



家長錦囊 情緒調節七件事

認識我們的情緒調節機制
幫助孩子調節情緒有妙法

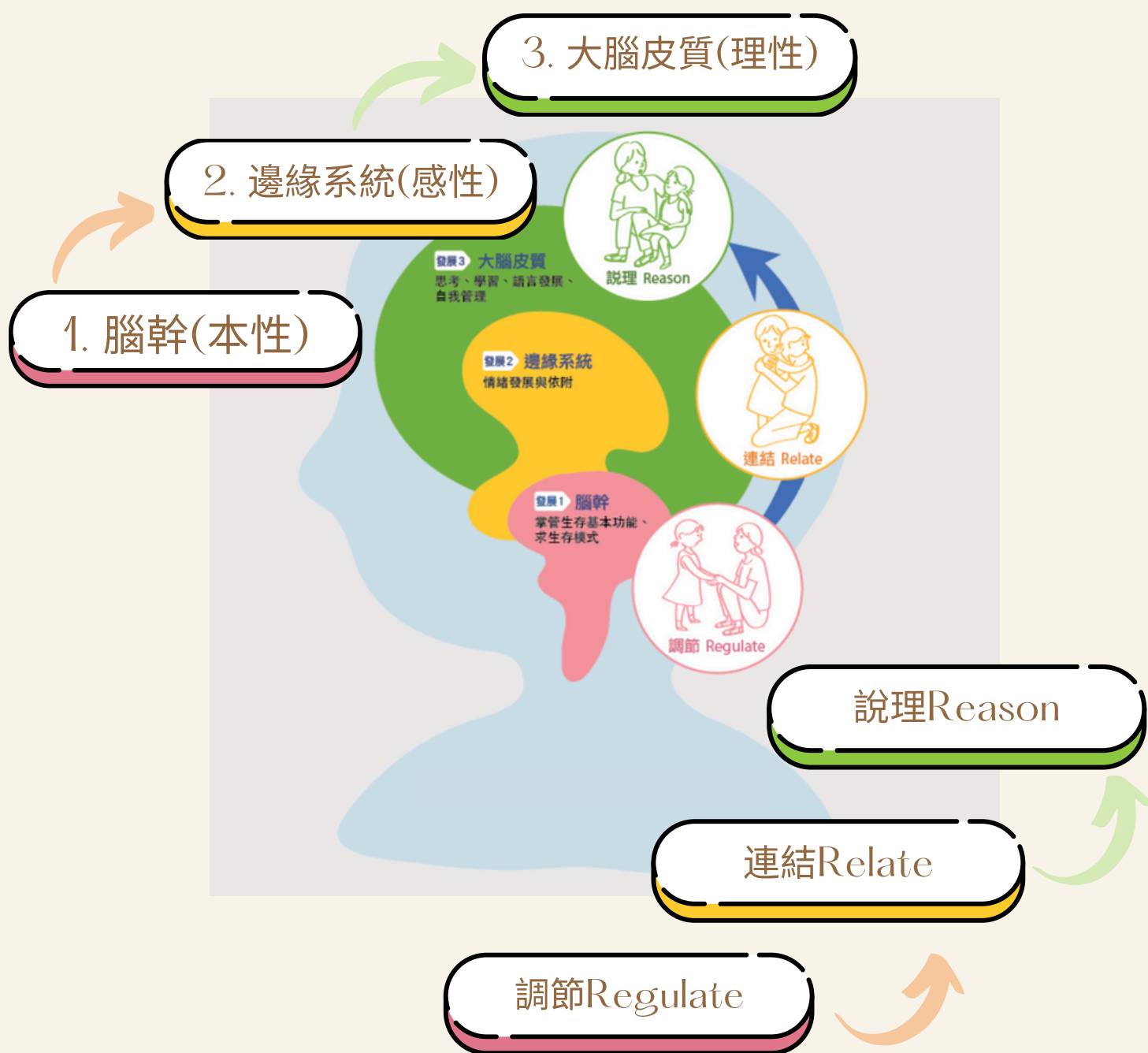


主辦機構

捐助機構

穩定情緒的次序 EMOTION REGULATION

● 穩定情緒，由調節開始



圖片來源：

Jenny is drawing 珍妮在畫畫 @jennychenofart

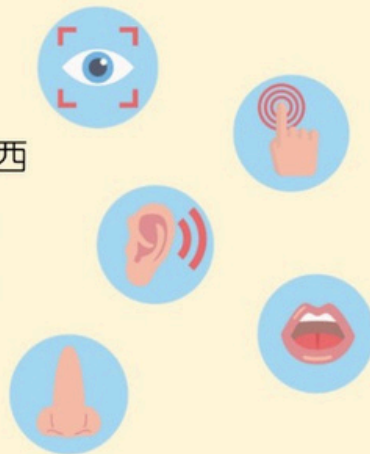
貼地的調節情緒小技巧

GROUNDING TECHNIQUE

Grounding Techniques

心安「貼地」自療小技巧 1

- 5 種你看到的顏色
- 4 種你接觸到的東西
- 3 種你聽到的聲音
- 2 種你聞到的氣味
- 1 種你嚐到的味道



5-4-3-2-1 貼地法



Grounding Techniques

心安「貼地」自療小技巧 2



簡單伸展活動

圖片來源：
香港樹仁大學 輔導暨研究中心

貼地的調節情緒小技巧

GROUNDING TECHNIQUE



Grounding Techniques 心安「貼地」自療小技巧 3



集中呼吸

Grounding Techniques 心安「貼地」自療小技巧 4



親切的自我對話

Grounding Techniques 心安「貼地」自療小技巧 5

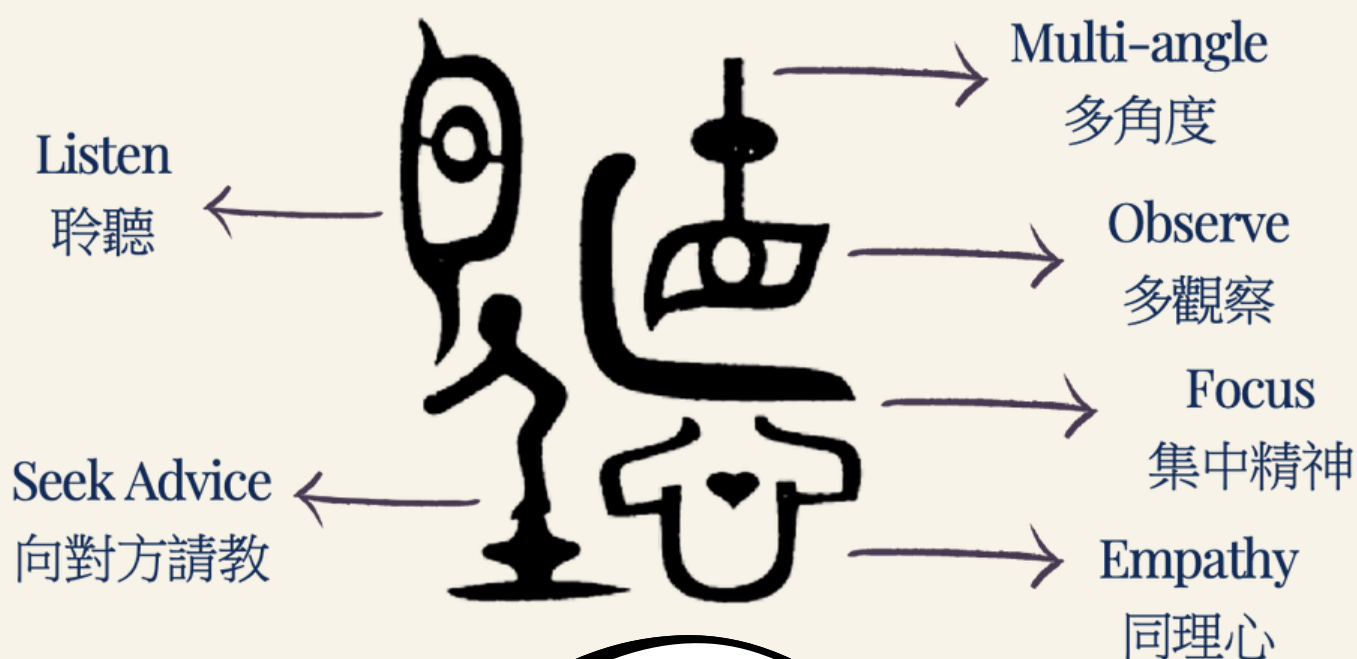


療癒小活動



