



基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre



青少年精神健康推廣及治療中心
Centre for Adolescent Mental Health Prevention and Intervention



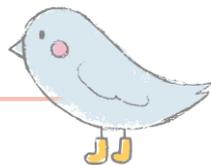
擁抱心靈行動計劃-
SEN照顧者支援計劃

「心晴起動」 處理子女的情緒困擾講座



簡報/講者：楊麗貞姑娘（註冊社工）

8/11/2023



鳴謝：醫務衛生局-精神健康委員會贊助



擁抱心靈行動計劃-SEN照顧者支援計劃

如有任何查詢，
歡迎與當值社工聯絡
電話: 2706 5262

服務對象:

中小學生家長
幼兒家長
社區人士
友伴同行大使

目標:

1. 推廣照顧者的情緒健康
2. 及早處理照顧者的情緒困擾
3. 加強照顧者照顧SEN的能力
4. 提升大眾對精神健康的關注
5. 集結照顧者智慧及經驗，互相支援

計劃服務內容:

1. 照顧者情緒 / 精神健康輔導服務

- 個案輔導
- 小組輔導 (採用接納與承諾治療手法進行)
- 心理健康評估及建議

2. 家長情緒/精神健康教育活動系列

- 無憂照顧教育講座系列
- 「知己知彼」親子工作坊

3. 照顧者情緒健康教育活動系列

- 全方位照顧者技巧培訓課程

4. 照顧同盟-友伴同行支援計劃

- 招募社區中的照顧者成為其他有需要照顧者的友伴，透過培訓，藉以彼此支援，建立社區的支援網絡。

5. 社區教育活動

- 「友伴同行」社區支援站(以街站/攤位/展覽形式進行)
- 於社交平台推廣照顧者精神健康訊息

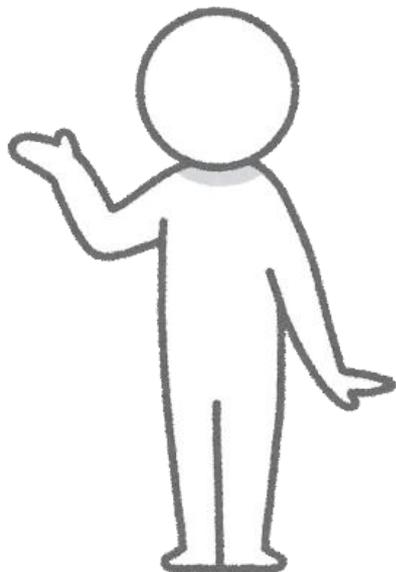


擁抱心靈行動計劃-
SEN照顧者支援計劃



每個人與生俱來的**感受**。

代表流動在我們身體的**能量**。



情緒是人類身體的**本能**感受。(Oxford Languages)

因外在或內在環境轉變而產生**反應**。
丹尼爾 · Lazarus (2000)



情緒是流動的，會自然地出現，也會自然地離開

而我們因為社會規範，而選擇逃避、控制這種極其自然的身體本能。

既然情緒無可避免地會出現，
我們並非要去趕走它，
而是去面對、容許和接納

情緒朋友呀，
我們好好相處吧！



你如何對待你的情緒，
你也會以同樣的方式去對待孩子的情緒。

流程

理解孩子的情緒和需要

覺察自己的狀態

協助子女面對情緒小Tips

Q & A



1.) 理解

2.) 接納



3.) 聆聽、陪伴

4.) 選擇回應



5.) 尊重決定、
承諾陪伴

0.) 覺察自己的狀態

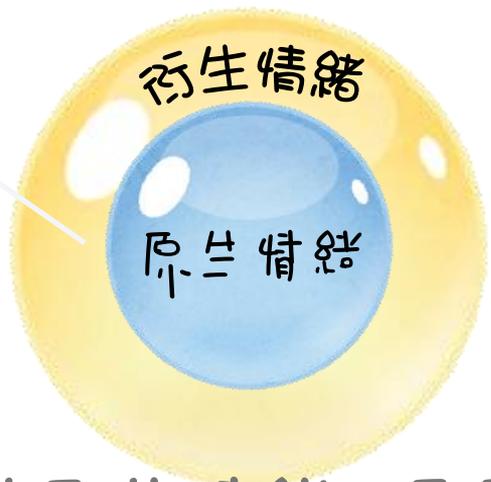
如何協助孩子面對情緒？



理解孩子的情緒和需要



為了掩蓋/不想面對核心的原生情緒而產生



六大原生情緒及需要

悲哀

依附·伸手尋求安慰

害怕

安全/重新獲得某些需要

憤怒

取回自己權利、尊嚴、尊重，防止它再出現

羞愧

想在別人眼中有價值/能力，希望得到別人認同

愛

有可依附、可陪伴的人

厭惡

抗議/遠離/撤走某些事物

情緒背後是.. 需要



行為、口語、非口語(聲調、表情、姿勢)

