崇真會美善幼稚園（馬鞍山）
Tsung Tsin Mission Graceful Kindergarten (Ma On Shan)

地址：香港新界馬鞍山錦泰苑錦泰商場1樓　電話：3124 7322
傳真：3124 7312　網址：https://mosgraceful.edu.hk

真美善資訊集

第四十一期　2025年3月



好好說 慢慢懂
家長管理好情緒 齊來教育好孩子

現今生活壓力大，家長除了工作外，還要教養孩子。孩子除了學習以外，還要參加各種課外活動，學習壓力也不小。與此同時，子女和家長在這個過程中都會受到不同程度的壓力，從而影響身心健康，家長往往忽略自身情緒，當日積月累的負面情緒未能排解時，孩子一出現小問題，很容易便把負面情緒轉移到他們身上，然後又對自己的反應感到後悔。因此，情緒管理對家長來說極為重要。家長可以如何管理情緒？到底有什麼情緒管理方法和技巧？為甚麼家長情緒管理對子女那麼重要？

每個人都會有憤怒的時候，這是一種正常的情緒表現，家長亦不例外。不過，我們要小心避免在孩子面前發怒，因為情緒失控的情況頻密出現會影響親子關係，亦會令孩子情緒易失控，對雙方的精神健康帶來負面影響。

憤怒會影響我們身體、思想、行為三方面的運作，以下是一些例子：

憤怒時的身體反應	憤怒時產生的思想	憤怒時會作出的行為
◆ 心跳加速 ◆ 呼吸短而淺 ◆ 肌肉繃緊 ◆ 手心出汗 ◆ 胸悶	◆ 「你是故意讓我生氣的。」 ◆ 「為什麼要讓我難堪？」 ◆ 「為何我這麼失敗，教不好他？」	◆ 高聲說話 ◆ 怪責他人 ◆ 皺眉 ◆ 扔東西



當我們順着這些憤怒反應走，我們容易對他人產生反感，繼而作出攻擊行為，例如大聲責罵、甚至打孩子，很可能會對孩子構成傷害。在怒氣發洩後，我們往往會變得情緒低落、感到內疚或後悔。

當家長有情緒時應該怎麼辦？一起看看以下小貼士！



第一步：察覺自己情緒

情緒因我們面對特定情境會自然產生，幫助我們理解自己和他人，以及適應不同的情境。因此情緒需要被覺察和接納，愈想控制，愈難抽離。當我們有情緒時，嘗試瞭解什麼事情讓自己產生情緒、觀察身體的反應和出現情緒背後的原因。當再次出現時，這種覺察會提供一個暫停和反思的時候，使我們能更深思熟慮地作出回應，而非僅僅依賴本能作出反應。

- 「我現在覺得怎樣？身體有什麼反應？」
- 「什麼原因令我有這種情緒出現？」

要學習如何抒緩我們的憤怒反應，我們首先要認識自己憤怒時的身體狀況。初時我們可以請家人代為觀察，或是事後詢問孩子你激動的樣子是怎樣的：「剛才媽媽忍不住大聲鬧你，我鬧你時的樣子（面容、聲音和姿勢）是怎樣的？」進一步，你可以嘗試覺察自己的身體變化，例如你會感到面紅耳熱、聲線提高嗎？呼吸是否急速？有否手心出汗？

第二步：按停負面想法

當負面情緒出現時，腦袋可能會浮現「我個仔好難搞」、「係我做得唔夠好」等負面想法，因此我們要把握機會按停，避免情緒越來越差，甚至做出一些傷害孩子的行為，影響親子關係。建議家長在孩子安全下離開現場、深呼吸，讓自己恢復平靜。

- 「停一停！」
- 「孩子為什麼有這些行為和情緒？」
- 「孩子在表達和需要什麼？」
- 「若繼續下去，對親子關係會有甚麼負面影響？」

當你了解平常你生氣的反應後，便能夠利用「情緒紅綠燈」學習如何控制情緒：

紅燈：停一停



要學習如何盡快把怒氣下的身體反應由猛烈變平和，以下有一些建議：

1. 離開現場，有需要時把孩子暫時交託另外一位照顧者。
2. 分散注意力，例如去喝水、洗臉、聽柔和的音樂。
3. 慢慢地呼吸，在吸氣時心裡默念：
   1）呼氣時放鬆身體；
   2）重複數1-10，這樣可以平復心跳及呼吸的頻率，幫助放鬆。
   3）嘗試回想孩子小時候天真無邪的模樣，重拾對孩子愉快的心情。

黃燈：想一想

憤怒的感覺多來自我們對事件的判斷，而非事件本身。憤怒的時候，往往使我們只靠片面之詞便對事件作出了主觀的結論。正所謂「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，重新審視及轉換角度後，在我們「停一停」後，仔細想一想情緒出現的原因，嘗試提出合理的證據來加以證實自己的一些不合理的想法。