圖片來源：
香港樹仁大學 輔導暨研究中心

專注地聆聽 ACTIVE LISTENING



聽：意指[壬](平凡人)要用[耳]
聆聽有正直心腸[惠]的人所說的話。

圖片來源：
註冊輔導心理學家 郭倩衡

1

多角度聆聽情緒



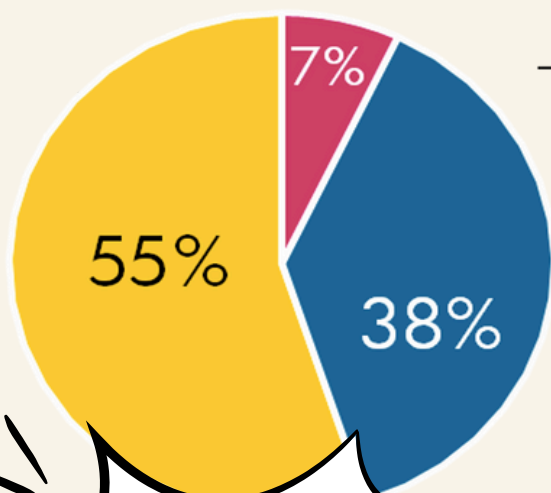
非語言的威力

AWARE THE NON-VERBAL MESSAGE

Dr. Albert Mehrabian's 7-38-55% Rule

Elements of Personal Communication

- 7% spoken words 語言
- 38% voice, tone
- 55% body language



非語言
Non Verbal
93%

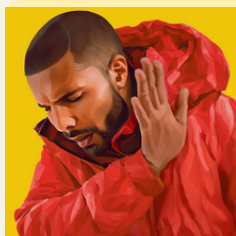
微表情 EXPRESSION
聲調 TONE/VOICE
外表 OUTLOOK
眼神 EYE CONTACT
動作 手勢 GESTURES
坐姿 POSTURES

2

留意非語言表達

正面字眼 POSITIVE WORDINGS

 請不要想起粉紅色大笨象！



「唔准跑！」

「唔准嘈！」



「慢慢行」

「安靜啲」

3

用正面字眼指示

「我」的句子 “I” MESSAGE

運用 I-Message 的方法

描述事情:

「我見到你...」

表達感受:

「我感到...」

表達感受的原因:

