



利民會

Richmond Fellowship
of Hong Kong



聖安當小學 《家庭正能量》 家長講座

主講社工：余先生 Leon

2016年11月5日





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

機構介紹

- 1984年成立，是香港一所非牟利社會服務機構
- 為精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務
- 2003年開始推行青年精神健康計劃
- 旨在提升青少年與社區人士對精神健康的認識
- 於全港中、小學推行精神健康教育





今日內容

- 體驗遊戲 – 決戰一分鐘
- 家庭正能量 – 正向溝通的三大要訣
- 家庭正能量 – POWER的五大能量元素





訓練目標

- 提升與家人正向溝通的技巧；
- 掌握家庭正能量的五大**POWER**元素；
- 明白求助的重要。





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

熱身活動

《決戰一分鐘》



利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

熱身活動的啟示

- 打結容易解結難
- 一切從和諧的關係建立開始
(Rapport Building)





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

家庭正能量 《正向溝通》 的三大要訣

正向溝通的三大要訣

第一招：

積極聆聽(Active Listening)

第二招：

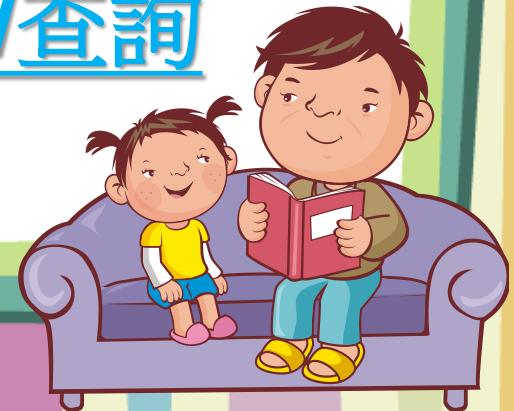
同理心(Empathy)

第三招：

限制設定(Limit Setting)

積極聆聽(Active Listening)

- 用心聆聽子女的心事，並讓子女感到被聆聽和尊重
- 留意說話的動機及說話背後的情緒，因這往往比說話的內容更重要
- 就說話的動機及情緒作回應/查詢



積極聆聽的例子

你有冇發現我今日個頭有咩唔同？

說話動機：想你留意/稱讚
背後情緒：開心

回應：你頂帽幾靚喎，唔怪得
你咁開心啦！

查詢：我估你梗係整左d新野，
講黎聽吓呀！



背後情緒

積極聆聽練習

說話動機

哎呀.....今日好多功課唔想做！

我美術堂畫嗰幅畫貼左堂呀！

聽日英文默書我仲未讀識呀！

回應/查詢



同理心(Empathy)

- 「感同身受」
- **Put your foot into others' shoes**
- 站在對方的角度，看他們的事，感受他們的感覺
- 能讓對方感到有人明白自己，更容易接受你的意見



同理心的例子



- 文女在家中做功課時突然大發脾氣，媽媽都莫名其妙……
- 妹妹告訴媽媽，文女因為升上小五後功課比較繁重，又遇上很多不明白的地方，加上與同學相處有困難……

我知道你很擔心功課，而且近來壓力很大，加上你與同學好像相處合不來，所以很煩躁……
但你不說出來，媽媽是不會知道你的擔心……

限制設定(Limit Setting)

- 孩子有時會有一些超出限制的要求；
- 過份遷就不僅會影響日常生活，對孩子而言也沒有益處；
- 但若以強硬的態度處理，往往未能達到理想效果，更可能適得其反；
- 善用限制設定，與孩子達成協議。



限制設定三步曲

- 1 肯定孩子的需要/感覺
- 2 溝通限制所在
- 3 提供可行選擇



限制設定三部曲例子

子女：我仲想睇多一陣電視…

媽媽：我知道你好想睇電視…

媽媽：不過而家要做功課…

媽媽：如果你想睇，我可以先錄影節目，做完功課媽媽陪你一齊睇。



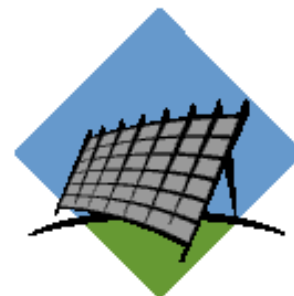


利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

家庭正能量 《POWER》 的五大能量元素



POWER



POWER 五大能量元素

- **P – Positive Thinking** 正向思維
- **O – Optimistic** 樂觀感
- **W – Well-being** 健康生活
- **E – Enjoyment of Life** 享受生命
- **R – Resilience** 抗逆力



