

如何在教養道路上

與子女喜樂同行

粵南信義會腓力堂愛鄰幼兒學園

校監 林一君牧師



自我介紹

基督教香港信義會南昌幼稚園校監

粵南信義會腓力堂愛鄰幼兒學園校監

粵南信義會腓力堂興民幼兒學園校監

粵南信義會腓力堂啟業幼兒學園校監

粵南信義會腓力堂馬頭圍幼兒學園校監

前任基督教香港信義會元朗信義中學校監

前任曾璧山中學校董

教育學士、教育碩士、道學碩士、神學碩士生

教育證書 (特殊學習需要輔導教學)

教育高級文憑 (教育管理學)

PREPARE/ENRICH[©]婚姻輔導評估認證執行師

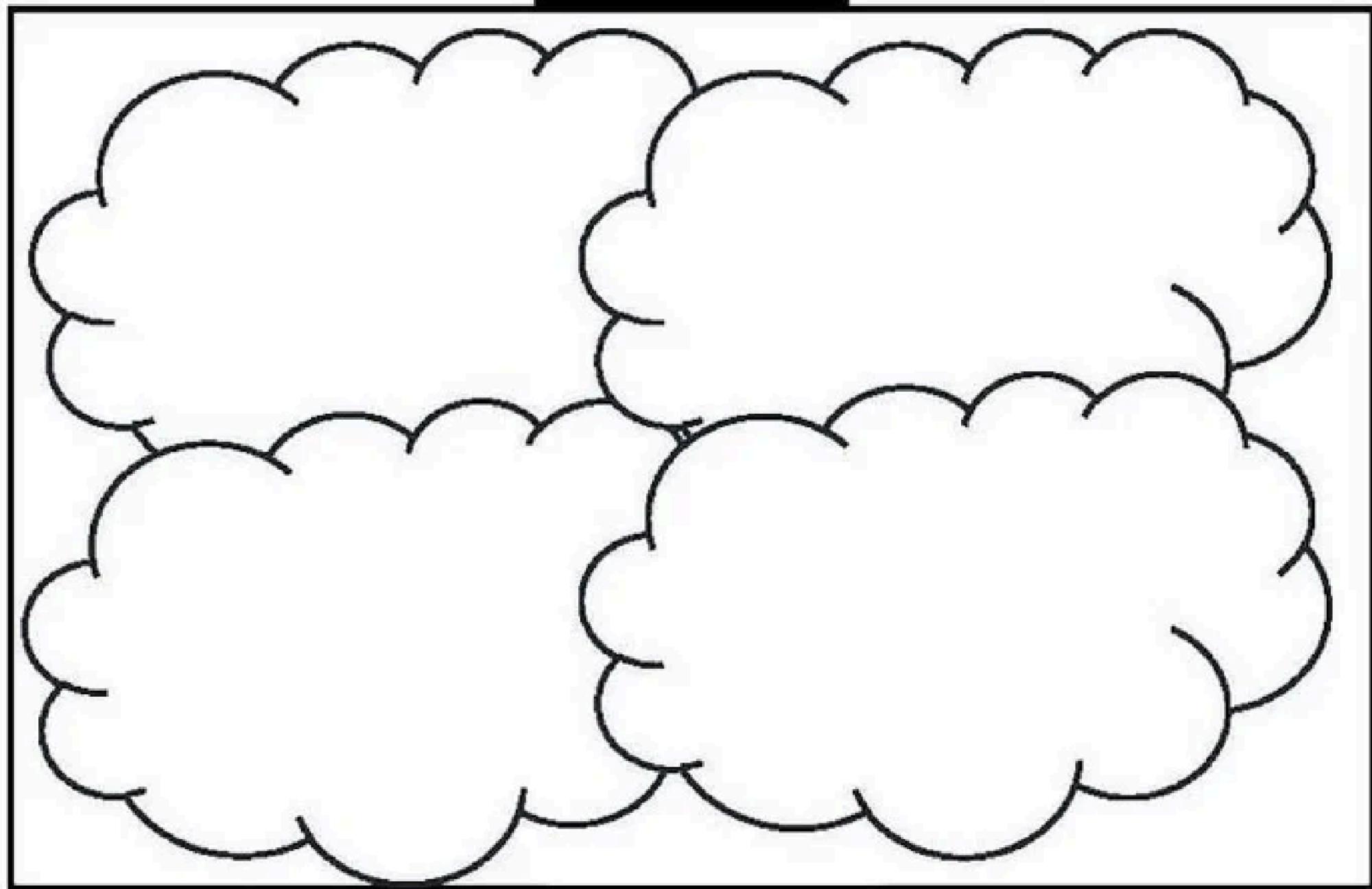
情緒病康復者輔導員

曾任大學教育系講師、中學教師及校牧

曾任職教育署課程發展處及課本委員會

曾多次擔任家長講座、教師發展、校董培訓等講員

你現在的狀況怎樣呢？



A. 靠墊

B. 煙霧

C. 雲

D. 攪拌機

上面這張圖看起來像什麼呢？請憑你的第一直覺來回答。

你現在的心理狀態是？

A. 靠墊：你目前的心理狀態為「不安」

「靠墊」代表著安逸，選擇這個的你在生活中可能累積的不滿越來越多，壓力也越來越大，現在的你正處於疲憊模式，此時很想找個可以依賴的人盡情撒嬌。現在最適合你的詞語就是「安心」。

