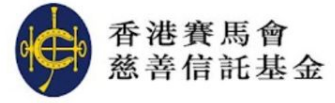


明愛賽馬會「源·點」家校心靈支援服務  
Caritas Jockey Club Project on Family Solidarity and Mental Wellness

主辦機構



捐助機構



# 謝謝留心及參與！

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

試分享其中一日的  
心情，以及調節自己情緒的  
方法

	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>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>家長</b> 情緒調節方法 	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____
<b>小朋友</b> 情緒調節方法 	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____	<input type="checkbox"/> 深呼吸/靜觀 <input type="checkbox"/> 視覺 👁️ : _____ <input type="checkbox"/> 嗅覺 👃 : _____ <input type="checkbox"/> 聽覺 👂 : _____ <input type="checkbox"/> 味覺 👅 : _____ <input type="checkbox"/> 其他: _____

家長姓名: \_\_\_\_\_

小朋友姓名: \_\_\_\_\_

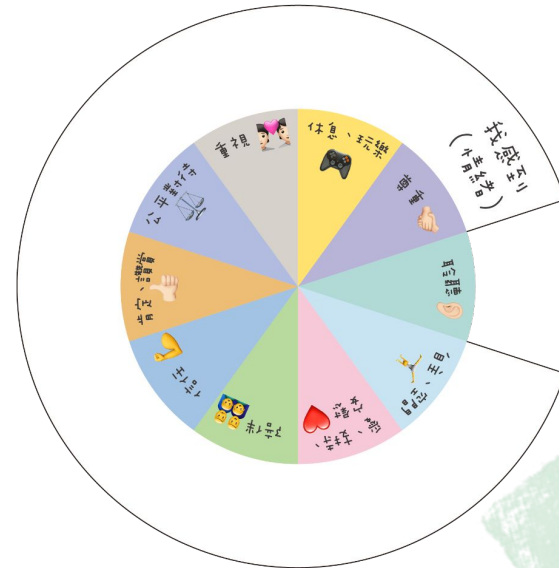
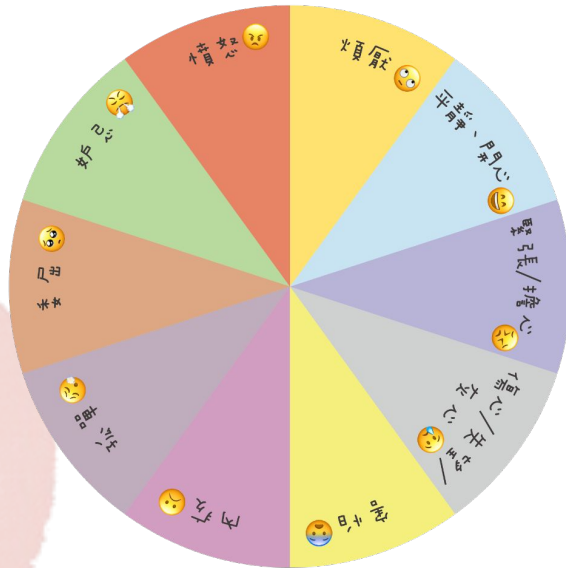


## 親子活動：情緒小轉盤

先請學生們介紹你的**創作意念**，例如用了甚麼**裝飾**？



# 大家練習以下的魔法語句： 「我感到(情緒)，我需要(內心需要)」



# 回家任務： 完成心情日記

親子一同使用情緒小轉盤，記錄其中三日的心情及需要

	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:



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！