應對習慣

(討好、指責、超理智、逃避/打岔、表裡如一)

感受

(例如：興奮、悲哀、憤怒、平靜安穩)

感受的感受

(例如：對自己的憤怒感到內疚)

觀點/思想

(自我評價、信念、價值觀、主觀現實、成見、
假設、規條)

期望

(對自己、對他人；他人對自己)

渴求

(人類共有的渴求：能愛、被愛、被尊重、被
接納、被肯定、被視為有價值、生命有意義、
自由...)

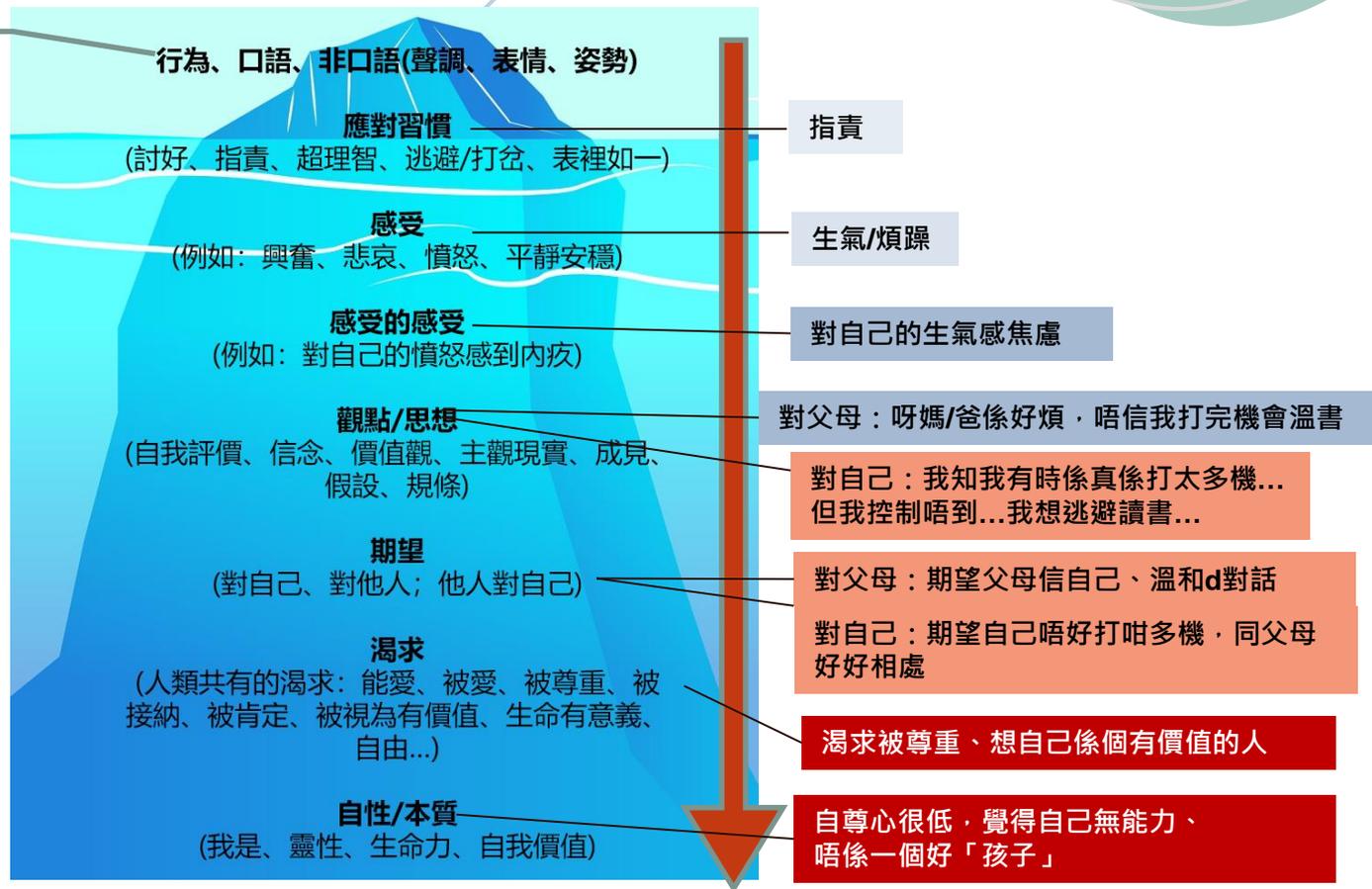
自性/本質

(我是、靈性、生命力、自我價值)

