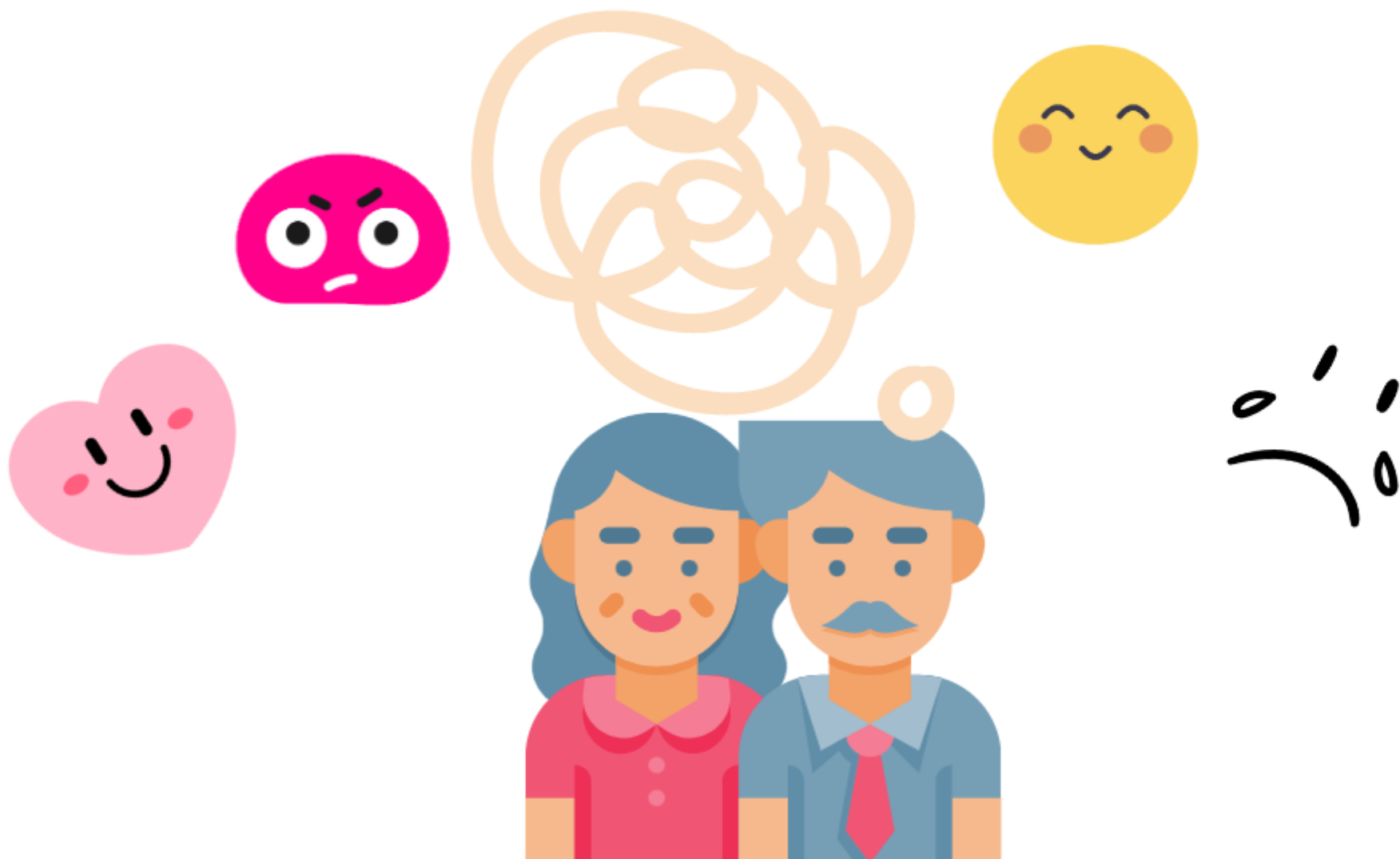


辨識情緒 幸福快樂

By Gloria
12-5-2023



父母的情緒

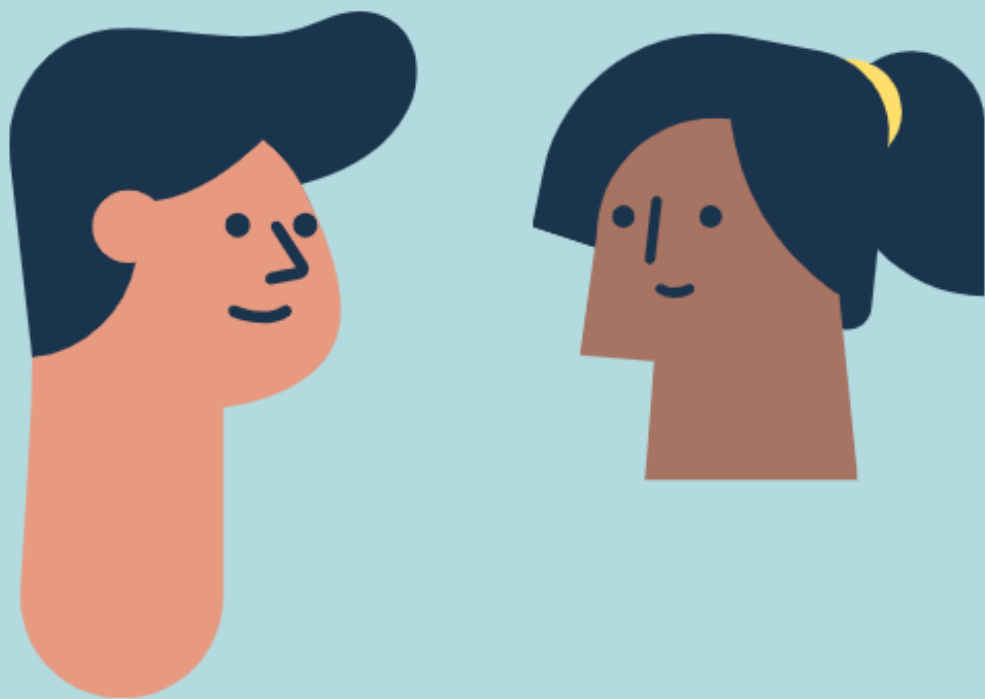


How do you feel today?
你今天的感覺如何？



Fist-to-Five Mood Check

拳頭至手掌的情緒檢查



拳頭至手掌



Fist

我很不舒服，無法前進。



1 Finger

我很不舒服，需要一些幫助才能繼續向前。



2 Fingers

我有點不舒服，但我想繼續前進。



3 Fingers

我不確定自己感覺如何。



4 Fingers

我很舒服，可以繼續前進。



5 Fingers

我準備好繼續前進了。

感受遊戲

閉上眼睛，輪流在M&M抽出一粒朱古力。

綠色：分享一件令你快樂的事情

紅色：分享一件令你憤怒的事情

橙色：在今天作一個好的選擇

藍色：今天你作了一個錯的選擇，如何可以改善呢

咖啡色：分享一件令你傷心的事情

黃色：分享一件令你精神緊張的事情



早晨壓力練習

請各位家長安靜坐下，閉上眼睛，思想以上的情景

現在是早上8:20，女兒需要於8:30返到迦密中學，最近她經常遲到返學。她正在慢條斯理地整理頭髮，又將衣服換來換去。你說：「快點吧！會遲到啦！」說了幾遍，她仍然沒有從房間走出來。你走進女兒的房間再次催促她，她竟然坐在地上尖叫：「我不返學了！」