「因為...」



例子

「我見到張怡咩都未執，我覺得好無奈，
好似所有人都期望我負責執晒所有嘢咁。」

「我聽到你咁講，我覺得自己不被尊重，
好心傷。」

4

以“我”的句子溝通

反映情緒 REFLECTION OF FEELINGS

情緒詞語

快樂

興奮 快樂
樂觀
有希望
溫暖 關心
期待 被愛
滿足 感恩
感動 幸福
安全感
輕鬆 自在
冷靜 有趣
自豪 勇氣
精力充沛

傷心

傷心 憂愁
哀傷 抑鬱
可惜 失望
無奈 灰心
難過 遺憾
慚愧 內疚
掛念 孤獨
寂寞 委屈
無助 沉重
絕望 麻木

生氣

憤怒 生氣
怒氣沖沖
大發雷霆
不滿
不耐煩
不舒服
失控 妒忌
討厭 憎恨
仇恨
不公平
被出賣
不甘心
責怪 欺凌
侮辱 排斥
欺騙

害怕

害怕 驚嚇
發惡夢
慌張 陌生
不熟悉
退縮 受傷
被迫 顫抖
繃緊 膽怯
震驚
難以置信
目瞪口呆
僵住 失去
分離 困擾
恐懼

擔心

緊張 擔心
憂慮 焦慮
煩惱 迷惘
猶豫 疑惑
尷尬 弱小
自卑
沒價值
不安 疲倦
疼痛 空虛
失敗 逃避
放棄 後悔

5

肯定孩子的感受



反映情緒 REFLECTION OF FEELINGS

● 回應情緒DOS & DON'TS

回應害怕



咁小事都驚？



遇到突如其來或者我哋唔熟悉嘅嘢，都會有少少驚，咁係好正常，爸爸媽媽會陪你慢慢試。

回應傷心



淨係識得喊，喊衰晒！



傷心嘅時候喊係正常嘅，喊一陣就會舒服啲。不如爸爸媽媽攞吓你，好嗎？

5

肯定孩子的感受



反映情緒 REFLECTION OF FEELINGS

● 回應情緒DOS & DON'TS

回應憤怒



可唔可以控制吓自己，唔好郁啲就發脾氣？