子女的冰山

呀爸/呀媽鬧我，
叫我唔好打機

事件：
我打左陣機，
呀爸/媽已經入黎鬧
我，叫我唔好打





發現情緒，看見需要。

當孩子出現情緒時，
由覺得「佢又發脾氣」、「佢又有情緒啦」轉化為
「哎呀！佢又有需要！」

我個心好似
穿咗個窿💔



情緒的出現，源於需要出現了缺口。

接納孩子可以有情緒

- 以人性化的角度去對待孩子的情緒需要：
每個人都「可以」因為自己覺得重要的事情而出現情緒，
你覺得不重要的事情不等於孩子也這樣覺得，尊重每個人擁有不同的價值觀。
- 接納孩子可以按他的步履去處理情緒
- 學習理解孩子的困難和需要





當人的**情緒容器**不足以承載當下的情緒時會溢出，
外化成不同的姿態/行為
有時在別人眼中像一種「**失控**」的行為
但其實他們**只是需要別人幫忙**

由理解開始，
從接納出發



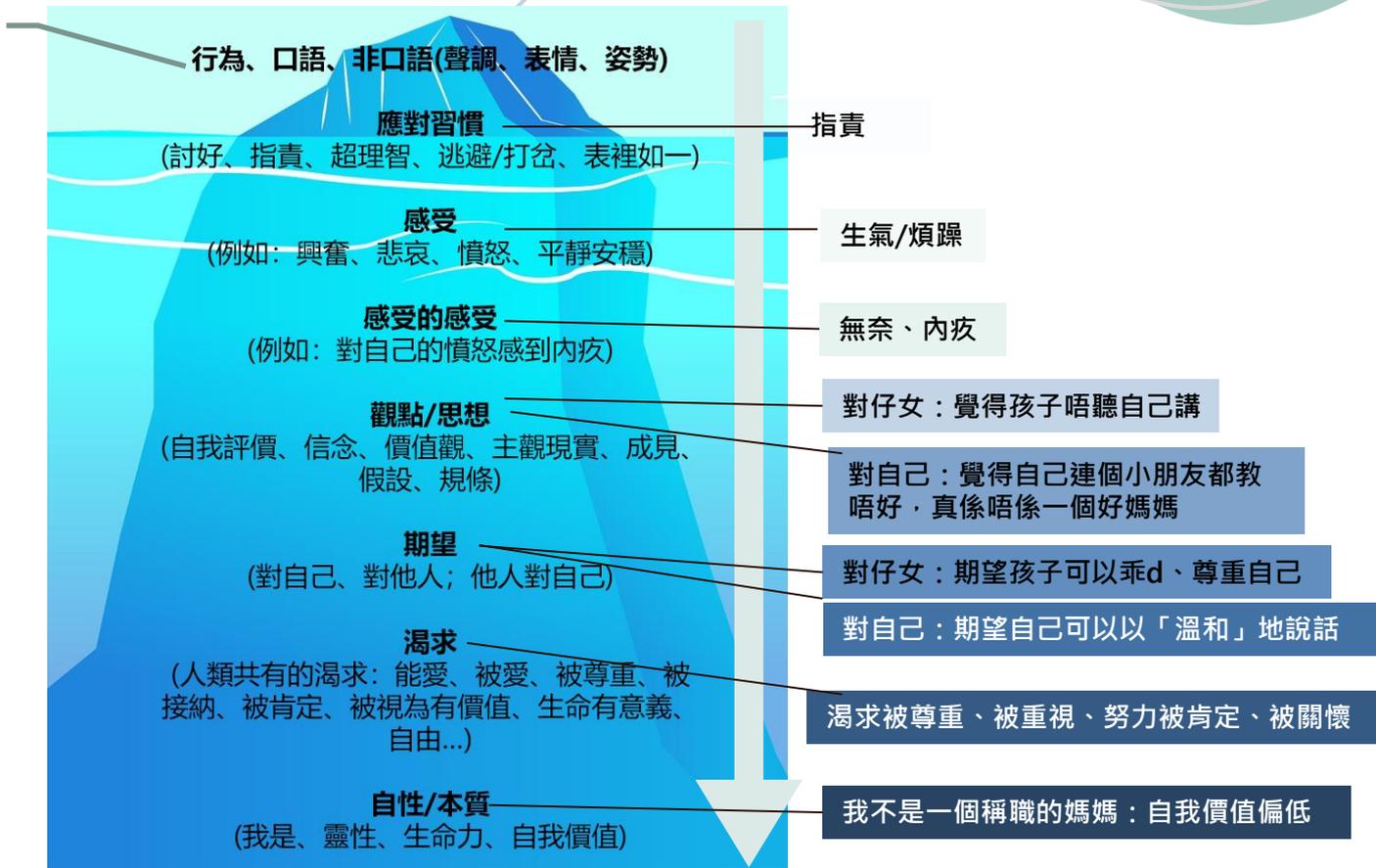


覺察自己的狀態



父母的冰山

忍唔住鬧小朋友，
說出傷害性的說話



你有留意嗎？
當孩子出現情緒時，
你是以一個怎樣的內在狀
態與對方溝通？



放下反應
選擇回應

| fong3 haab faan2 jing3

syun2 zaak6 wui4 jing3

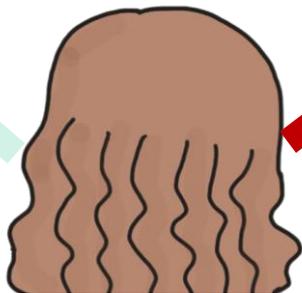


認識、覺察自己情緒的重要性

你想選擇一個什麼的方向？
你重視什麼？