常見的不合理思想	想一想
「我個仔好難搞！」	每個孩子都是獨特的，他在慢慢地成長和學習，我相信他會改變！
「孩子打翻了牛奶，一定是因為他在跟我鬥氣！」	孩子有明確告訴我他不想喝牛奶，特意打翻了牛奶去刺激我嗎？會否有其他可能性，例如他有手汗因而滑了手，或者有些事令他分了心？

嘗試從對事件的合理猜測出發，家長可以試想想有什麼方案可以解決此刻的情況。

綠燈：再去做



反思後，我們可以抱着平復的心情以及清晰的頭腦去處理事件。

跟孩子討論那事件

「媽咪剛才見到你打翻了牛奶很生氣，現在我們談一談吧。」

詢問孩子事件發生的原因，需要時給他安慰。

「告訴媽咪，什麼原因令你把牛奶打翻啊？」「原來你只顧望着姐姐走出來，沒有留意把杯拿穩。」

與孩子商討事件的解決方法。

「下次要望着杯才拿起它了。現在我們一起來清潔好地上的牛奶吧！」

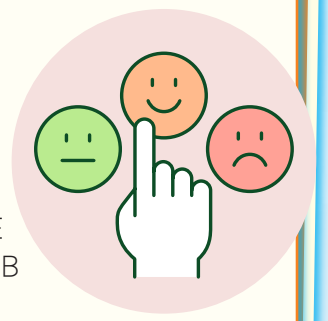
自我檢討：欣賞自己情緒控制比上一次進步。

第三步：親子溝通、重新出發

若我們的怒氣已經爆發了，我們要尊重孩子，先為自己發怒的行為向孩子道歉，例如一邊抱着孩子一邊說「對不起，即使我很生氣，我也不應該大聲罵你的！」；也要學懂放下自我怪責及內疚的情緒，原諒自己。待雙方冷靜過後，向彼此說出自己的感受和想法，再進一步一同解決問題。透過積極的態度解決問題，期望孩子不會因為這件事而對你失去信任。認可他們有自己的情緒，讓孩子有機會表達心底的說話。

情緒覺察及管理的方法都需要一小步一小步地重複練習才能奏效。經過這個過程後，孩子知道父母值得信任並能協助他們處理負面情緒，同時亦會學習自行處理。大人不是機器人，會緊張、焦急、不安都是再正常不過的。若多次嘗試後，情緒仍然難以控制，應儘快尋求專業協助。

參考資料：



1. 慈慧幼苗Healthy Seed一育兒百科全書2024
   https://healthyseed.org/article-details/%E5%AE%B6%E9%95%B7%E7%AE%A1%E7%90%86%E5%A5%BD%E6%83%85%E7%B7%92%E5%B0%8D%E5%AD%90%E5%A5%B3%E6%88%90%E9%95%B7%E6%A5%B5%E7%82%BA%E9%87%8D%E8%A6%81%EF%BC%81%E6%8E%8C%E6%8F%A1%E6%83%85%E7%B7%92%E7%AE%A1%E7%90%86%E7%9A%84%E6%96%B9%E6%B3%95%E5%8F%8A%E6%8A%80%E5%B7%A7
2. 香港特別行政區政府 衞生署家庭健康服務一親子平台 專家話你知
   https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/parenting_corner/expert_tips/anger_management.html
3. 〈健康：冥想如何幫助調節情緒、增強記憶力和免疫系統〉BBC NEWS
   https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-64153995
4. 〈研究表明，冥想的作用在于減輕自我評判〉
   WORLD ECONOMIC FORUM
   https://cn.weforum.org/agenda/2023/05/meditation-lowers-self-criticism/
5. 〈家長情緒管理〉衞生署家庭健康服務
   https://bit.ly/3QrGpsw
6. 〈【汪醫生精神健康專欄】當孩子的情緒教練〉
   思健兒童發展中心
   https://bit.ly/3WtHKDf



駐校社工王敏穎姑娘 小貼士

重新定位，認清價值

身在分心、多工時代，訊息多、快又雜亂，我們容易迷失於當中，傾向把問題單一化，希望找出最快且有效的方法來處理。如果你感到迷失，就是時候去尋回你的價值和育兒的意義。

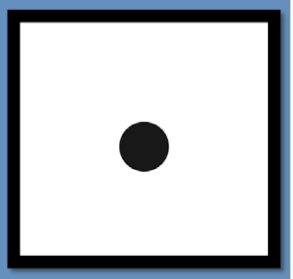
「作為父母最重要的價值是什麼？」

「我想成為一個怎樣的父母？」

學習善待自己

常有家長分享自從當上父母後，每天只為家人而生活，沒有了自己、休息時間和興趣，這樣只會令人長期處於一個高壓環境/想法，身心透支，陷入情緒低落的狀況。我們可以抓緊一些短暫的時間稍作休息，趁機調整自己的思想，接納自己是「夠好的父母」。記著好好照顧自己，才有力量照顧家人！