我估你唔係特登想咁做，係因為你有啲唔開心、委屈同覺得有啲唔公平，又唔知點同我哋講好。

表達感謝



人哋畀禮物你，要講咩呀？仲唔講？



你睇，叔叔好用心為你揀咗呢份禮物，我哋一齊多謝叔叔記得你鍾意啲咩，為你花嘅心思。

5

肯定孩子的感受



描述性鼓勵

DESCRIPTIVE WORDS OF COMPLIMENT

讚美的藝術

- 要真誠
- 要仔細/具體描述
- 要及時
- 有目標
- 有建設性
- 字眼符合年紀
- 重視內在特質

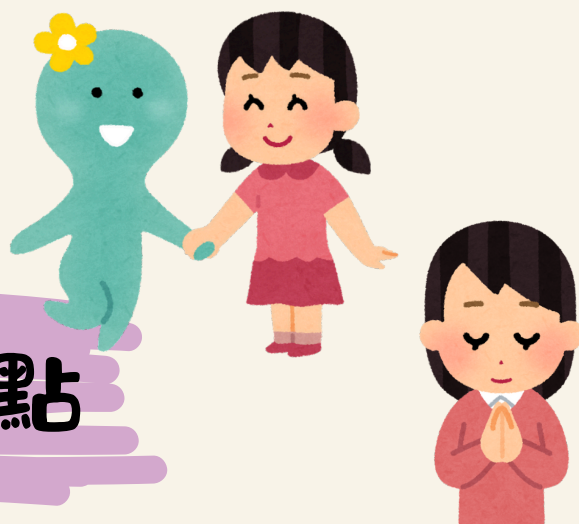
「多謝你喺我哋返工嘅時候幫忙照顧狗狗，真係幫咗我哋好多。」

「你同保安叔叔打招呼，真係好有禮貌。」

「你咁做真係善解人意。」

6

描述孩子的優點



自我實現句法 SELF-FULFILLMENT SYNTAX

越來越...
慢慢地...
漸漸地...
隨著時間...
我相信...
有信心...

以你的能力，
我相信你會越做越好。

我有信心，
你會漸漸明白更多。

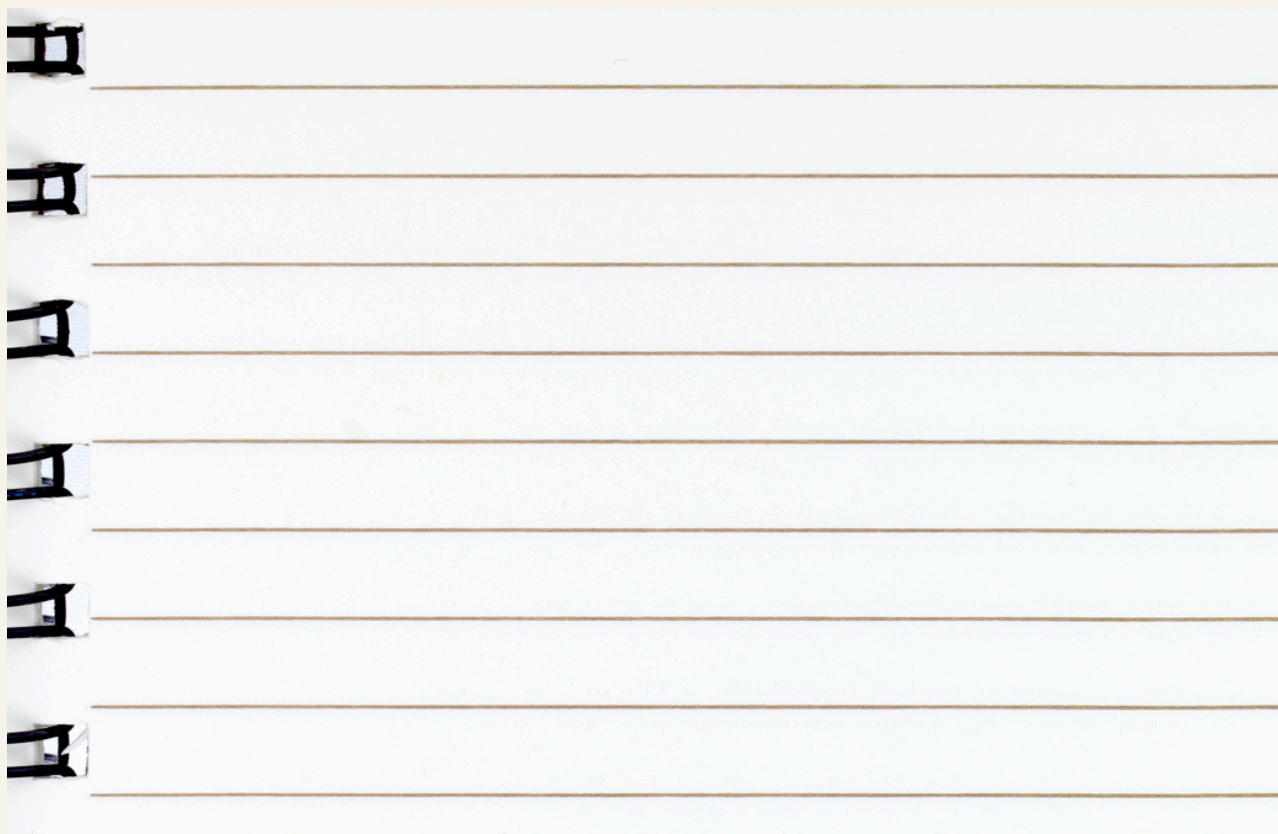
隨著時間，我相信我哋
會慢慢更明白對方。

7

自我鼓勵提升信心



筆記



賽馬會童心理情計劃資訊

Information about JC "Playful Minds" SEL Project:

 <https://jcpm.hksyu.edu/>

 jcplayfulminds

 jcplayfulminds

查詢 Enquiries:

 (852) 2804 8554

 (852) 6851 7087

 jcpm@hksyu.edu