為著你重視你東西/觀值觀，你選擇的道路是否能夠達到？

期望：見到孩子有
翻既情緒，想了解
原因並協助他

想朝著的方向



指責佢、鬧左
先算(慣性反應)

遠離目標的方向

覺察自己的情緒、內在，**選擇**自己想走的方向，
作出**較有效**的教養行動





這些想法、情緒、回憶/對未來的焦慮太過強烈時，會同自己「**繃得好實**」，使自己**與環境失去連繫**。

沒有覺察到這些想法、情緒正在影響自己的行為

睇乜都好似加左一層「**濾鏡**」咁，無法看清事情的真實面貌
有可能會作出一些**不是屬於自己意願**的行為



面對情緒兩步曲

覺察



- 覺察自己當下有什麼情緒、想法
- 覺察自己的思緒是否「飛走咗」？(過去/將來)
- 覺察以上這些內在狀態如何影響自己的行為



- 區分內在打晒結的是...想法？情緒？評價？
它們對你來說有幫助嗎？
- 留一個空間給這些內在狀態，
承認並容許它們的存在
- 知道這些內在狀態屬於你，但不等於你自己
- 區分控制得到與控制不到的事情，
不需要將自己與「環境」、「其他人」綁得太實
- 提醒自己「一樣還一樣」，先處理現在的事情

而家我有種好嬲既感覺...



接納與解纏

再下一步...價值觀與行動

覺察 |

留意到自己的內在狀態、外在反應；培養「熄掉自動導航的模式」、滋養「覺察當下」的回應。讓自己的情緒回到原點，才更有空間看到下一步該如何做，才可協助到孩子的需要。

內在情緒

憤怒、失落、被忽略、被挑戰.....