利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

家庭正能量

《POWER》

Positive Thinking

正向思維



POWER



P – Positive Thinking 正向思維

- 多給子女鼓勵與讚賞
- 訓練子女從正面方向看事物
- 失敗不是壞事，最重要是從失敗中學習
- 困難總會有出路



利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

家庭正能量
《POWER》
Optimistic
樂觀感



POWER

O – Optimistic 樂觀感

什麼決定快樂？



外在環境
10%



行為及
想法 40%



Source: Sonja Lyubomirsky, Ph.D.
University of California, Riverside

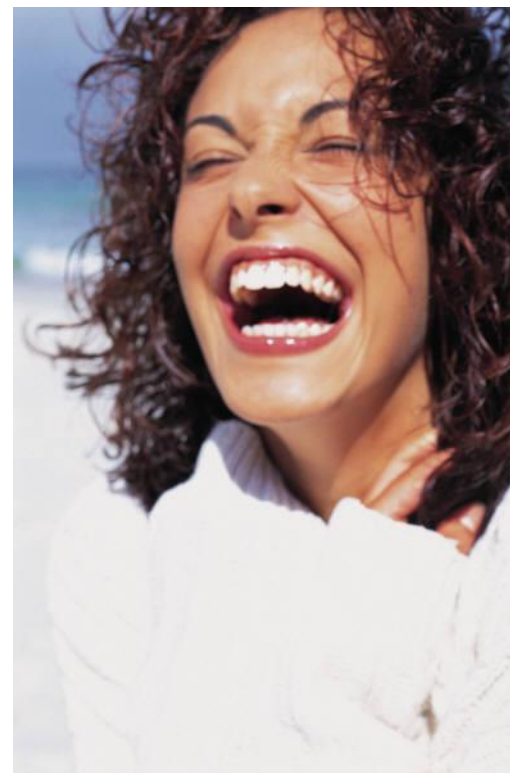


利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

POWER

O – Optimistic 樂觀感

- 每天與子女說笑話
- 多看令自己開心的東西
- 多獎勵





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

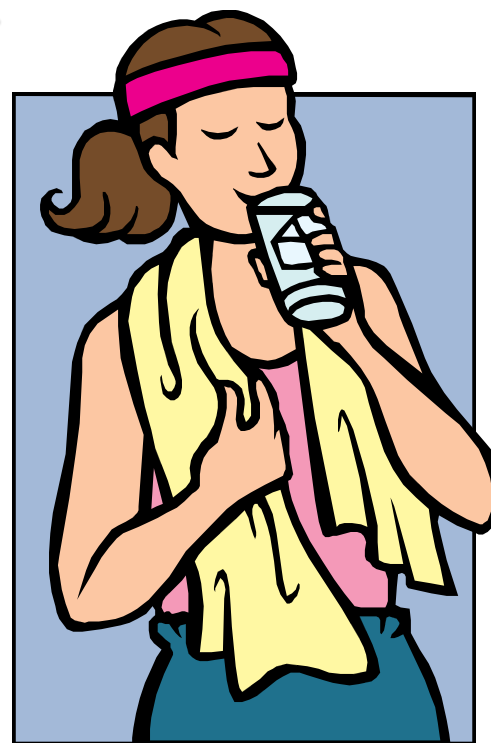
家庭正能量
《POWER》
Well-being
健康生活



POWER

W – Well-being 健康生活

- 培養子女健康飲食習慣
- 多做運動
- 提升睡眠質素
- 協助子女訂立有效的學習與活動時間表





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

家庭正能量

《POWER》

Enjoyment of life

享受生命



POWER

E – Enjoyment of Life 享受生命

- 了解子女的能力
- 培養子女的興趣
- 擴闊子女的視野





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

家庭正能量

《POWER》

Resilience

抗逆力



POWER

R – Resilience 抗逆力

- 讓子女學習做決定
- 支持、學習“放手”
- 體驗逆境
- 參與義務工作





利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

短片分享及總結

<https://www.youtube.com/watch?v=H5RwwTShr7M>



利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

求助 / 社區資源

- 學校社工
- 輔導老師
- 家庭醫生
- 臨床心理學家
- 區內的『家庭綜合服務中心』



利民會 青年精神健康計劃
Richmond Fellowship of Hong Kong
Youth Mental Health Project

發問/問卷意見收集