小遊戲：生活中的黑點



接下來我們做一個小練習，下面有一個正方框，你第一時間看到什麼？

現在邀請你把注意力放在黑點上，同時把黑點移近自己……再慢慢移離自己……

你現在看見的黑點和剛剛的黑點有什麼不同？

你可能會發現，你很容易便會看到黑點，正如我們很容易會看到日常生活中不如意的地方。而且當你聚焦並近距離觀看，黑點會變得很大，但當距離拉開時，黑點縮小了，而周圍的地方變得更清晰，原來白色的地方比黑點更大！所以，提醒自己別與負面思想糾纏，好好照顧自己，花些時間停下來讓自己放鬆，你會看見生活中更珍貴的風景！



好書推介

美善圖書館裡也有一些與情緒有關的書籍，歡迎各位家長來借閱啊！



1.《家長輔導孩子的技巧》



作　　者：蘇劉君玉博士
出 版 社：全心出版社有限公司
書籍類別：家長參考書

2.《向扭計說不》



作　　者：黎潤芬
出 版 社：新雅文化事業有限公司
書籍類別：家長參考書

3.《哪個孩子無壓力》



作　　者：胡潔瑩、陳潔冰、沈孝欣
出 版 社：明窗出版社有限公司
書籍類別：家長參考書

4.《回到開心時-情緒管理DIY》

作　　者：湯國鈞、何敏賢、李智群、李靜慧
出 版 社：突破出版社
書籍類別：教會書籍



5.《親愛的娘們》



作　　者：張蕭璧如
出 版 社：格子外面文化事業有限公司
書籍類別：家長參考書

圖書館開放時間：星期六上午9:30-11:30
（如當天有特別活動會暫停開放，詳情請留意通告。）

家長壓力小測試

按最近兩星期的情況，你同意下列分題的想法嗎？請在每題圈出代表你意見的數字。

	極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
1. 我很高興能夠為人父母。	1	2	3	4	5	6
2. 照顧子女所花的時間，較我能付出的多。	1	2	3	4	5	6
3. 我有時擔心自己是否已為子女做足要做的事。	1	2	3	4	5	6
4. 我和子女十分親近。	1	2	3	4	5	6
5. 我很喜歡和子女共渡時光。	1	2	3	4	5	6
6. 子女讓我有被愛的感覺。	1	2	3	4	5	6
7. 子女令我對將來感到更肯定和樂觀。	1	2	3	4	5	6
8. 子女在我一生中帶來很大的壓力。	1	2	3	4	5	6
9. 有了子女，使我再沒有甚麼時間和做其他事的餘地。	1	2	3	4	5	6
10. 養兒育女是一項經濟重擔。	1	2	3	4	5	6
11. 因為有了孩子，我難以兼顧其他方面的責任。	1	2	3	4	5	6
12. 子女的行為常令我尷尬和感受到壓力。	1	2	3	4	5	6
13. 如果可以重新選擇，我可能決定不會生兒育女。	1	2	3	4	5	6
14. 作為父母的責任令我感到吃不消。	1	2	3	4	5	6
15. 有了子女，我人生便失去很多選擇和自主的機會。	1	2	3	4	5	6
16. 作為一個父母，我感到十分滿足。	1	2	3	4	5	6
17. 我的子女為我帶來樂趣。	1	2	3	4	5	6

計分方法：

將第1、4、5、6、7、16和17題的分數次序倒轉，然後和其餘十題的分數加起來；總分愈高，表示壓力也愈大。

參考資料：《培育成長路—「自閉症學童家長支援加油站」活動手冊》，協康會https://slp.heephong.org

K1活動照



冬日時裝表演


分享玩具真開心



參觀假日農場


參觀大水坑港鐵站


參觀巴士站


可愛的小金魚



小型聖誕慶祝會


小小舞獅隊




製作果醬三文治


樂「分享」戶外野餐活動

K2活動照


參觀陽光笑容小樂園


中秋玩花燈




我們是舞獅隊


品嚐賀年食物


一起大掃除


新年大鼓咚咚鏘


模擬燒烤活動


秋天賞菊齊品茶


觀察樹葉




超級市場購物


音樂堂玩手鈴


齊來砌積木

K3活動照



聖誕報佳音


參觀殘疾人士設施



參觀綠在沙田


賀年食品齊品嚐


同心協力大掃除


手語雙語工作坊



模擬自助餐餐廳


自製中秋花燈


自製回收箱


製作冰皮月餅


一起來畫水墨畫


觀察聖誕樹

聖誕崇拜





























親子年宵


耶和華的眼目看顧敬畏他的人
和仰望他慈愛的人。


耶和華的眼目看顧敬畏他的人
和仰望他慈愛的人。




耶和華的眼目看顧敬畏他的人
和仰望他慈愛的


Graceful
福




耶和華的眼目看顧敬畏他的人
和仰望他慈愛的人。
詩篇33：18











校內歷奇活動

























K3參觀香港兒童探索博物館

























編輯：李珮賢老師、韓淑宜老師、龍嘉慧老師、顏穎雪老師