外在表現

聲線提高、膚色漲紅、肌肉崩緊、「好似怪獸」



創造空間/鬆綁

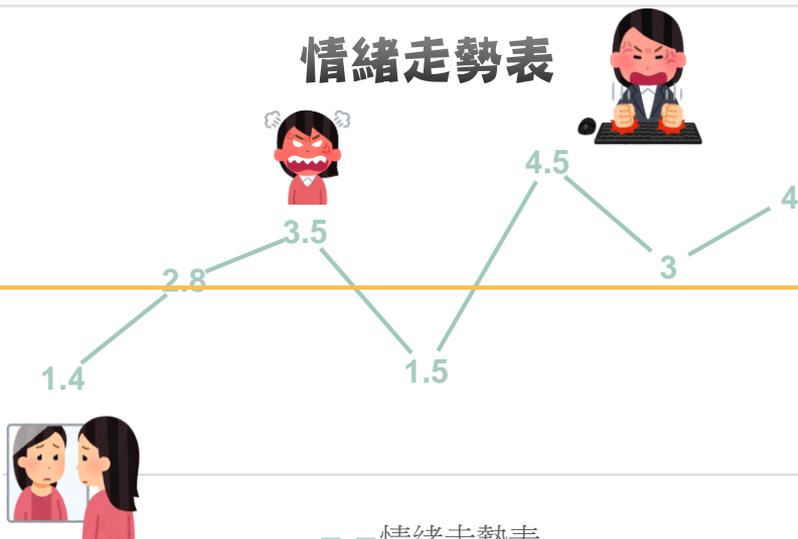
留意到「情緒」到、「行為反應」即將被綁住。覺察的能力幫我們鬆綁



讓情緒回到原點

情緒受到刺激 -> 行為會幫手做反應 -> 情緒走勢圖就會波動 -> 整個人就容易出現與「平靜時」與別不同的反應/表現

情緒走勢表



— 情緒走勢表

無動力、講野有
冇氣力、想匿埋

指數由3.5逐漸攀升至4.5：

- ▲ 聲線變尖
- ▲ 聲量提高
- ▲ 眼睛睜大
- ▲ 雙手交叉放胸前/叉腰
- ▲ 身體向前傾
- ▲ 肌肉繃緊

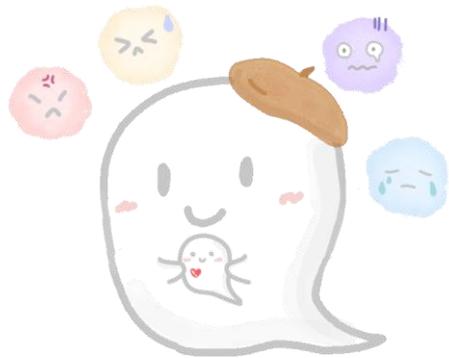
由表述事情到情緒主導

別讓你的情緒和想法
主導了你的航行路線

讓自己好好地掌握
「生命導航」



不只理解孩子的情緒，
也要覺察自己的狀態。





協助子女面對情緒小Tips



焦慮症(廣泛性焦慮)

焦慮症是.....

- 對許多事件或活動都十分的焦慮及擔憂
- 至少有6個月期間擔憂的時間比不擔憂的長
- 很難控制擔心的情緒
- 生活功能受損

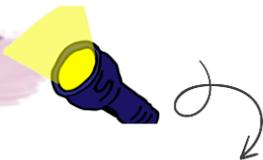
1. 無法安靜下來
2. 容易覺得疲累
3. 難以集中精神
4. 易發脾氣
5. 肌肉繃緊、全身酸痛
6. 失眠



4
+
3

如何支援有焦慮情緒的孩子？

讓孩子覺察自己的焦慮情緒



如孩子不擅長表達，
可鼓勵孩子以其他方式表達出對事情的焦慮(如藝術、遊戲、說故事)

如孩子的焦慮指數過高，請協助他平靜下來，以下是一些方法：

- 1.) 讓孩子「回到當下」-數數字、呼喚他的名字、深呼吸、指出房間內的物品等等
- 2.) 安撫情緒-給予擁抱，並以同理心反映其情緒



承諾陪伴及展現對孩子的信心

在去一個新地方時，可以跟孩子說：「我地食完飯(具體時間)會去XX呀！」
當參加一個新活動時，可詳細描述該新地方的事物，減低孩子對陌生環境的不安

預告：

對於缺乏安全感的孩子，
未來發生的事情對他們而言是十分不安的，
因此在一些常規
(即上學、睡覺)以外的事情都應先和孩子先行預告

面對焦慮情緒急救原則： Reconnect: 與身體重新連繫



適用於年紀較小的孩子：

彩虹呼吸法



如何使用Rainbow Breathing(彩虹呼吸法)讓孩子平靜下來？

- 1.)讓孩子把手指放在彩虹的前端
- 2.)透過鼻子開始慢慢吸氣，手指同時追蹤紅色的曲線直到頂端。
- 3.)到達頂端之後，開始用嘴巴呼氣，手指同時繼續追蹤曲線(往下)
- 4.)重覆追蹤每條顏色曲線同時呼吸，直到你感到平靜就可停止。

適用於較年長的孩子：

各種呼吸法/靜觀練習/意象練習……



The Butterfly Hug

雙手掌交叉，
像蝴蝶振翅，

左右左右地緩慢地拍打，
慢慢地深呼吸，感受身體的感覺，告訴自己，
現在很安全、沒事的、你可以的等等。



身體掃描

以一個舒適的姿態坐下，閉上眼睛，
將注意力由環境集中到自己的身上，
慢慢地感受呼吸的節奏。

想像有一個電筒在身體上由上往下掃描，
感受不同部分的感覺，並容許它們的存在。



培養孩子一份情緒覺察力，
讓孩子學會面對情緒，
而不是推開。

我而家經歷緊個d係咩情緒？

點解佢會出現？

佢幾時開始由0分升到10分？

佢有幾影響我？

我可以點樣幫自己？

人地可以點樣幫我？

聆聽者應該...