B. 煙霧：你目前的心理狀態為「壓抑」

「煙霧」代表被壓抑的感情，選擇這個的你現在可能有些感情用事，會因為無法控制憤怒的感情而痛苦。一方面你也希望有一個人可以理解你現在的心情，另一方面卻又陷入誰也無法理解你的悲傷中。現在最適合你的詞語就是「淨化」。

C. 雲：你目前的心理狀態為「動搖」

「雲」代表著內心世界，選擇這個的你很容易根據自己的心情改變想法，容易被感情左右的你，往往會違背自己最初的意志，被眼前的表象所誘惑而動搖。現在最適合你的詞語就是「意志」。

D. 攪拌機：你目前的心理狀態為「矛盾」

「攪拌機」是變化的象徵，選擇這個的你現在對變化十分抗拒，雖然心裡知道為了成長必須接受變化，但內心卻依然抵抗。現在最適合你的詞語就是「成長」。

想一想現在你與子女的關係？
以下哪些形容詞能夠表達呢？



緊張

輕鬆

勞氣

溫馨

傷心

開心

無奈

密切

好好

男男男

你快樂嗎？

為什麼快樂是重要呢？

快樂是正向思維

快樂能積極看事情

快樂能建立關係

快樂能修補關係

快樂能減少病痛

快樂與健康是好朋友



聖經的話

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。

(箴言17:22)

聖靈所結的果子，就是

仁愛、喜樂、和平、忍耐、
恩慈、良善、信實、溫柔、節制。

這樣的事沒有律法禁止。

(加拉太書5:22-23)



與子女喜樂同行的方法

尊重

信任

溝通

聆聽

接納肯定

正向言語

使用“我信息I-messages”，

不是“你信息”



「我訊息」 (I-messages) 是什麼？

一種非常有效的溝通工具，可以幫助你與孩子有效地溝通，促進孩子作出正向積極的行為。重點表達自己的感受、思想和需求，而不是對聆聽者進行指責或批判。

例如：

可以說：「家裏很嘈吵時，我會感到很心煩。」

而不是說：「你真的太吵了，快把我逼瘋了」。





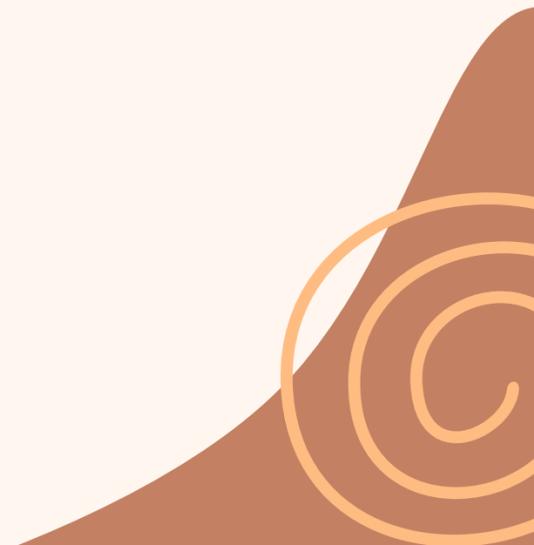
為什麼「我訊息」在與子女溝通中很重要呢？

它們促進了情感表達。

它們減少防禦性。

它們有助於建立信任和尊重。

它們提高問題解決能力。





四個步驟與孩子使用「我訊息」很簡單，
但需要時間練習才能熟能生巧：

1. 確定你的感受

2. 使用「我訊息」

3. 具體化

4. 提供解決方案



情緒管理秘笈

邁向不易生氣的路途



淡定回應

引導放鬆

善用暫停

不為
脾氣添柴

不求
即時解決

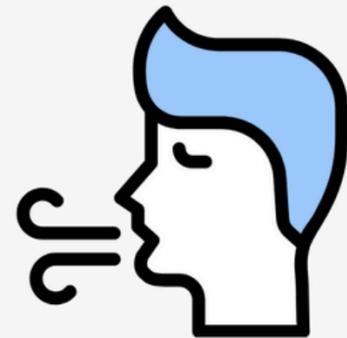


「每個人都會生氣，這很容易，但是發脾氣時要找對出氣對象，找對時間，找對目的，用對方法——這可不容易。」

—希臘哲學家亞里斯多德

減壓腹式呼吸法

1. 一隻手輕輕地放在腹部上面，將注意力放在自己的呼吸上，慢慢合上眼睛，集中注意力在腹部的起伏。
2. 心數著1234秒，深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時可感受到腹部自然膨脹。
3. 心數著5678秒，用嘴巴緩慢地把氣呼出，手可感受到腹部下凹。
4. 呼盡這口氣後，才緩慢地吸入第二口氣，然後重複練習五至十次。





Thank you!