請你盡量生動地想像這情景，
像是現在發生。

留意現時自己身體的感覺，湧流著
怎樣的情緒，腦海充斥怎樣的思
想，想有甚麼相應的行動。

請張開雙眼。

4-7-8 呼吸法

首先利用鼻子吸氣4秒、然後再憋氣7秒，最後慢慢地用口呼氣8秒。

此方法不但能調節呼吸放鬆身心，而且整個人把專注力集中於數字上，可以改變你的思想模式，有助於減輕壓力，讓人平靜下來。



情緒應對卡



子女的情緒



學童焦慮的表徵

- 過份的擔心或緊張
- 難以控制擔心或緊張的感覺
- 無法安靜，過份興奮
- 容易覺得疲累
- 難以集中精神
- 容易發脾氣，煩躁不安身體多處痠痛或肌肉繃緊
- 失眠
- 心跳加速，呼吸不暢順
- 容易受驚

上述情況對學童的學業、社交、家庭生活等造成明顯的負面影響



長期壓力對身體影響

沒精打采

頭痛

失眠

心跳加速

胃痛

身體疼痛

肚瀉便秘



在瑪麗醫院J座五樓的兒童及青少年精神科診所，每日都有爸媽帶着不同年紀的小朋友、青少年來求診。當中有一批小朋友，他們既不是自閉、不是ADHD、也不是亞氏保加症，他們身體健康、資質聰穎、家境良好。他們有的是追求完美的媽媽、或爸爸、或爸爸媽媽。結果，他們都得了抑鬱和焦慮，要找精神科醫生幫忙。在診症室裏，醫生看看小朋友、看看大人，看到了爸爸媽媽一張張懺悔的臉。



你認為父母該如何處理
子女精神健康問題？

個案研習



給父母的話：

做個70分爸媽就夠

「孩子從小在完美環境中長大，遲來的反叛，破壞力往往大得驚人。父母給子女最美好的東西，但現實卻並不這樣完美，孩子有一天看到了真相，會承受不了。我們無需要做完美父母、不必提供無菌環境，「做一個70分媽媽就夠，讓阿仔看到你那30分的弱點，也讓他學會接納自己的足，也是成長中不可或缺的一部份。」





處理孩子的情緒

第一步: 與想法/念頭保持距離

第二步: 覺察辨識情緒

第三步: 選擇合適的行動處理情緒

第一步：與想法／念頭保持距離

並不是抗拒腦海產生的念頭，而是留意到念頭只係心的活動，不是事實

(好多時，其實件事並唔係你諗咁差....)