接納

尊重

同理回應

有耐性

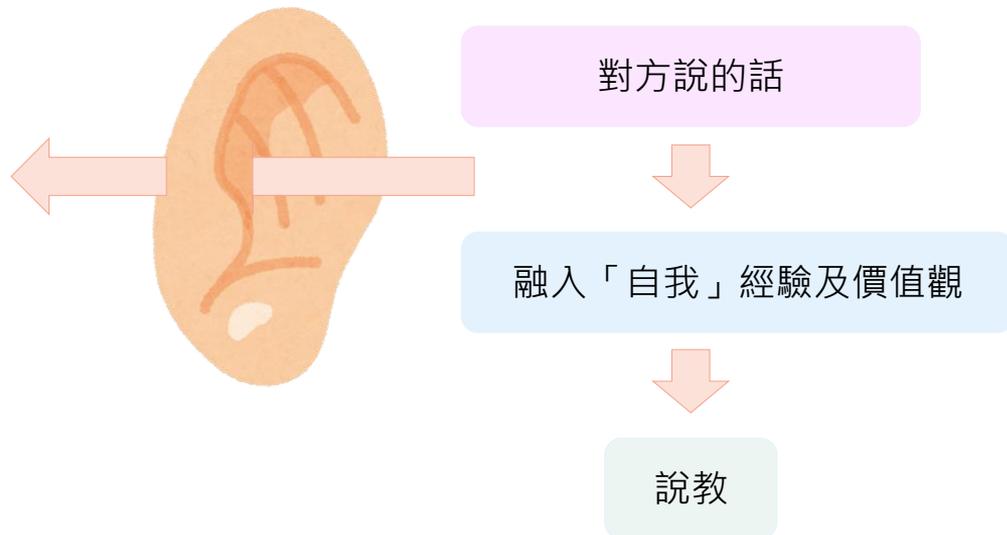
給予肯定

同步



聆聽的障礙

自我參與的傾向



常見溝通障礙

1.) 太快進入解難模式

「我覺得你可以……你試下先！」、「我覺得你要同老師傾下先。」



聽日一定會好天既姐

2.) 過份正向

「**加油**呀！一定搞得掂架！」、「無野難到你！」

3.) 表面明白/否定

「媽咪明白架，你**一定**係……」、「我仲慘啦…我細個個時無人幫我溫書添呀」



4.) 不容許負面情緒

「唔好唔開心啦…男仔黎架，**堅強d**」、「你而家**成日喊都有用**！」

5.) 爭辯

「**你又唔好咁諗**，陳老師點會鬧你呀，係咪你自己做錯野先？」



6.) 將問題常規化

「個個都經歷過呢個階段，**你唔洗放到個問題咁大既**！」

幫助聆聽的技巧

停一停

雖然你不認同子女說的話，但記得先聽完。(就像你想他聆聽你一樣)

以身體語言表示「你在聽」

重複子女說話 幫助自己思考

若你想不到說什麼，可以**重複子女的說話**，在說這些話語的期間給自己的**情緒一個緩衝**

E.g 「你話你今日唔記得交功課...」

回應情緒

以「**澄清**」、「**反映情緒**」等技巧回應子女情緒

澄清：「你意思係...」
反映情緒：「你覺得唔開心，因為...」

Solution

以**提問**了解子女想法及協助子女思考/
給予適量意見

E.g 「你有無諗過...」

如何透過「冰山對話」 認識子女情緒

當子女遇到問題，產生了情緒...

- 1.)在解決問題前，
先**關注事件對人造成的影響**
- 2.)**回溯時間**，探索問題的**成因**
- 3.)詢問具體事件，在**細節處**
(時間、細節)提問

覺察姿態：

- 覺察自己的肩頸，試著放鬆
- 雙手自然擺放，眼神**專注寧靜**(不是瞪著對方)
- 眼神與對方同一水平



覺察語態：

- 說話速度有意識地**放慢**。
- 語言描述有意識地**停頓**
- 時時提醒自己**深呼吸**
- **專注地**說話



停頓：

- **整理思緒**、感官
- 覺知自己**內在感受**
- **透過自己的停頓，讓對方停頓、讓對方思考**



如何透過「冰山對話」

認識子女情緒

對子女的事情產生好奇：

- 叫對方的名字，刻意停頓
- 從**對方感興趣，能回應的話題**切入
- 可以**重複對方說話的最後一句**，有緩和、積極聆聽效果
- **整合對方的敘述**(總結)
- 避免問太多「點解呀」，
而是用「你點呀？」(了解感受)
- 「發生咩事？」(了解事件)
- 「我諗緊你會唔會係因為…」(推斷原因)
- 使用**澄清**技巧：「你指既係…」 「你意思係…」

如何探索子女的內在：

事件：

- 「發生咩事？」
- 「之前有冇發生過類似事件？」

行為/應對方式：

- 「你當時點做？」

感受：

- 「當你見到考試成績唔符合你預期，你有咩感受？」
- 「而家講起，你又有點咩感受？」

感受的感受：

- 「你點睇自己—原來你心入面係咁嘍？」
- 「點解你覺得成績對你黎講咁重要？」

觀點：

- 「你點睇呢件事？」
- 「成績對你黎講好重要。」

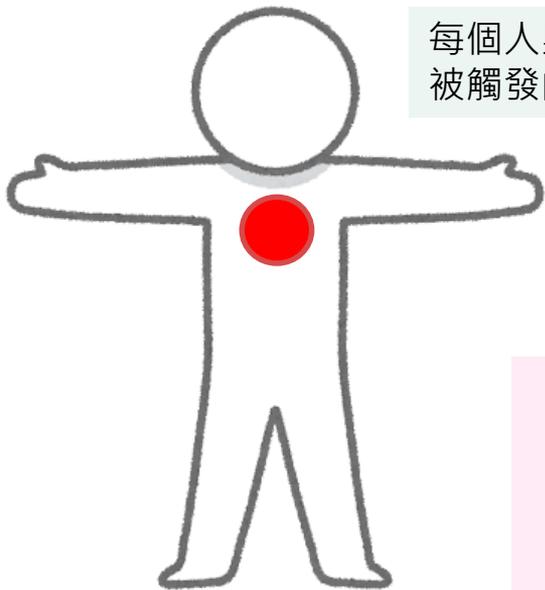
期望：

- 「你想成為一個有用既人.....」
- 「你希望.....」
- 「你希望人地點睇你？」(別人對自己的看法)

渴望：

- 「當你見到你既分數時，你覺得我會唔開心。所以你好擔心。」
- 「你想被人肯定你既努力。」

協助孩子覺察他的「情緒敏感掣」



每個人身上都會有一些**情緒敏感掣**
被觸發的情緒背後往往是我們認為「很重要」的事情(價值觀/期望)

你/孩子會**特別容易因為誰、什麼事**而感到生氣/難過/害怕？
留意情緒出現時的**環境、想法、身體反應**
留意**情緒出現的頻率**(也請孩子留意)

這些人和事有什麼共通點？

尋找敏感掣的主題

例如：一牽涉到**妹妹**，孩子就會**特別容易生氣**→
妹妹(人)+公平(主題)→產生情緒：**生氣、不公平、委屈**→
「公平」就是孩子的「敏感掣」→
提升對自己情緒的覺察



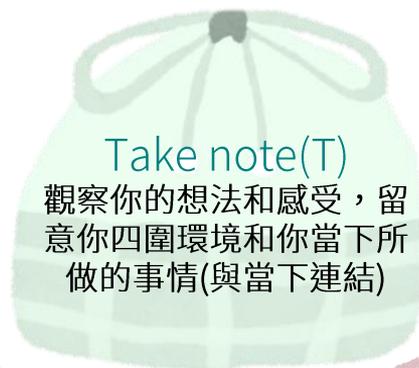
Slow
down(S)

停一停，嘗試深呼吸
吸一下，或者純粹
慢慢地感受當下
(幫助回到當下)



Open up(O)

允許你的想法和感受自由來去，
而不去與其奮戰或試圖改變它，
嘗試接受有這些想法
(與內在連結)



Take note(T)

觀察你的想法和感受，留意
你四圍環境和你當下所
做的事情(與當下連結)



Pursue
Values(P)

認清教養上真正重視
的價值，依據這些價
值觀實踐行動

情緒解碼

- 俊偉在數學測試中，連續三次不合格。於是決定放棄溫習數學。



我唔溫書啦！
反正我考極都
係咁。

問題

- 1.) 你覺得俊偉的原生情緒是什麼？
- 2.) 你覺得俊偉行為背後有什麼需求？
- 3.) 你會如何支援他的情緒？

情境：因學業問題而感到失落



父母的感受：失望、無助、自覺無能為力

孩子行為背後的需要：

被肯定/認同/支持：

「我無用又無能，反正我做不好。所以你們也不要對我有期望」/與他人比較感到沒自信

父母支援子女情緒方式：

- 以**同理心**肯定孩子的情緒
「你好努力溫書，但最終考試結果都唔係你理想既成績，你覺得好唔開心」
- 將任務拆分成一個個小步驟/簡化任務，**使孩子體會到成功(創造成功機會)**
- 教導技巧並**示範**/以過來人**分享經驗**
- **鼓勵**任何積極的嘗試
- 展現對孩子的信心
- 承諾**陪伴孩子**

處理情緒技巧小錦囊-同理心的運用



大原則：「先連結情緒，後糾正行為。」

儘管孩子有時會展現出負面的情緒，
但父母緊記要接納他們，**我們愛孩子不是因為他是一個怎樣的人**，

因為他是我們的孩子，因此，即使孩子面對不同情況下會哭泣、發脾氣，我們仍要**接納他們**，並**讓他們知道父母明白他**。

***接納不等於接受**



-  回應孩子的不开心/憤怒：
- 我知道你**唔**開心...
- 呢件事/呢樣野對你黎講好**重要**
- 你**騾**呀妹，因為...。
- 你覺得**唔**公平，因為我有問你...
- 你覺得**好**委屈，頭先俾老師話...