第二步：覺察辨識情緒

停下來感受及認清情緒帶來的身體指標反應，並建立情緒形容詞
將情緒表達出來 - 情緒不再只是模糊不清的感覺，而是可以被辨
認、標定與說明。



原則：

- 接受所有情緒，但不是接受所有行為
- 情緒是與生俱來
- 反映了內心的需要和動機



吳佳瑩/繪

第三步：選擇合適的行動處理情緒



建立積極的情緒管理習慣

封閉情緒

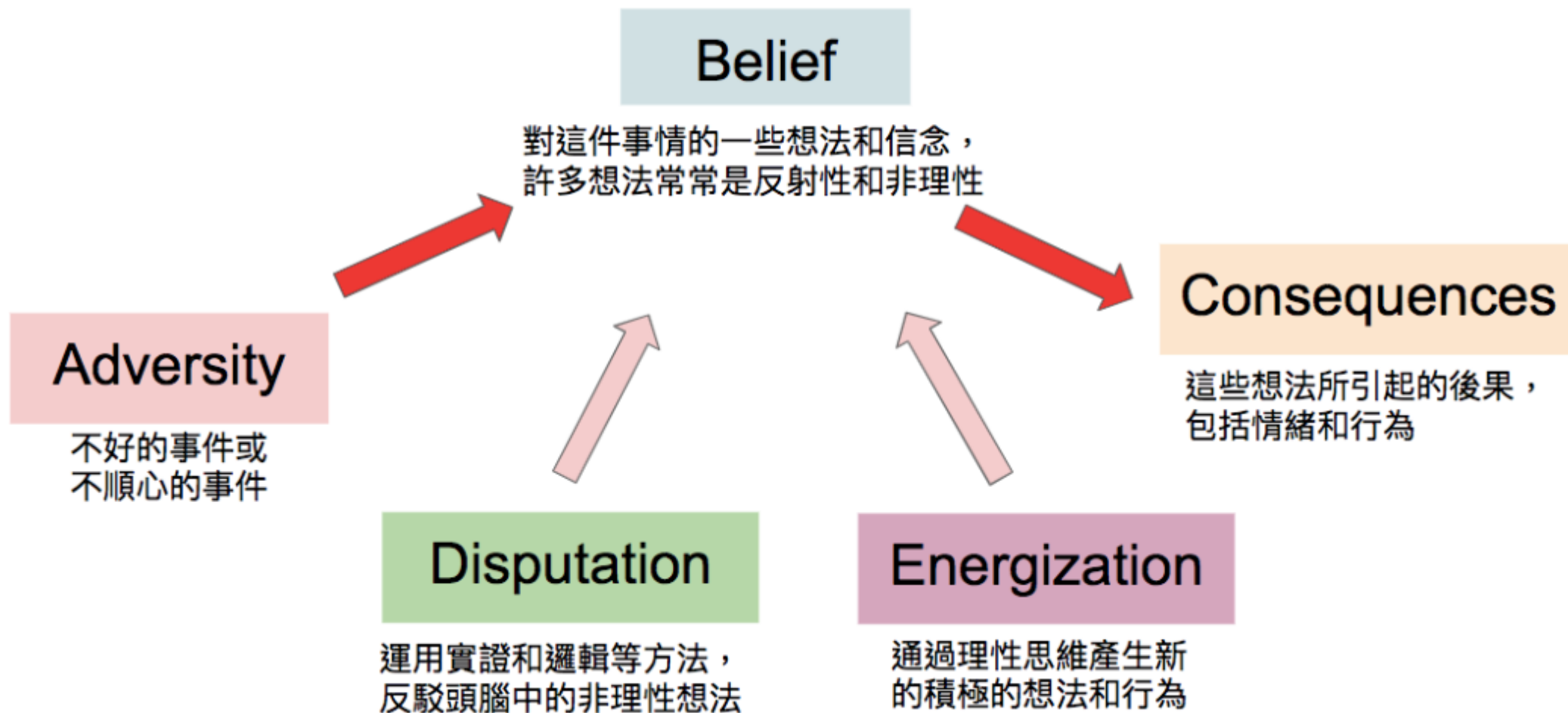
封閉了感受負面情緒的渠道，也就同時封閉了感受正面情緒的渠道。



情緒流動

1. 認可自己的情緒：允許自己感受情緒，並認可它們的存在。
2. 觀察情緒：觀察自己的情緒，但不要試圖改變它們。
3. 傾聽自己的內心：不是試圖讓它們消失或抑制它們。
4. 表達情緒：可以是寫日記、繪畫或與朋友交談等方式。
5. 找到平衡：不要讓情緒控制您的生活，但也不要試圖完全擺脫它們。

樂觀心法 ABCDE



撥負反正

面對事情

負向思考引導負面情緒

感到：厭惡、無趣、痛苦、沒信心、沒幹勁、很倒楣、偽裝自己

正向思考引導正面情緒

感到：喜愛、開心、有趣、開朗、自信、幸運、鬥志高昂



LEARN
MORE

世界急劇轉變

ChatGPT，是OpenAI開發的人工智能聊天機器人程序，
於2022年11月推出。



父母要有自己的定見和信念
建立緊密親子關係

建立子女
豐盛人生

關係：與己
與人 與神

辨識情緒
幸福快樂

強項為本
靜觀親職



壤逸誌 SOW

<https://sowcuhk.com/>

App Store

[https://apps.apple.com/us/app/%E5%A3%A4%E9%80%B8%E8%AA%8C
sow/id6448770877](https://apps.apple.com/us/app/%E5%A3%A4%E9%80%B8%E8%AA%8C sow/id6448770877)

Google Pay

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.labviso.sow&pli=i>



**Thank you for
participating!**

Let's take a class photo

2023年5月12日家長教育講座暨工作坊四 「辨識情緒 幸福快樂」