-  回應孩子的驚慌/擔心：
- 我知道你好**驚**聽日既考試，不過我**相信**你既努力.....
- 你**擔心**自己做得唔夠好，**你想**再做好d...

情緒字眼列表：



開心、想、鐘意、愛錫、滿意、興奮、舒服、享受、放心、放心、安全、自豪(擔心、掛住、心急)



唔開心、唔想、唔鐘意、唔滿意、慘、好可惜、失望、傷心、心痛、淒涼、唔捨得、掛住、悶、擔心、煩、辛苦、唔耐煩、委屈、孤伶伶



唔開心、唔想、唔鐘意、騾、激氣、攞憎、激氣、憎、討厭、煩、唔耐煩、唔抵、唔公平、唔忿氣



驚、怕、突然、嚇親、恐怖、擔心、唔安樂、唔好意思、唔知點算、唔明白



陪伴情緒小Tips:

善用同理心



語意簡述



反映感受



推斷情緒背後的
原因及需要

- 同理心=你願意嘗試去理解對方感受。
- 了解對方需要什麼
- 建基於你對對方的了解、對事物的認知
推斷出對方的情緒及其背後原因。
- E.g.仔仔同朋友嘈交，返到屋企發脾氣、大喊。
「你睇落好嬲啲(情緒詞)，咩事呀？/
你介唔介意話俾我聽咩事呀？」

- 當子女未能表達清晰表達自己生氣/出現情緒的原因時，嘗試推斷其原因：「係咪同XX嘈交呀？所以你唔開心呀...」「定係因為唔識做d功課？」



感同身受的歷程

1.) 積極聆聽

- 有效的聆聽不只是「沉默」，而是「讓對方知道你在聆聽」。
- 透過肢體語言、眼神接觸來展示你的關懷。
E.g. 坐在旁邊，身體微微前傾
- 用心體會並嘗試代入
- 留意孩子的情緒變化(聲音、語調、表情/不一致的表達)及用字
- 了解行為背後去感受，比行為本身來得重要。



2.) 反映感受

- 建基於你對對方的了解、對事物的認知推斷出對方的情緒及其背後原因。
- 把你對孩子的了解表達出來，讓他知道你明白自己
- 肯定對方的感受(接納孩子也有「負面」情緒)

0.) 覺察、調整自己的狀態



1.) 理解孩子的需要

情緒是人的自然反應、是本能，記得嗎？

2.) 接納孩子也可以有情緒



3.) 聆聽(即使你不認同)、陪伴

4.) 選擇回應(同理心、協助其覺察)



5.) 尊重決定、承諾陪伴

如何協助孩子面對情緒？

你如何對待你的情緒，
你也會以同樣的方式去對待孩子的情緒。



學習自我關懷，
培養慈愛的心對待自己。

DK

新雅·成長館

深呼吸，靜下來

給孩子的正念練習

陪伴孩子面對壓力·管理情緒。



溫恩·金德 著
潘心慧 譯

新雅文化事業有限公司

兒童愛之語

打開親子愛的頻道

適合禮物

育兒的圭臬

暖心的時刻

身體的接觸

親密的行動

修訂版

紐約時報暢銷作家蓋瑞·巧門的力作

★ 英語版暢銷超過1,000,000本

★ 輔導專家一致推薦，增進親子關係！

★ 亞馬遜網路書店暢銷榜「初等教育」

以及「學齡兒童教養」類 **第1名**

紐約時報
暢銷書

FOLLOW US

QR code for Facebook

QR code for Instagram

Y SOUL SERIOUS

基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

青少年精神健康推廣及治療中心
Centre for Adolescent Mental Health Prevention and Intervention

SERIOUS

參考書

《我要真關係~在人際中解結與成長》作者：區祥江 出版社：突破出版社

《當子女說你好煩:與青少年溝通的技法和心法》(2016) 出版社：突破出版社

Bateson, G., Jackson, D., Haley, J. & Weakland, J. "Towards a Theory of Schizophrenia." (1956)

Bateson, Gregory (1972). Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology.