

TO TASTE

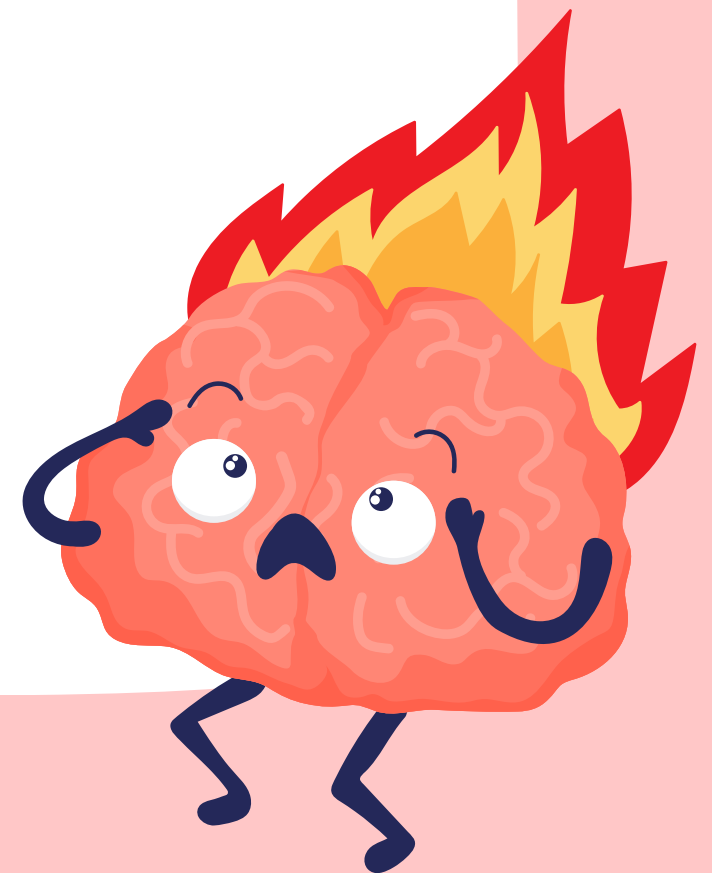
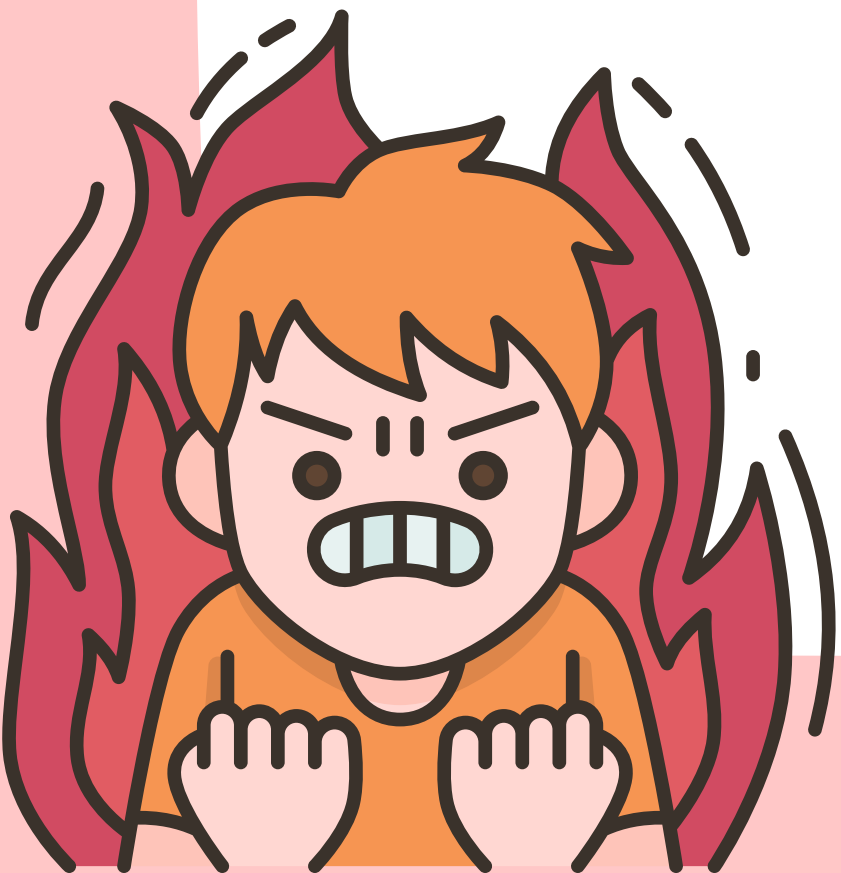
親子生氣實驗工作坊(4)

22.2.2025

(星期六)

香港保護兒童會

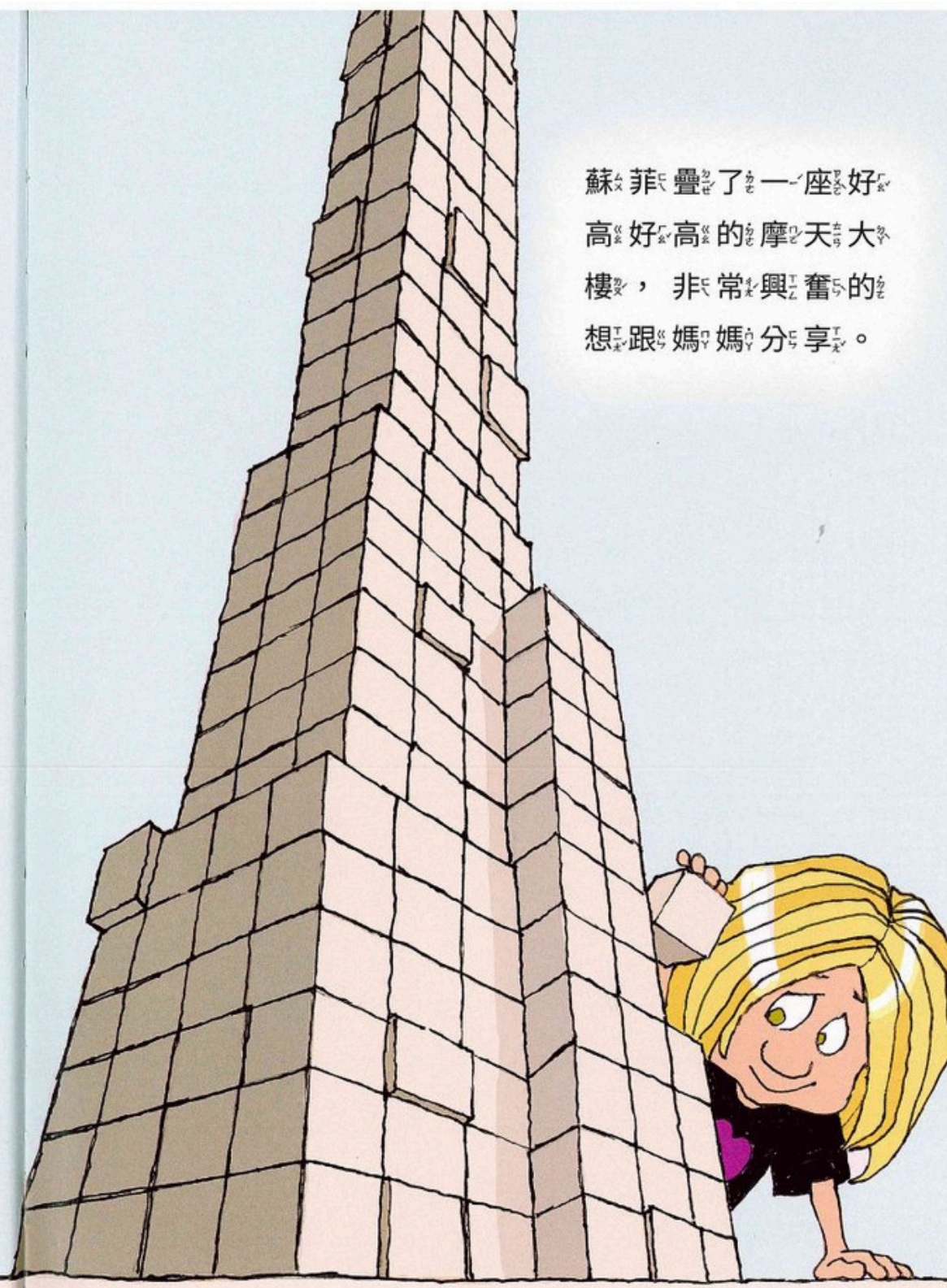
新航黃埔幼兒學校

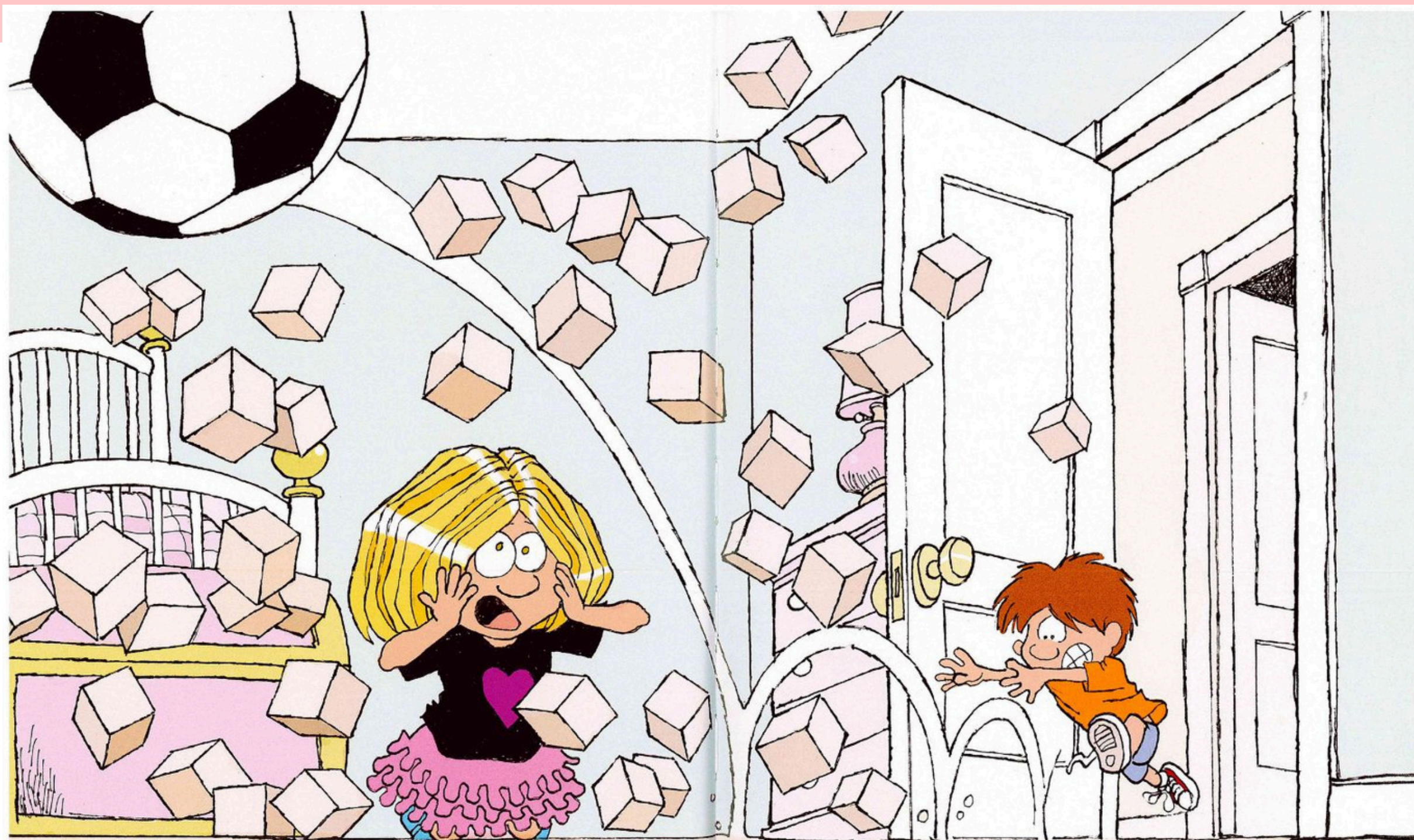


情緒拼一拼



蘇菲疊了一座好
高好高的摩天大樓，
非常興奮的想
跟媽媽分享。



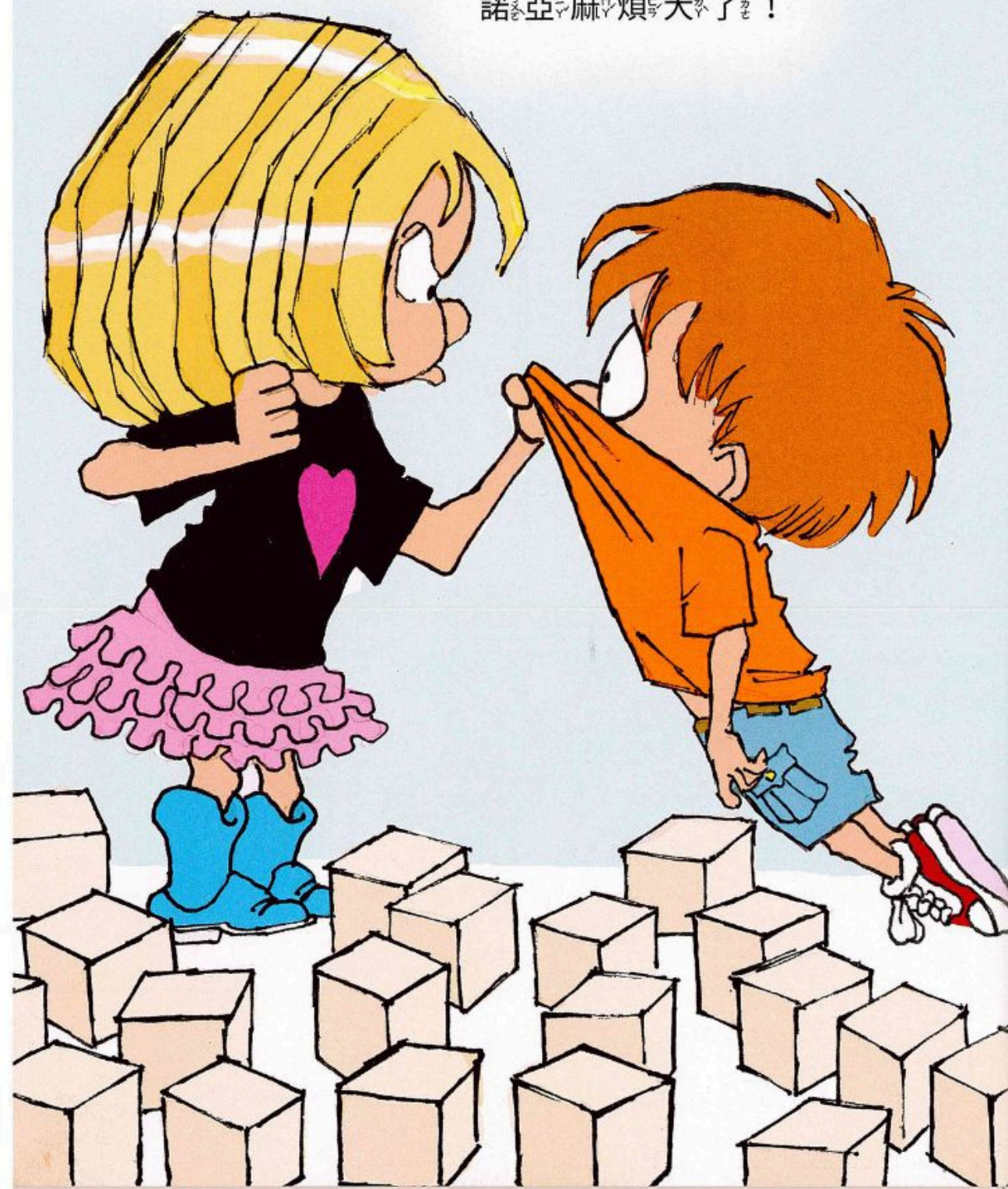


突然，弟弟諾亞帶著一顆大足球出現。
「哎呀！倒了！」諾亞大叫。

「啊——！」蘇菲放聲尖叫：
「看看你做的事！你撞倒摩天大樓了！」

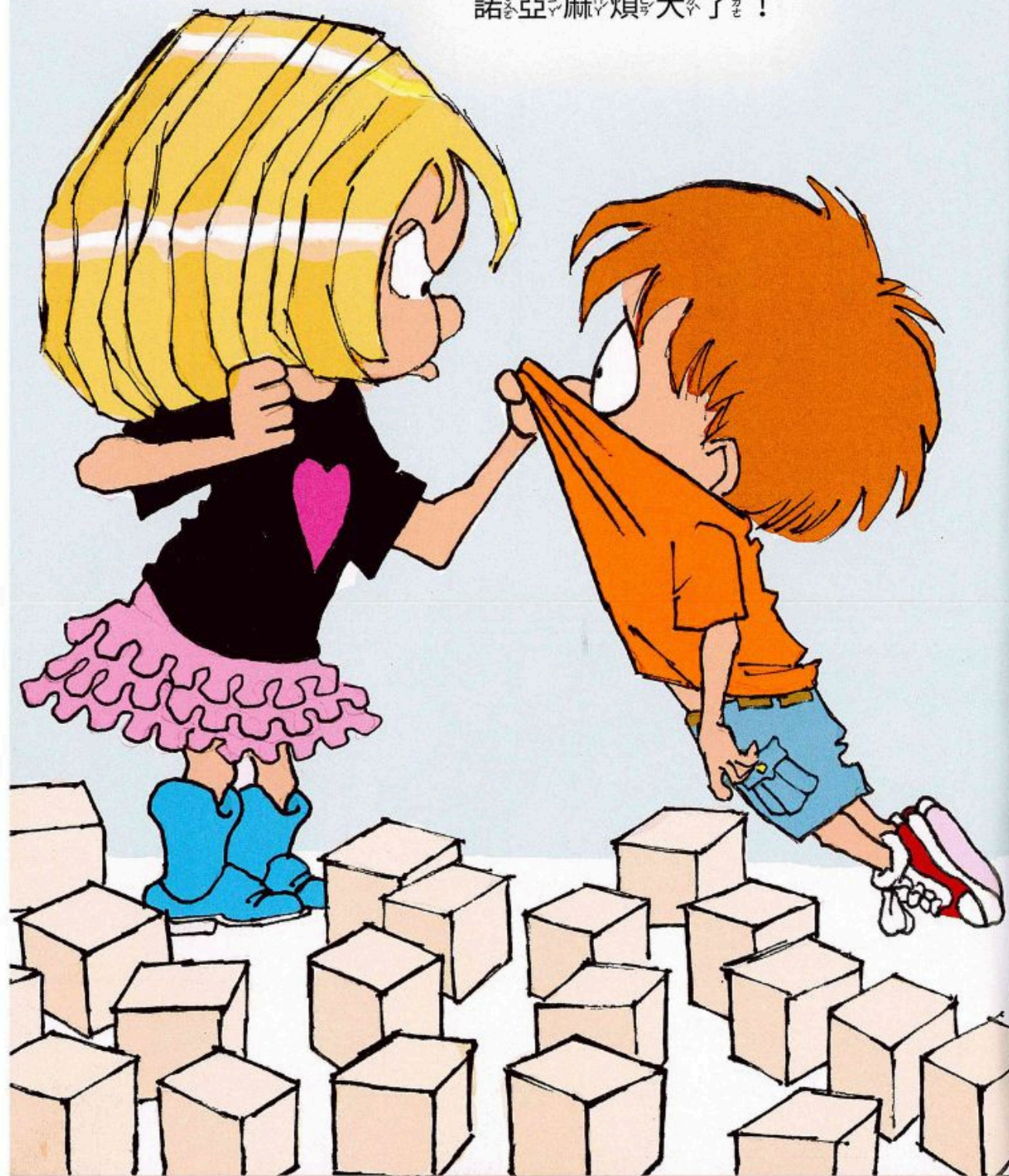
蘇菲非常的生氣……

諾亞麻煩大了！



蘇菲非常的生氣……

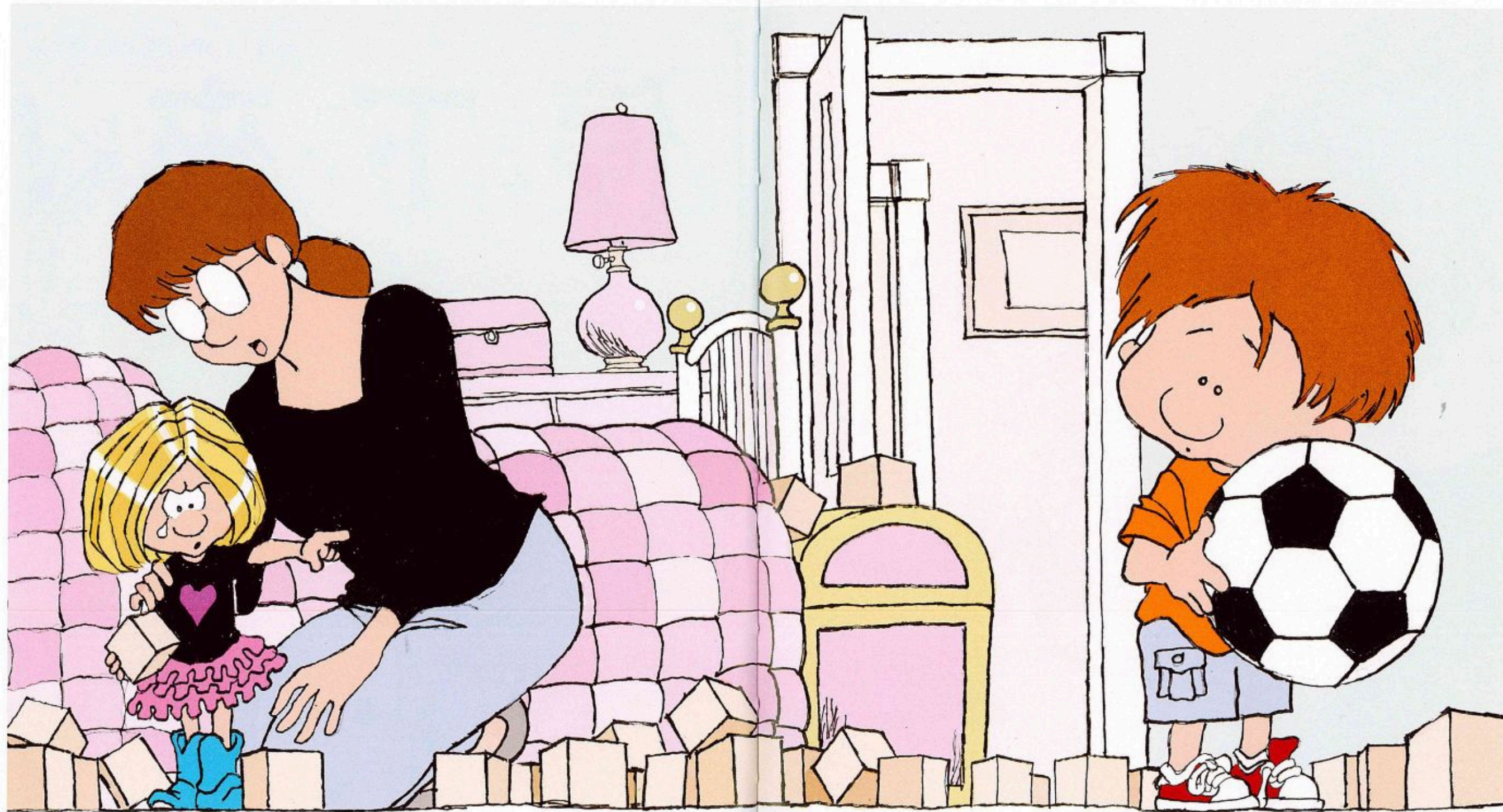
諾亞的麻煩大了！



停下來！

媽媽及時出現，
解救了諾亞。





媽▽媽▽試▽著▽安▽撫▽蘇▽菲▽：

「我▽懂▽你▽為▽什▽麼▽這▽麼▽生▽氣▽，
這▽座▽摩▽天▽大▽樓▽，是▽你▽努▽力▽疊▽出▽來▽的▽，
卻▽被▽弟▽弟▽撞▽倒▽了▽。」

「嗯▽……」

蘇▽菲▽邊▽哭▽邊▽說▽：

「我▽想▽打▽他▽的▽臉▽！」

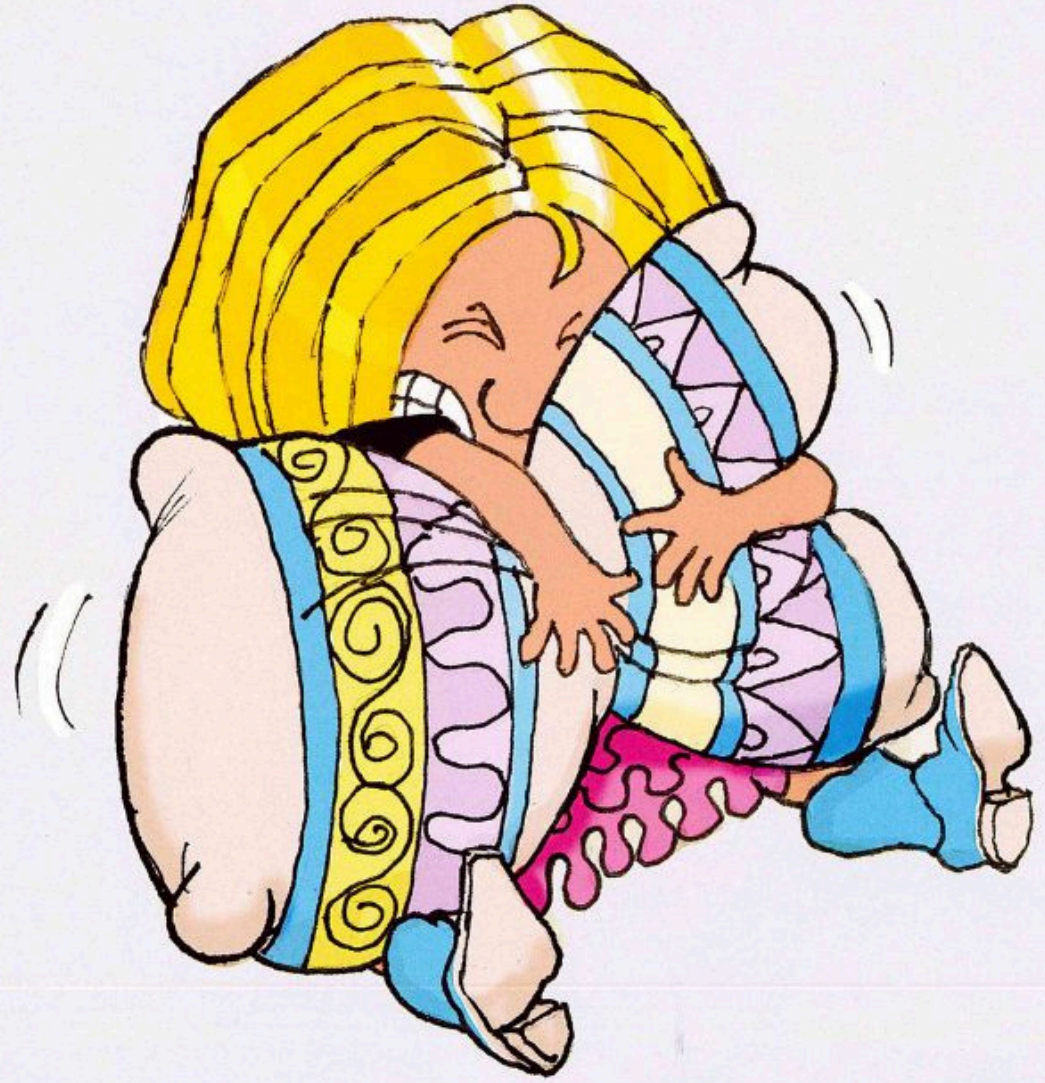


媽媽抱抱蘇菲說：

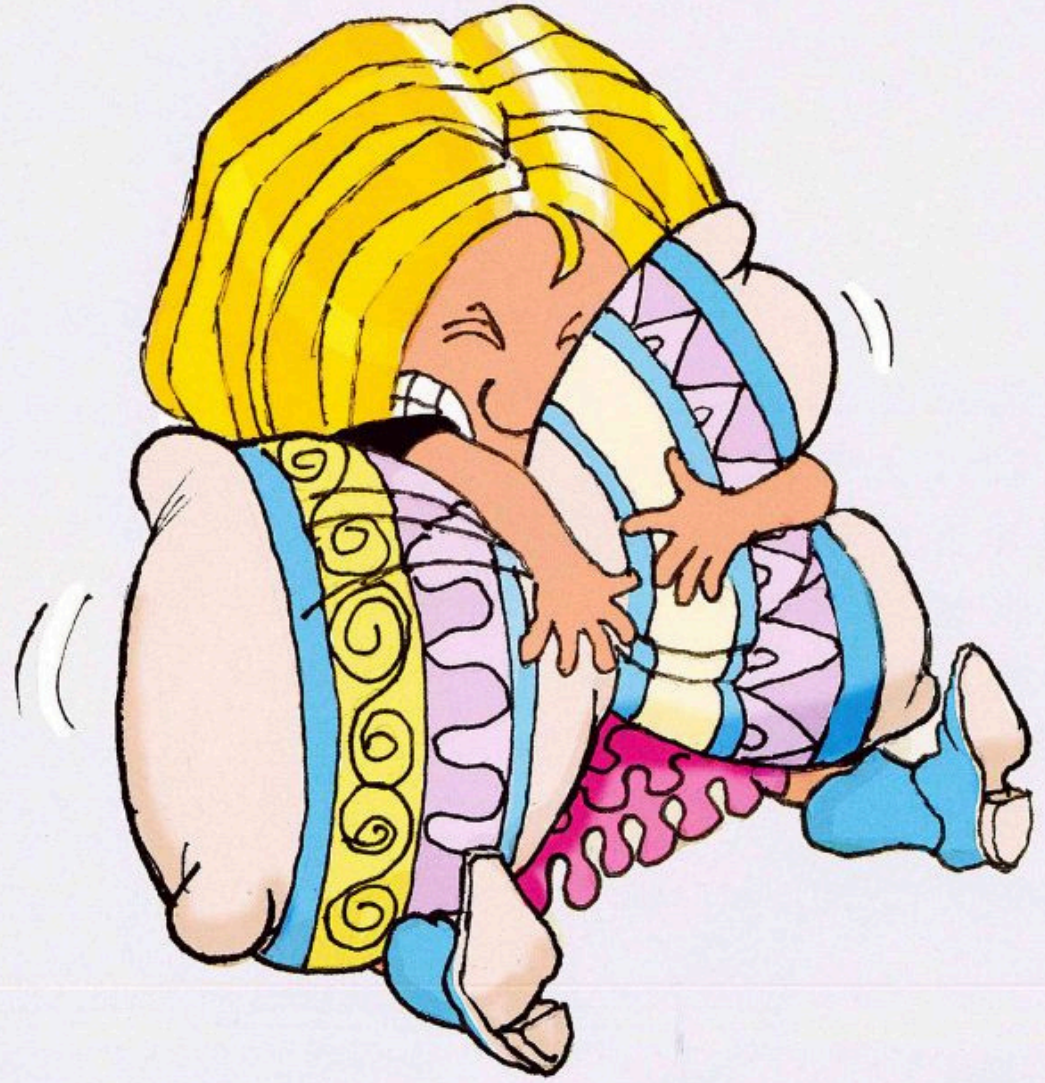
「當有人弄壞你的東西時，你可以感覺很生氣，但是不可以動手打人喔！你能想到其他方法，不傷害別人，還能讓自己冷靜下來嗎？」

蘇菲想了想。

後來，她想到了幾個方法。

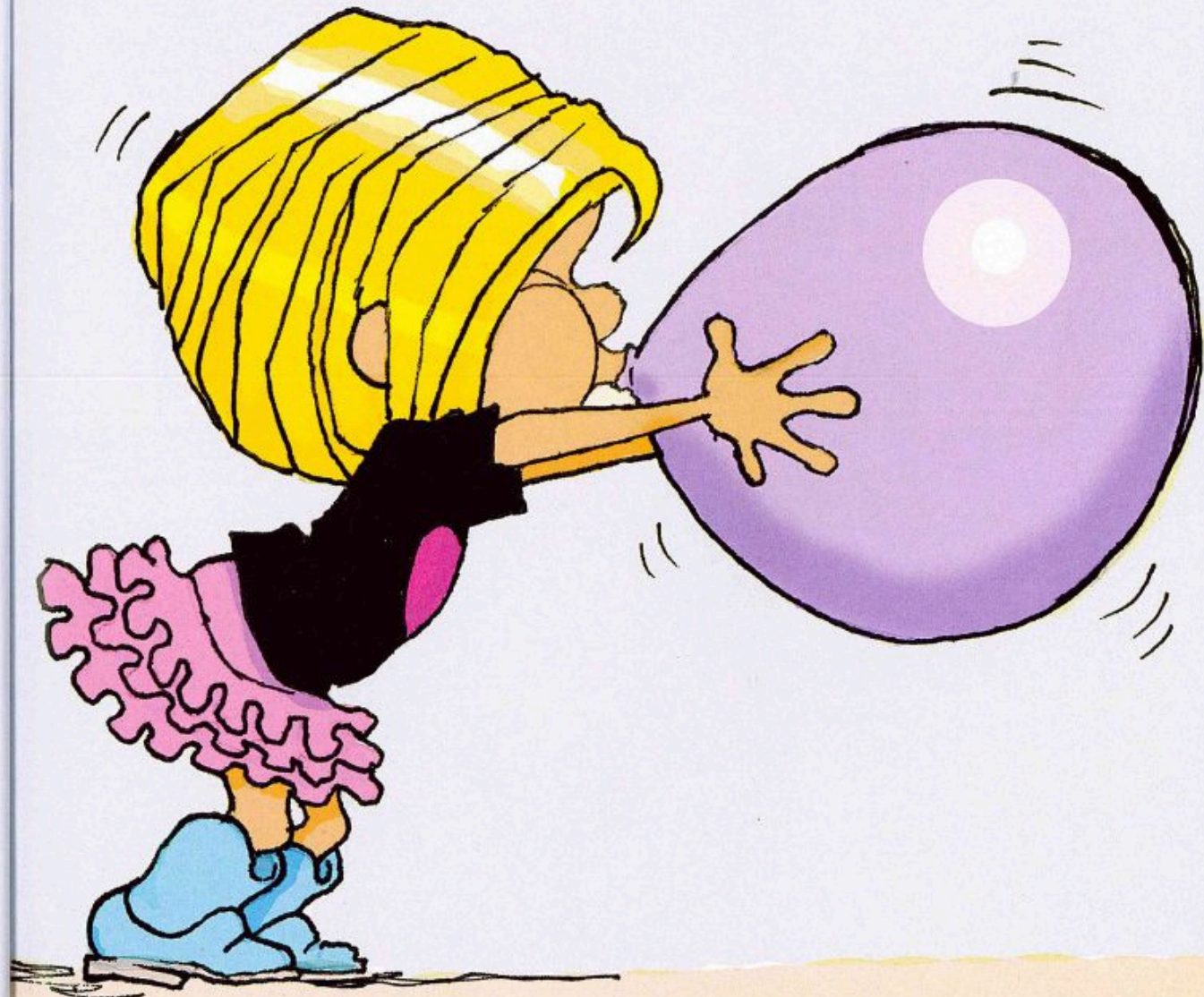


我可以捏一捏枕頭，
而不是掐諾亞的脖子。



我可以捏一捏枕頭，
而不是掐諾亞的脖子。

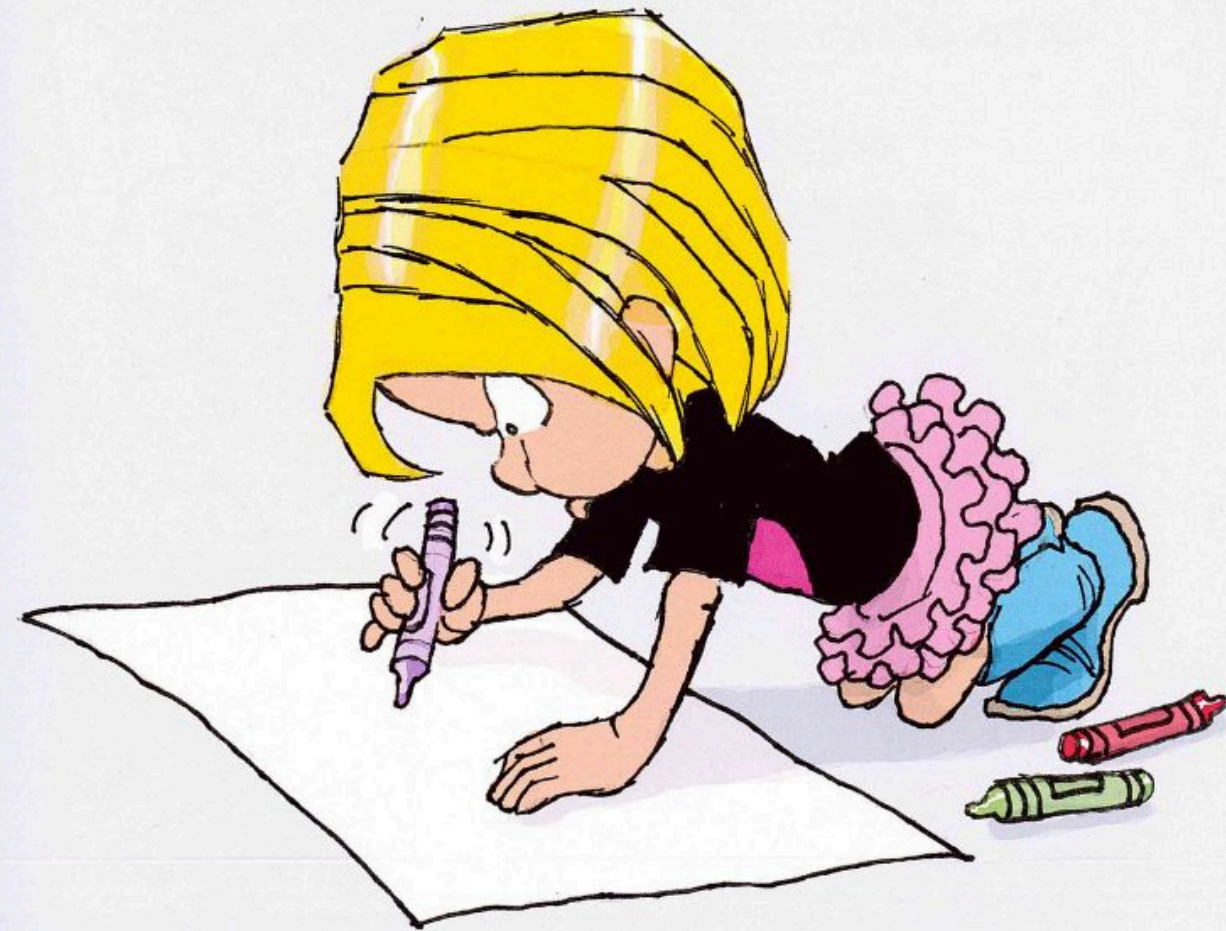
也可以把我的憤怒，
全部吹進氣球裡。



我還可以跳舞，
把難過的事一腳踢開，
而不是踢諾亞。



我還可以跳跳舞，
把難過的事一脚踢開，
而不是踢諾亞。



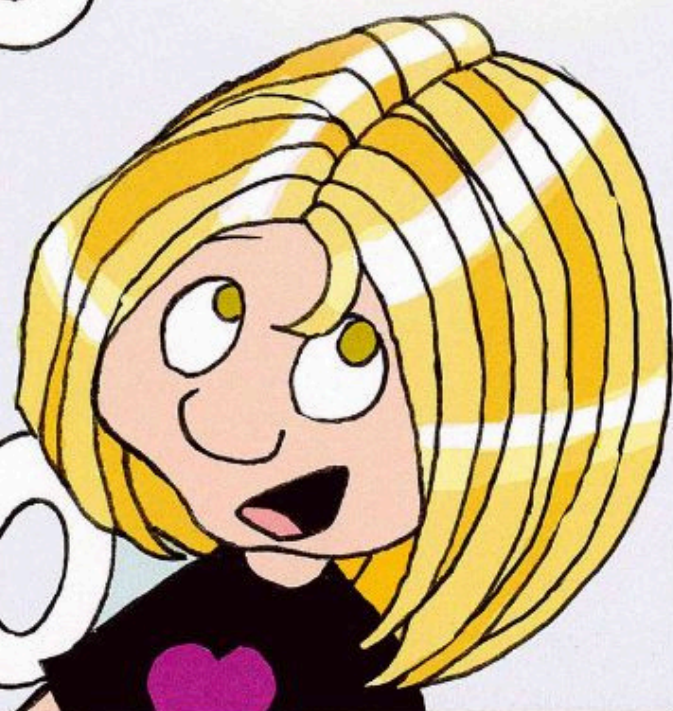
或是，把憤怒畫出來。

蘇菲的想法
越來越多。

「我還能跳繩
跳高高的，



或用很慢的
速度，從1
數到10。」



媽媽說：「這些都是很棒的方法喔，可以
宣洩你的怒氣，而不會傷害別人。現在，
你要如何記住這些方法呢？」

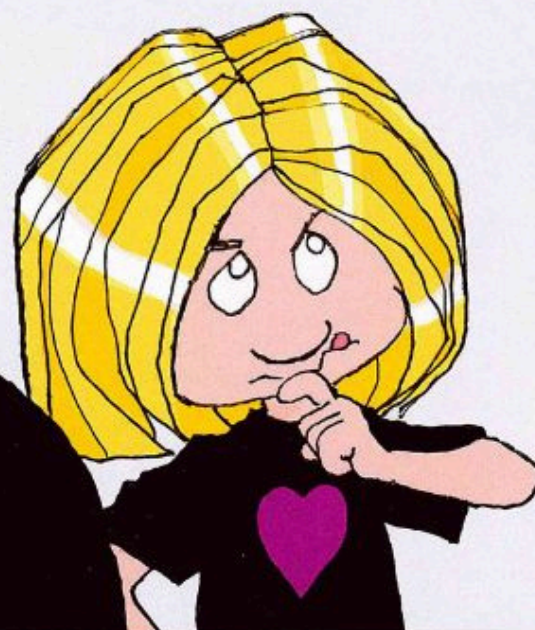
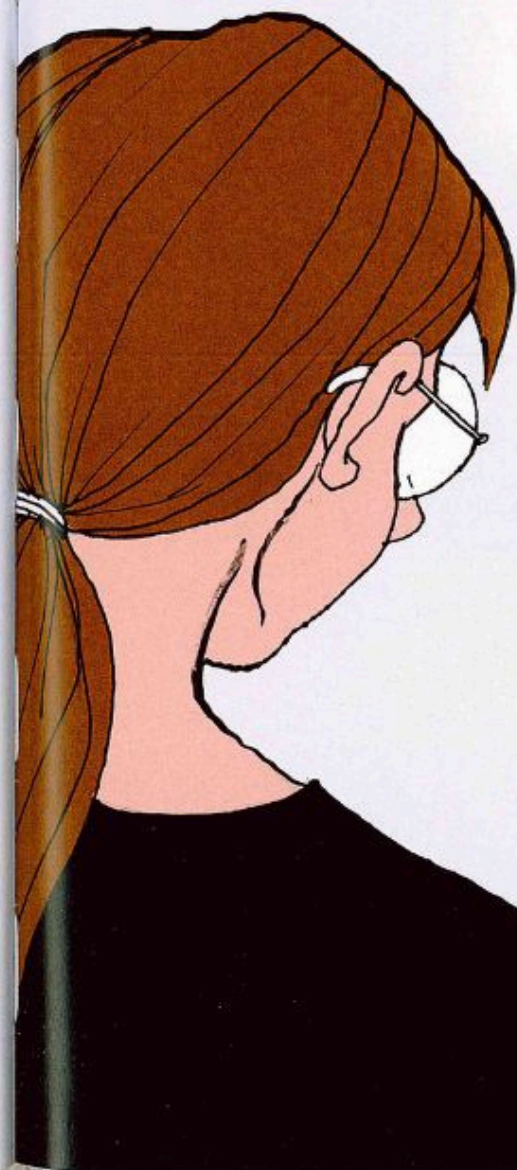
蘇菲想了想，她說：「我知道！我知道！
我要把它們畫下來。」

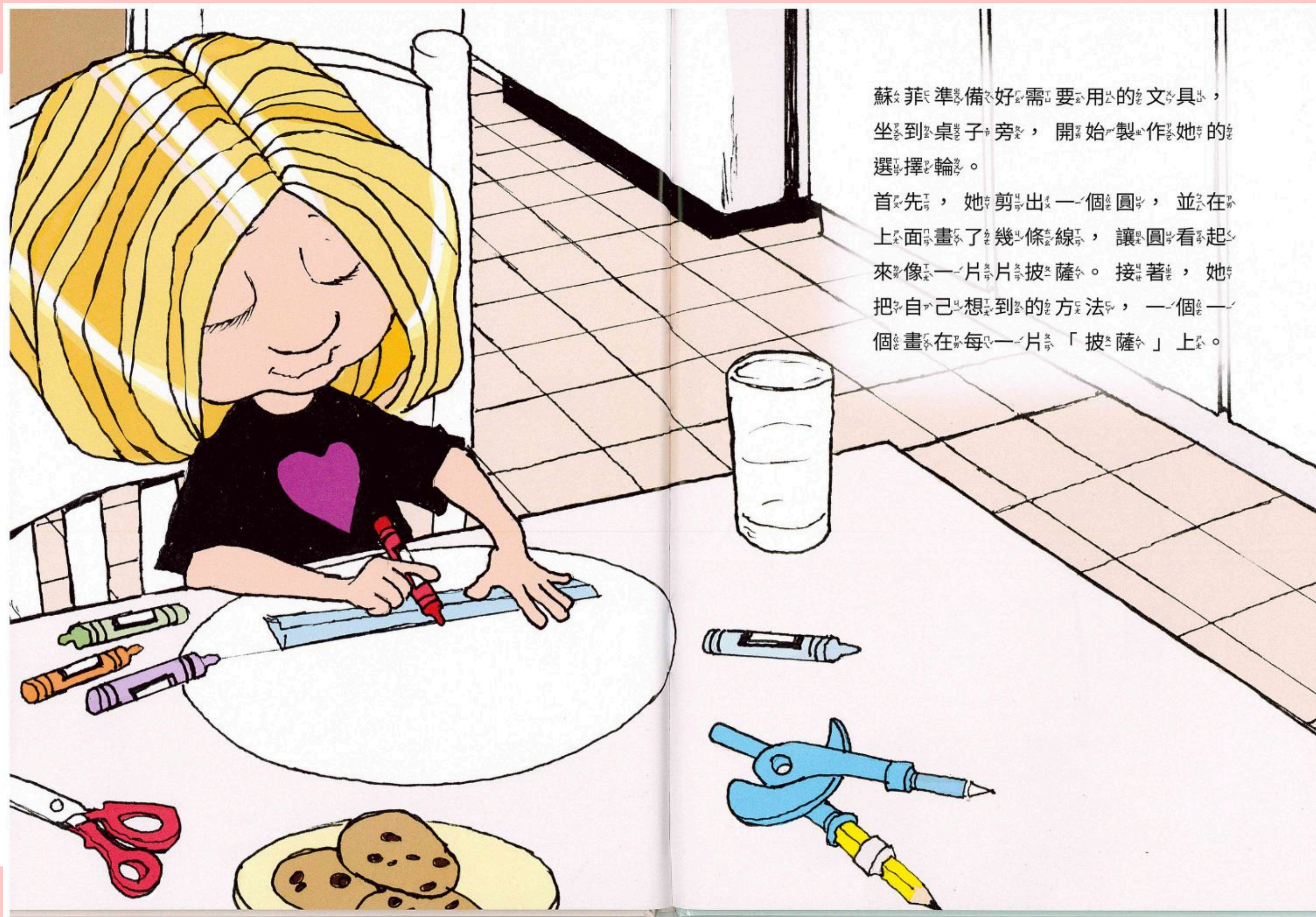
「這想法真不錯！」

媽媽繼續說：「你覺得做一個
選擇輪，然後把那些方法
畫在上面，如何？」

「好呀！」

蘇菲說：「我喜歡！」





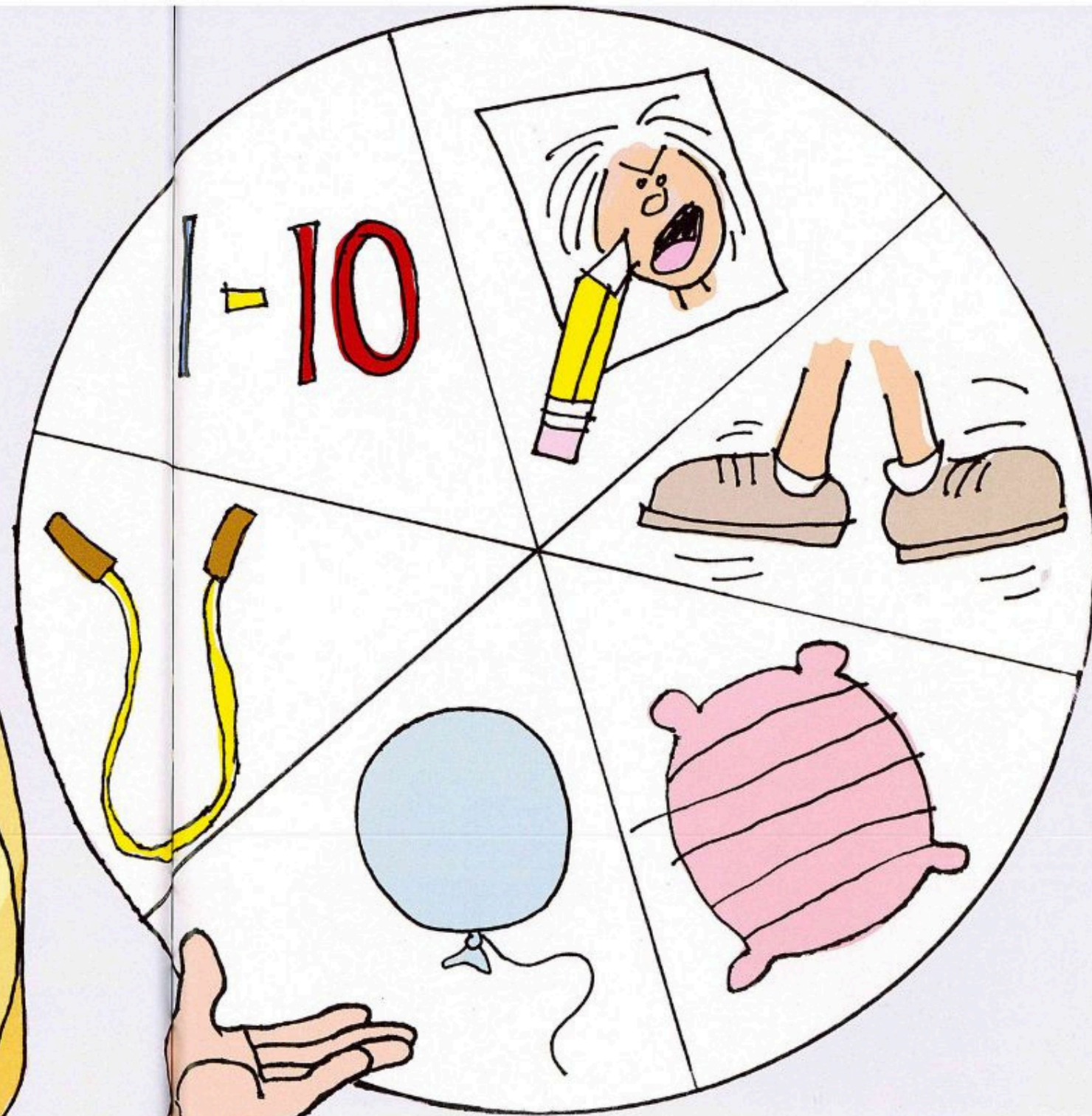
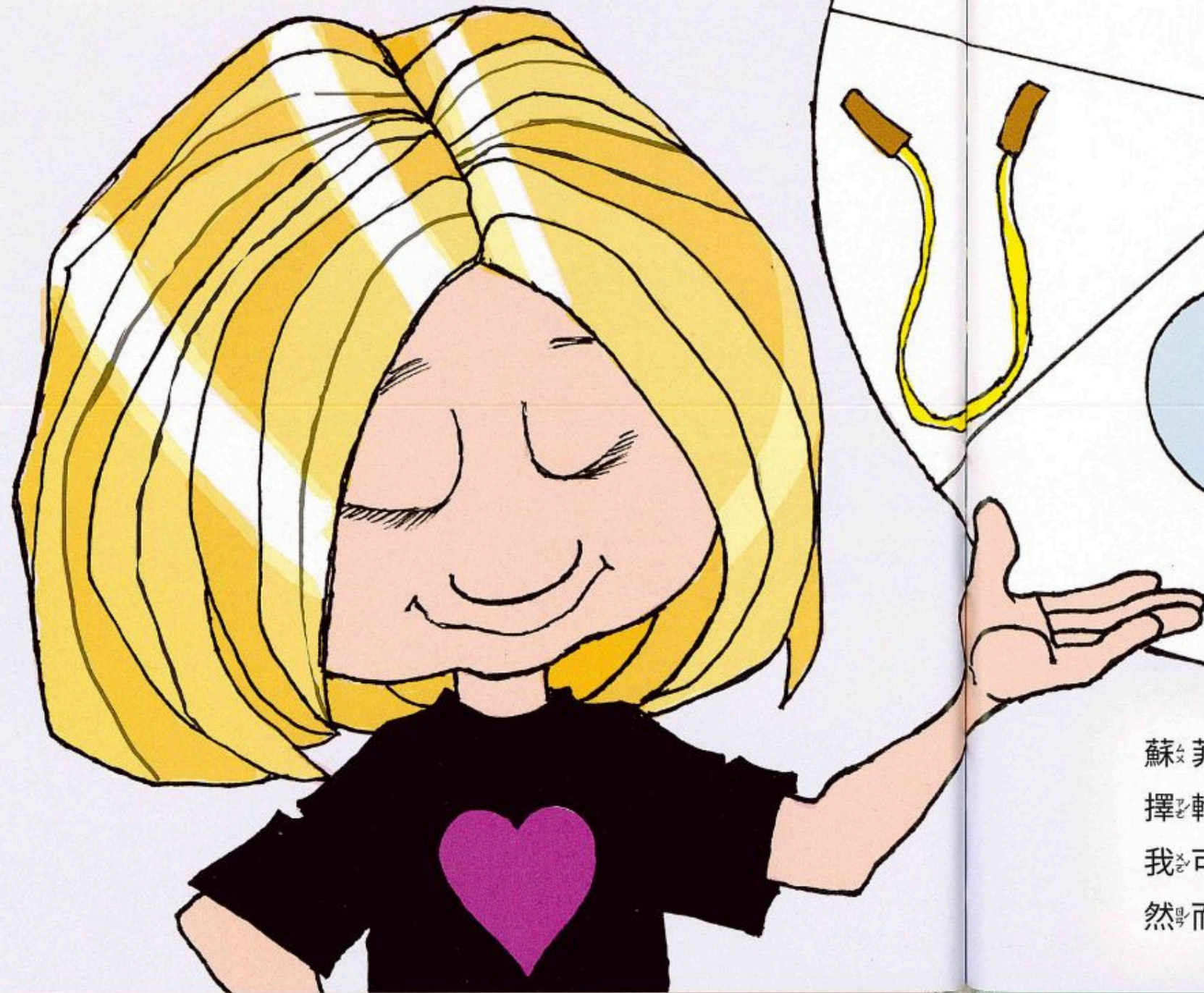
蘇菲準備好需要用到的文具，
坐到桌子旁，開始製作她的
選擇輪。

首先，她剪出一個圓，並在
上面畫了幾條線，讓圓看起來
像一片披薩。接著，她把
自己想到的方法，一個一個
畫在每一片「披薩」上。

蘇菲興奮的說：

「媽媽，快來看看我做東西！」

媽媽說：「真有創意！你想給它取什麼名字呢？」

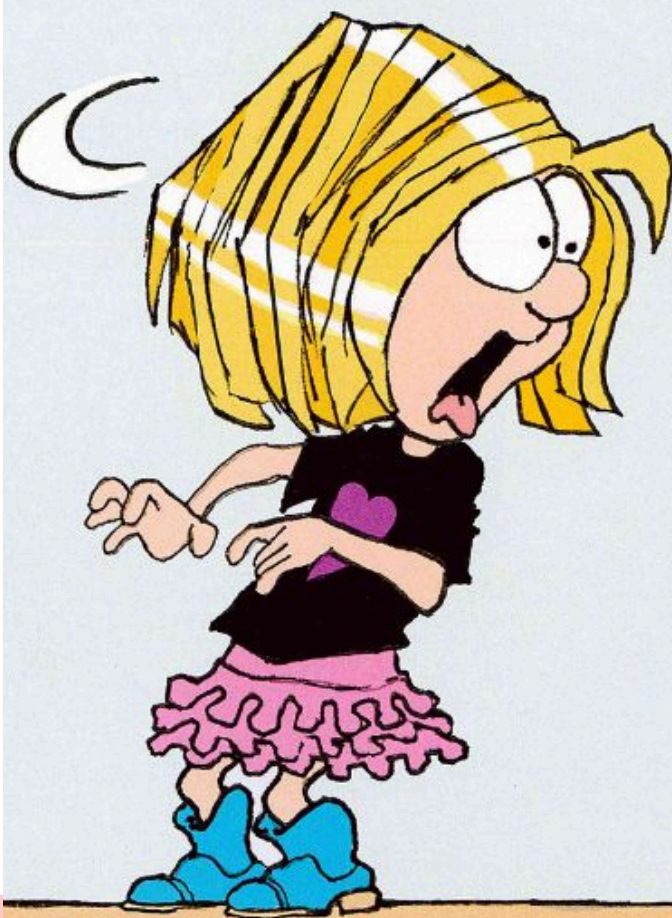


蘇菲得意的說：「我要叫它『生氣選擇輪』，因為當我超級生氣的時候，我可以從這邊選一件想做的事。」
然而，就在第二天……

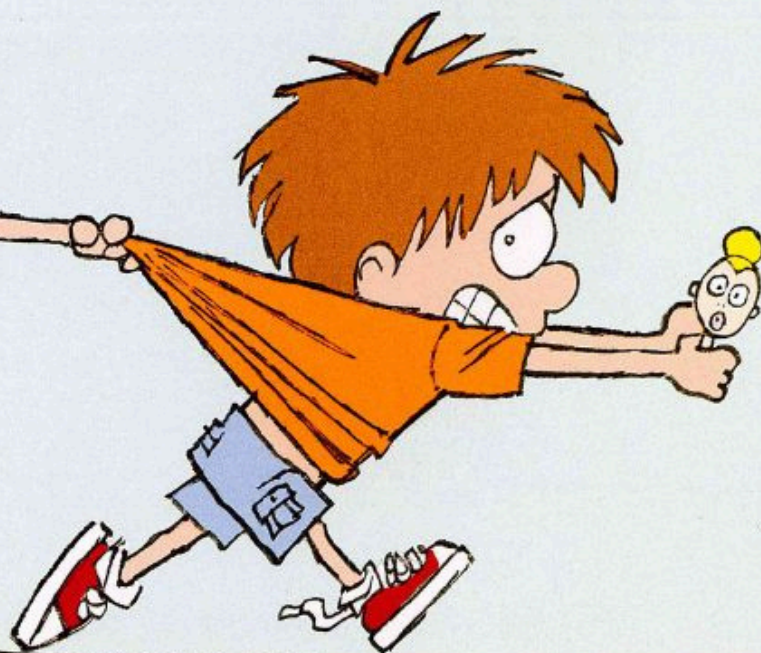
啊

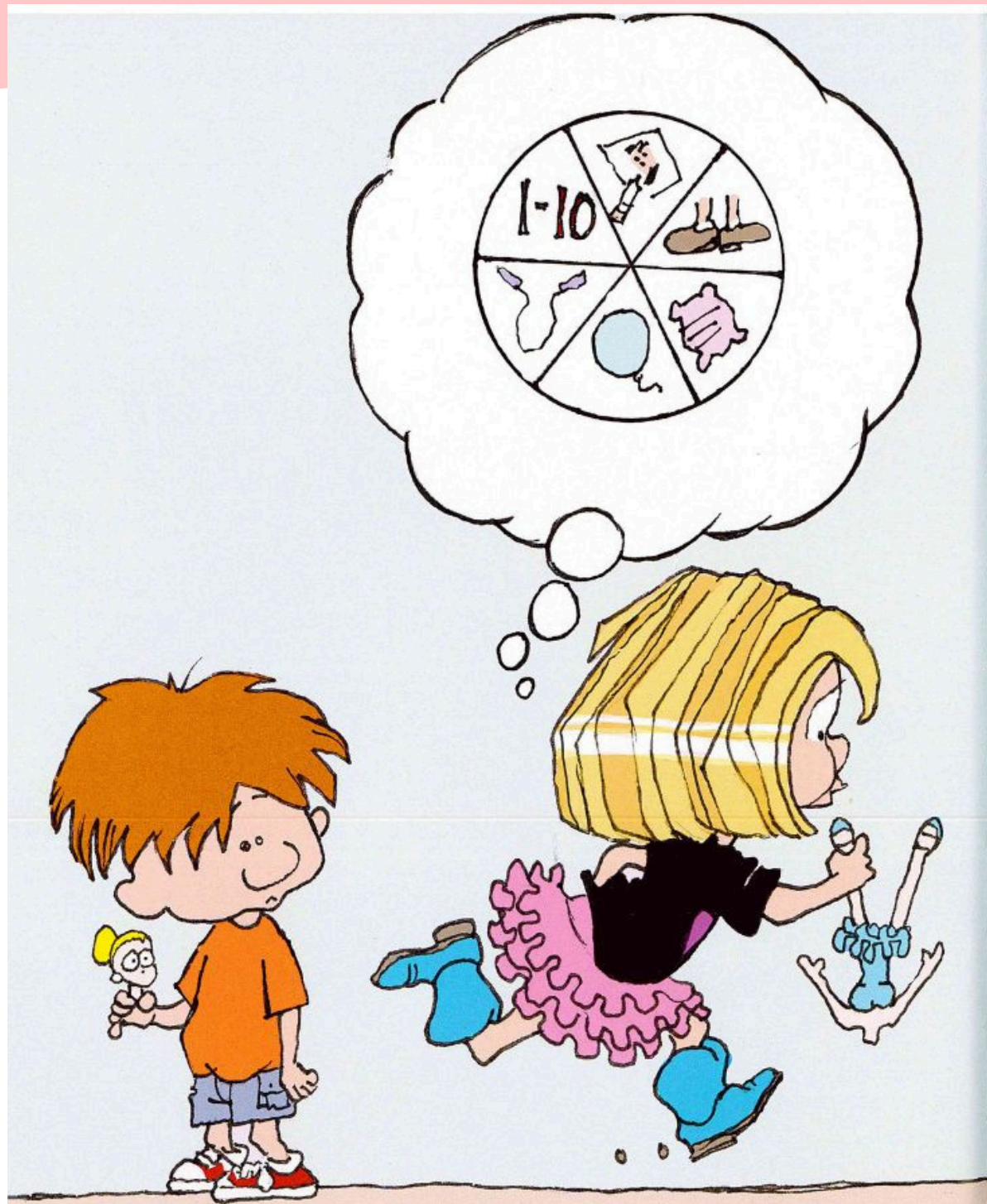
Y

!!

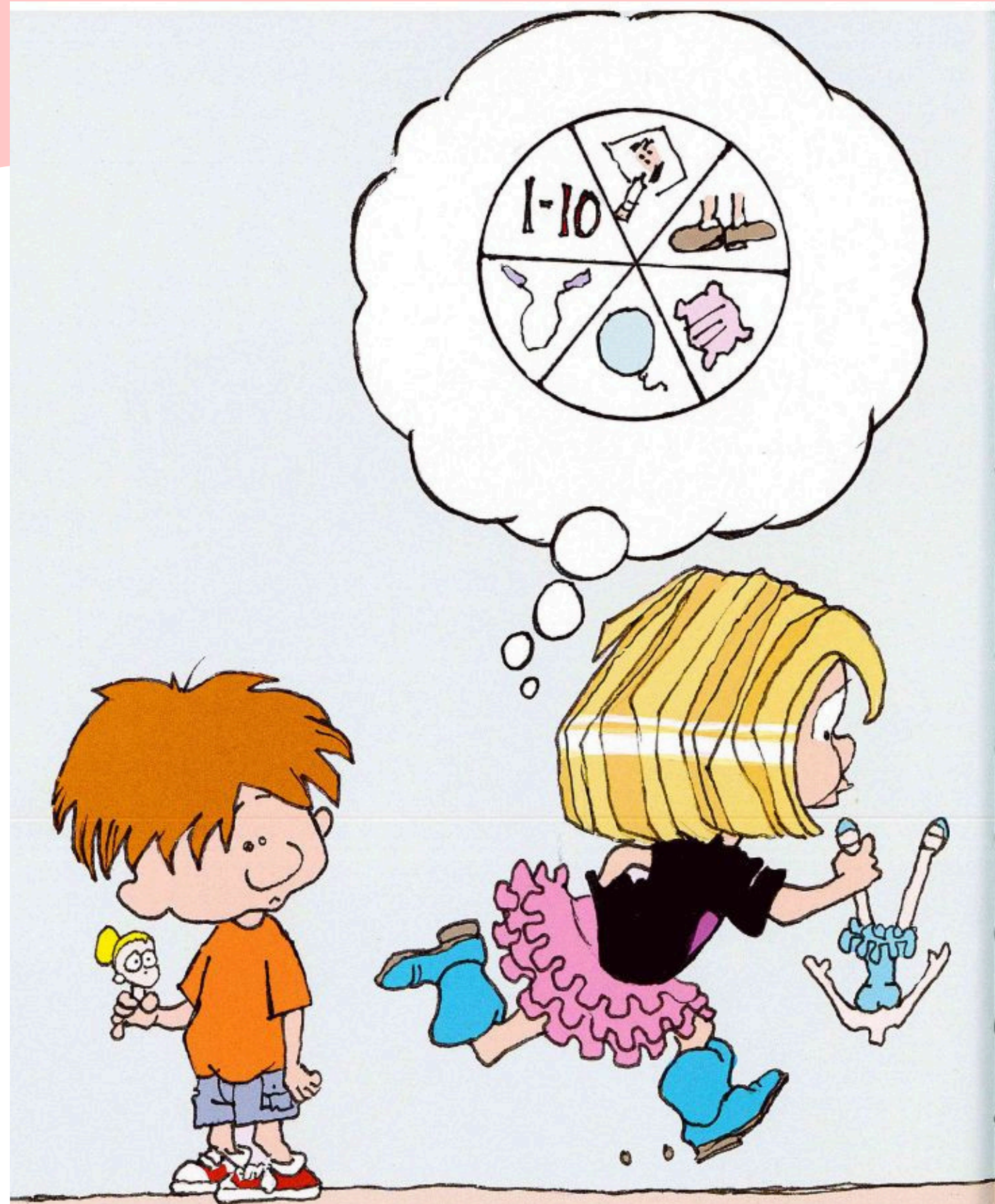


諾亞又惹出大麻煩了!!!





不過，這個時候，蘇菲想起一件事。



不過，這個時候，蘇菲想起一件事。



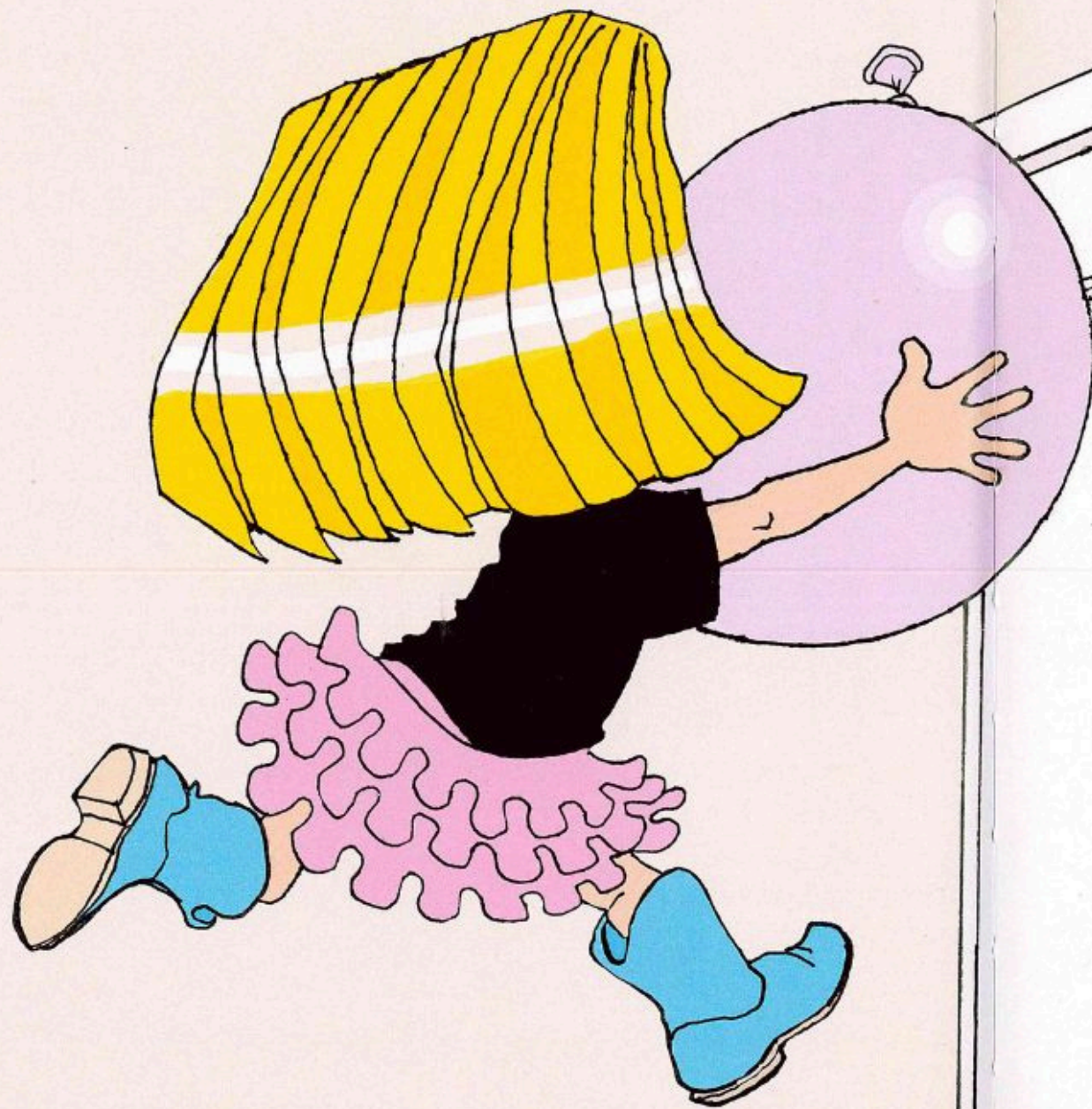
蘇菲看了看她的生氣選擇輪，思考著：

「我該怎麼做？我可以做什麼呢？」

她將手指向氣球的位。

蘇菲吹了吹氣球後，跑到媽媽身邊說：

「媽媽你看！我用『生氣選擇輪』，我把所有不好的感覺，通通吹進氣球裡，現在好多了！」



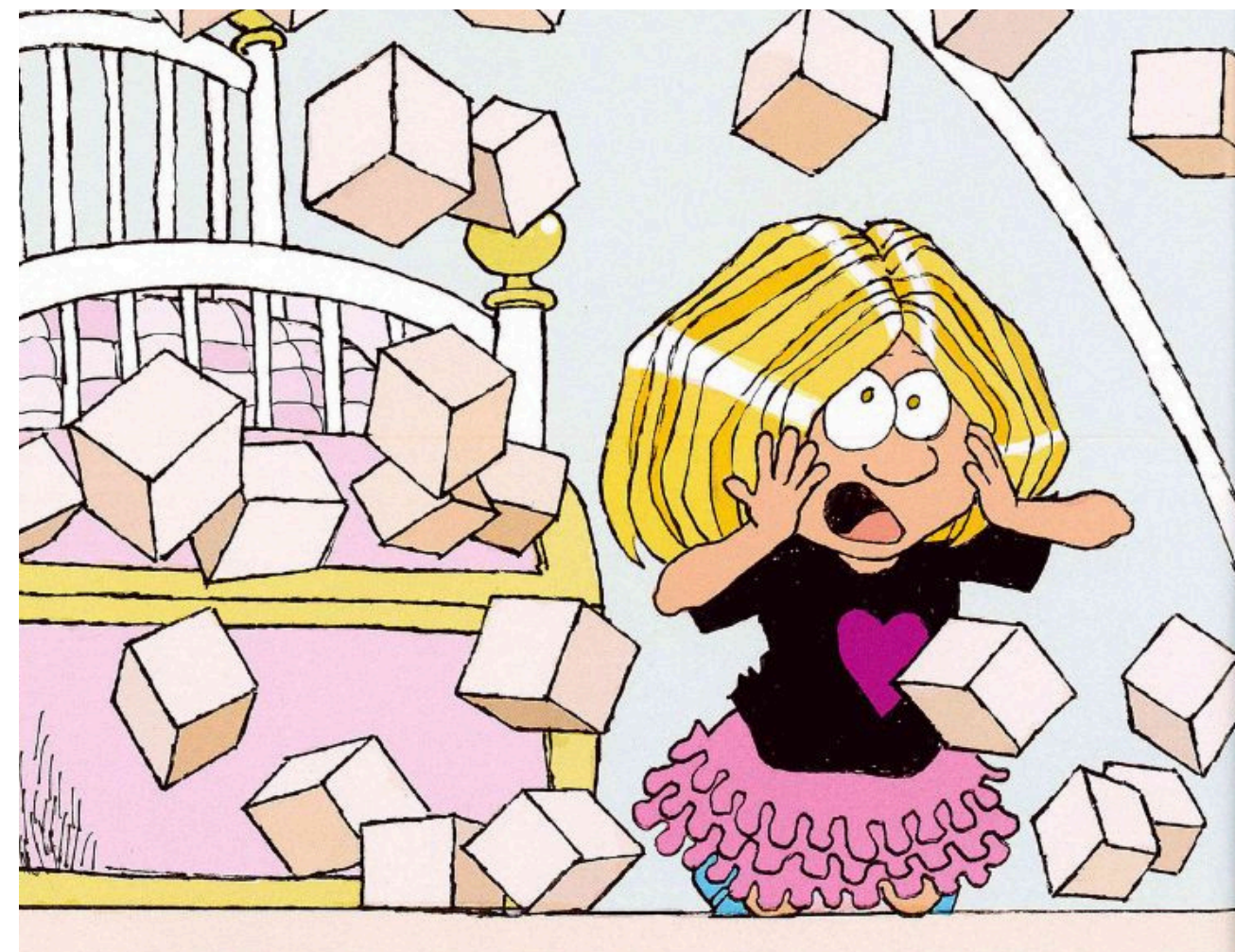
「太好了！你已經知道，生氣的時候總是有其他事情可以做。」

「下一次想生氣時，你會做什麼呢？」

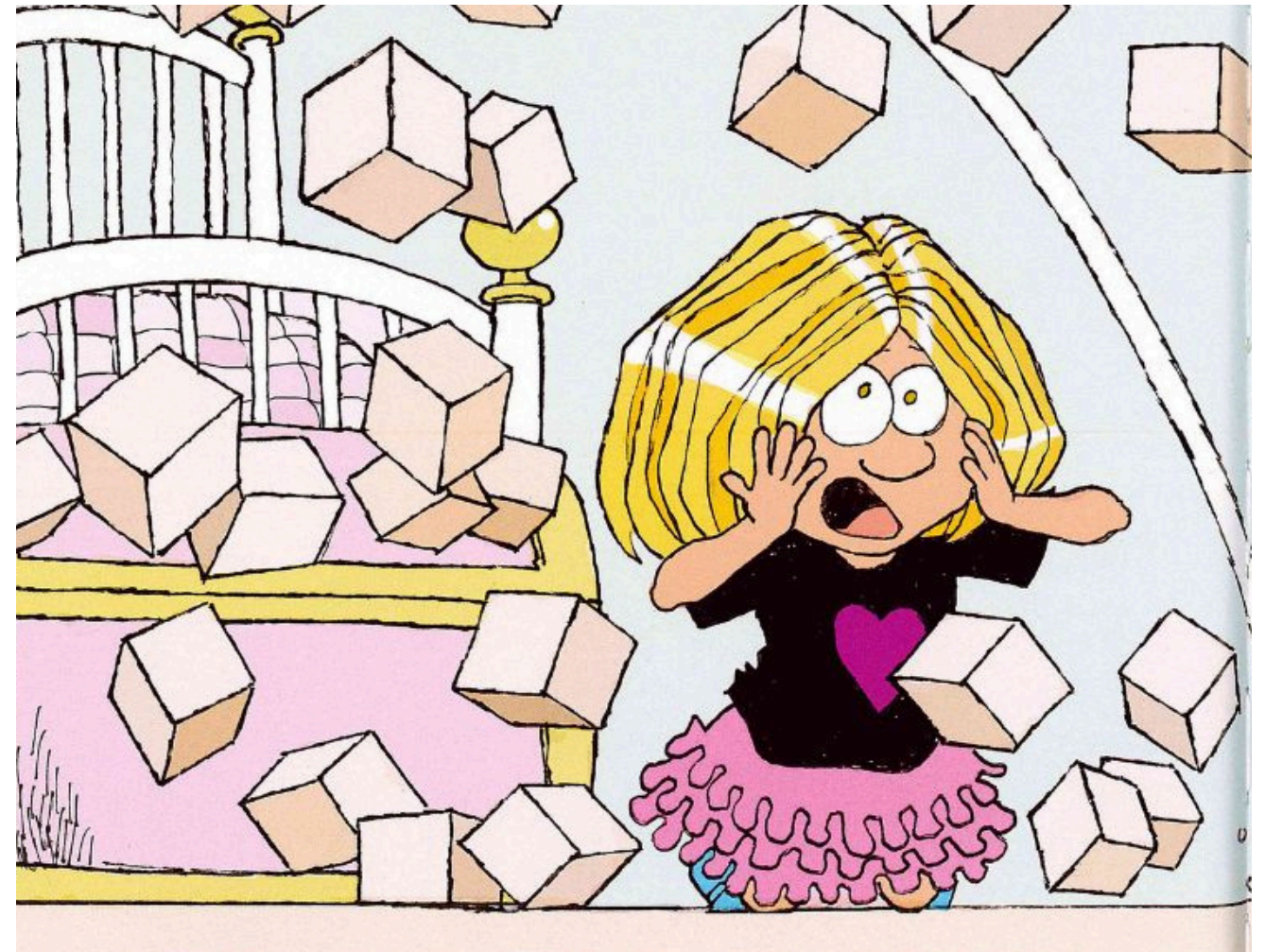
這個問題的答案，
相信媽媽很快就會知道了。



蘇菲因為甚麼事
生氣了？



當蘇菲生氣時
發生了甚麼事？



當蘇菲生氣時 發生了甚麼事？



當蘇菲生氣時 發生了甚麼事？



當蘇菲生氣時
蘇菲媽做了甚麼？

停トム下ム來カヨ！

媽ママ及時出現，
解トク救レス了レ諾ノア亞ア。





試著安撫

媽媽試著安撫蘇菲：

「我懂你為什麼這麼生氣，
這座摩天大樓，是你努力疊出來的，
卻被弟弟撞倒了。」

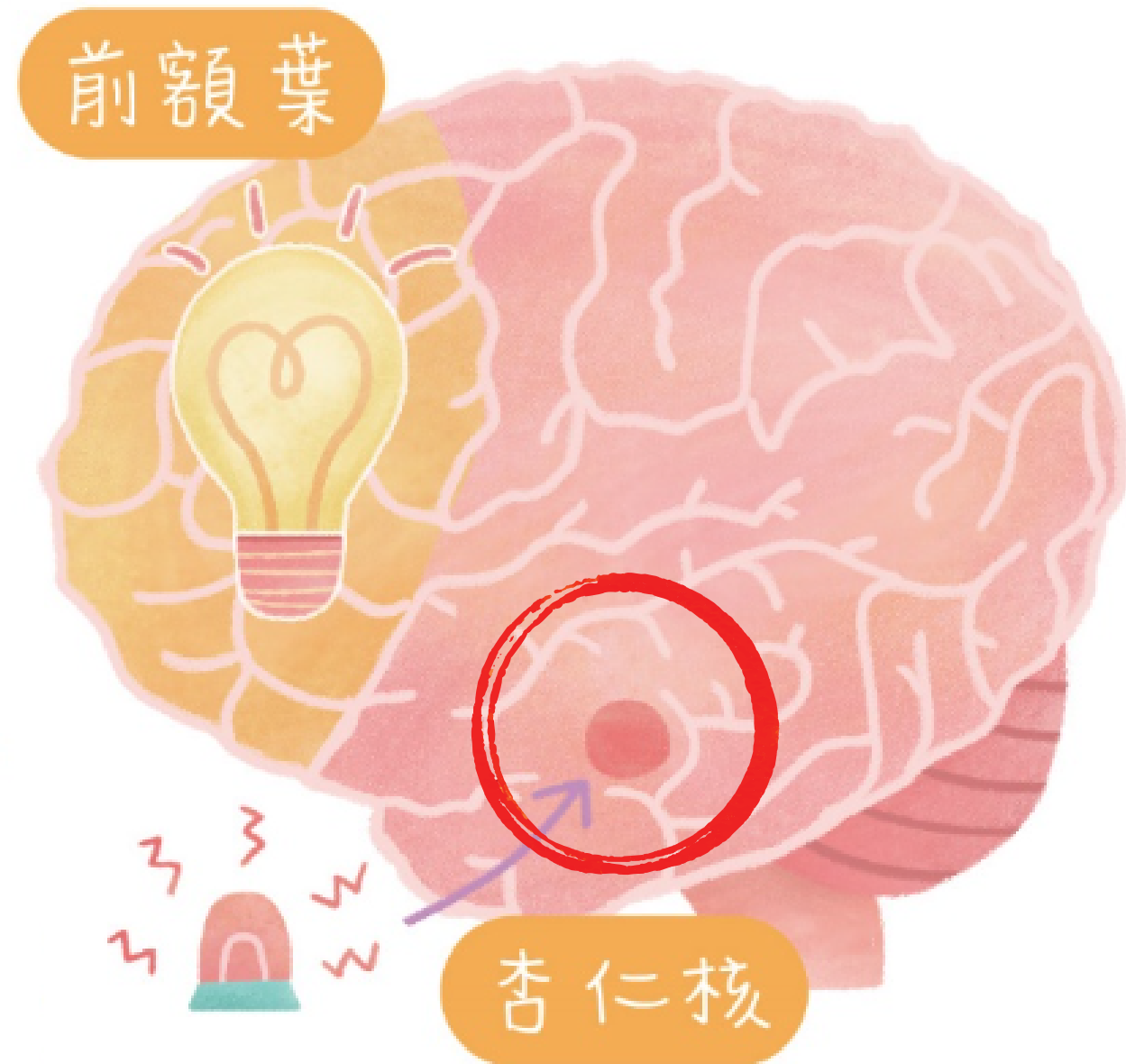


愛心抱抱

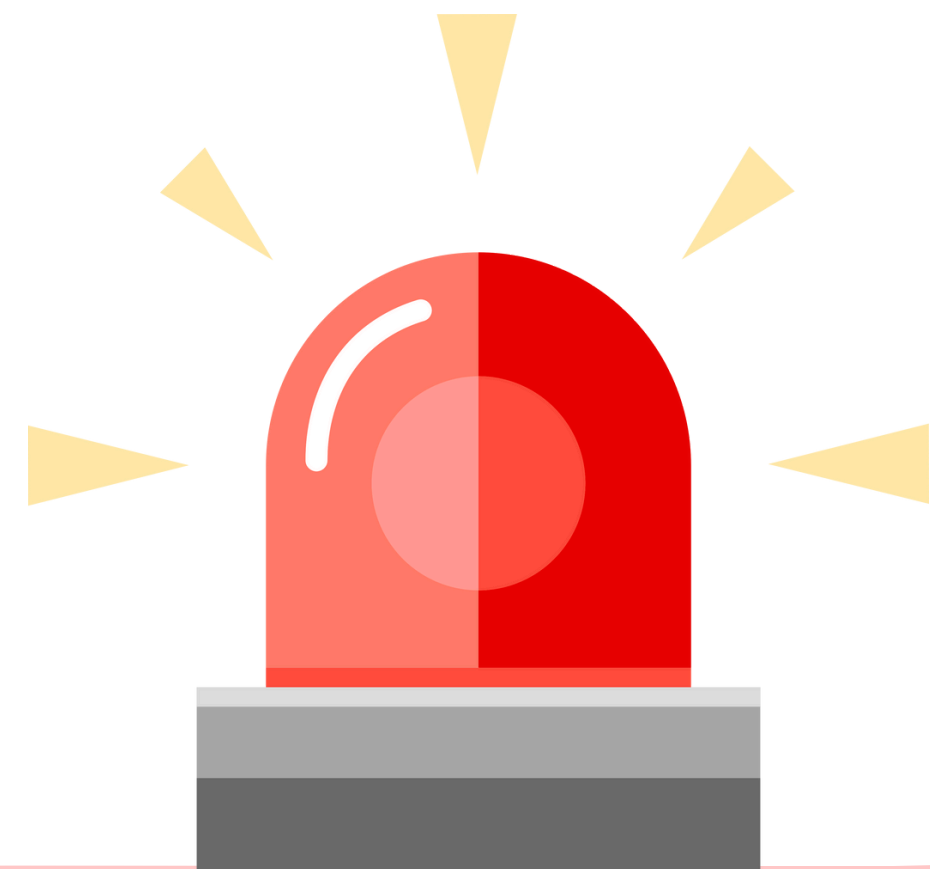
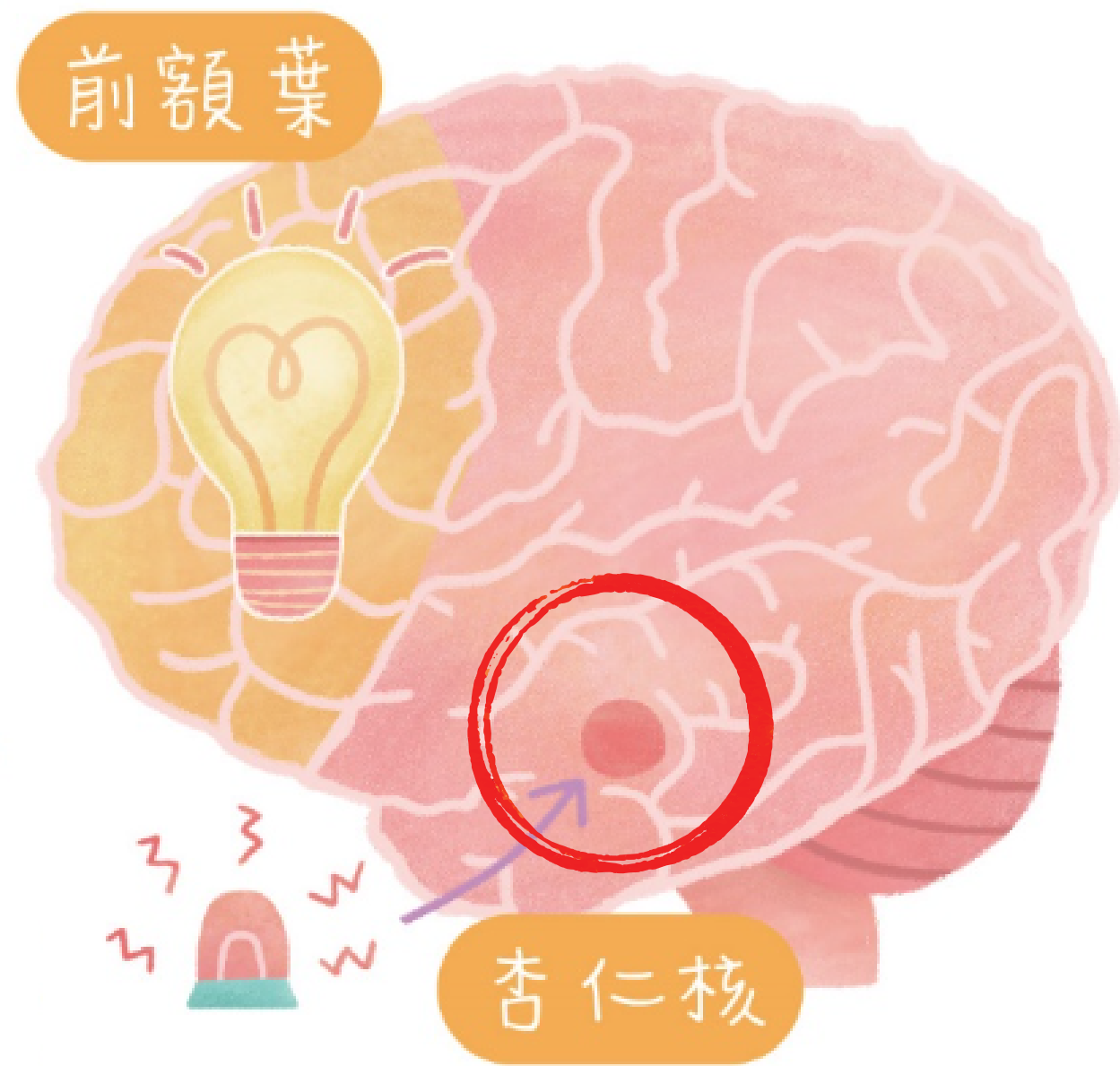
當蘇菲生氣時，
蘇菲的腦袋發生甚麼事？



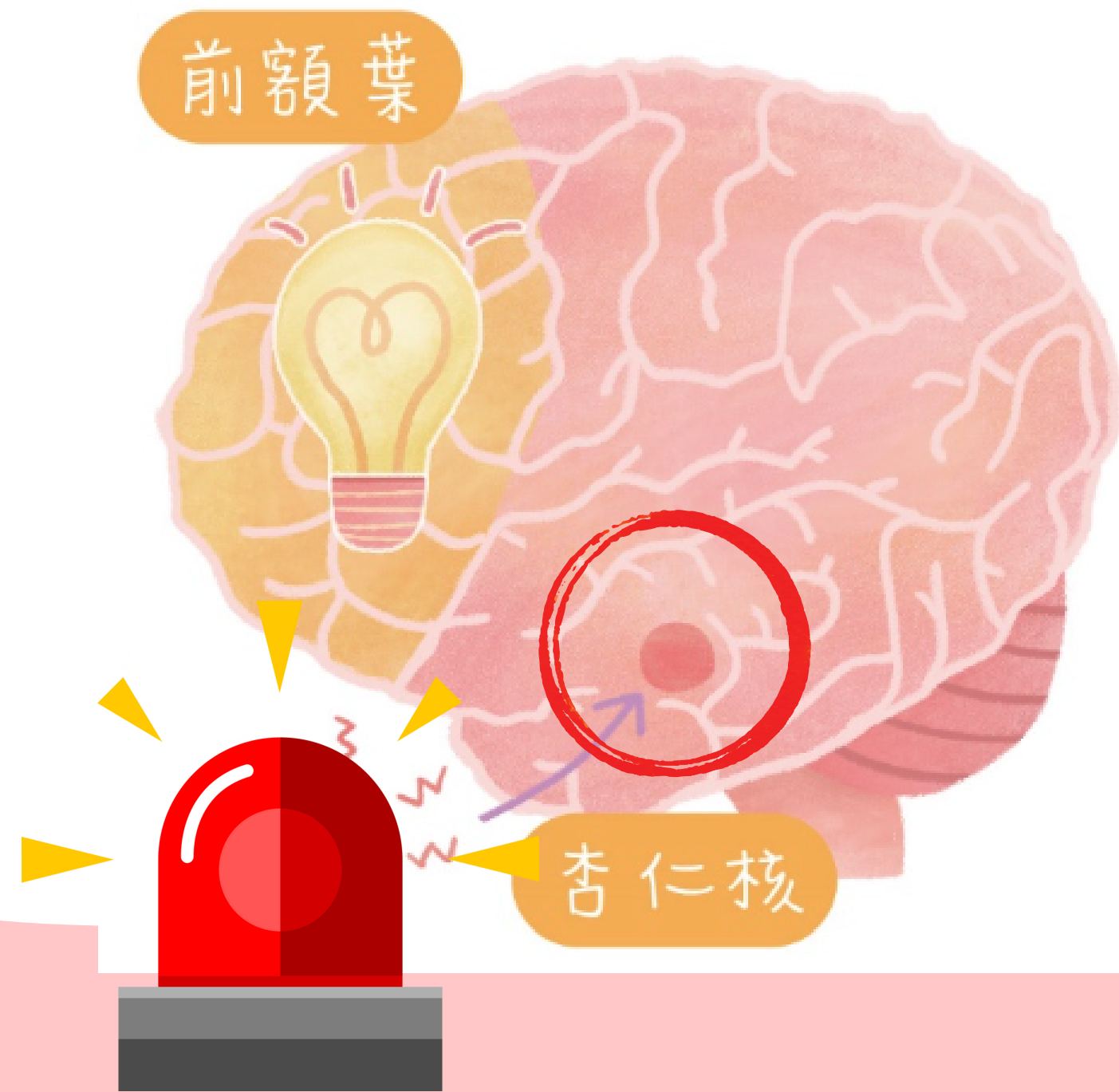
當我們生氣時,我們的腦袋發生甚麼事?



當我們生氣時,我們的腦袋發生甚麼事?

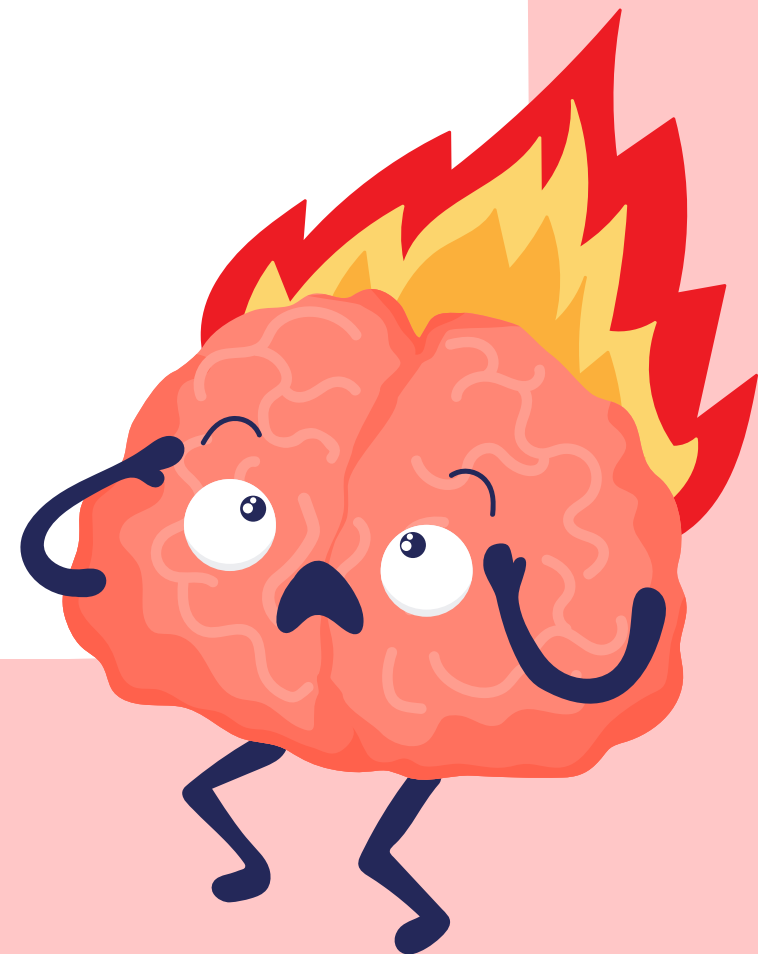


當我們生氣時,我們的腦袋發生甚麼事?



檸檬火山實驗

蘇菲的腦袋



檸檬火山實驗

 材料：

檸檬、小蘇打粉、色素、刀子、攪拌棒、碗

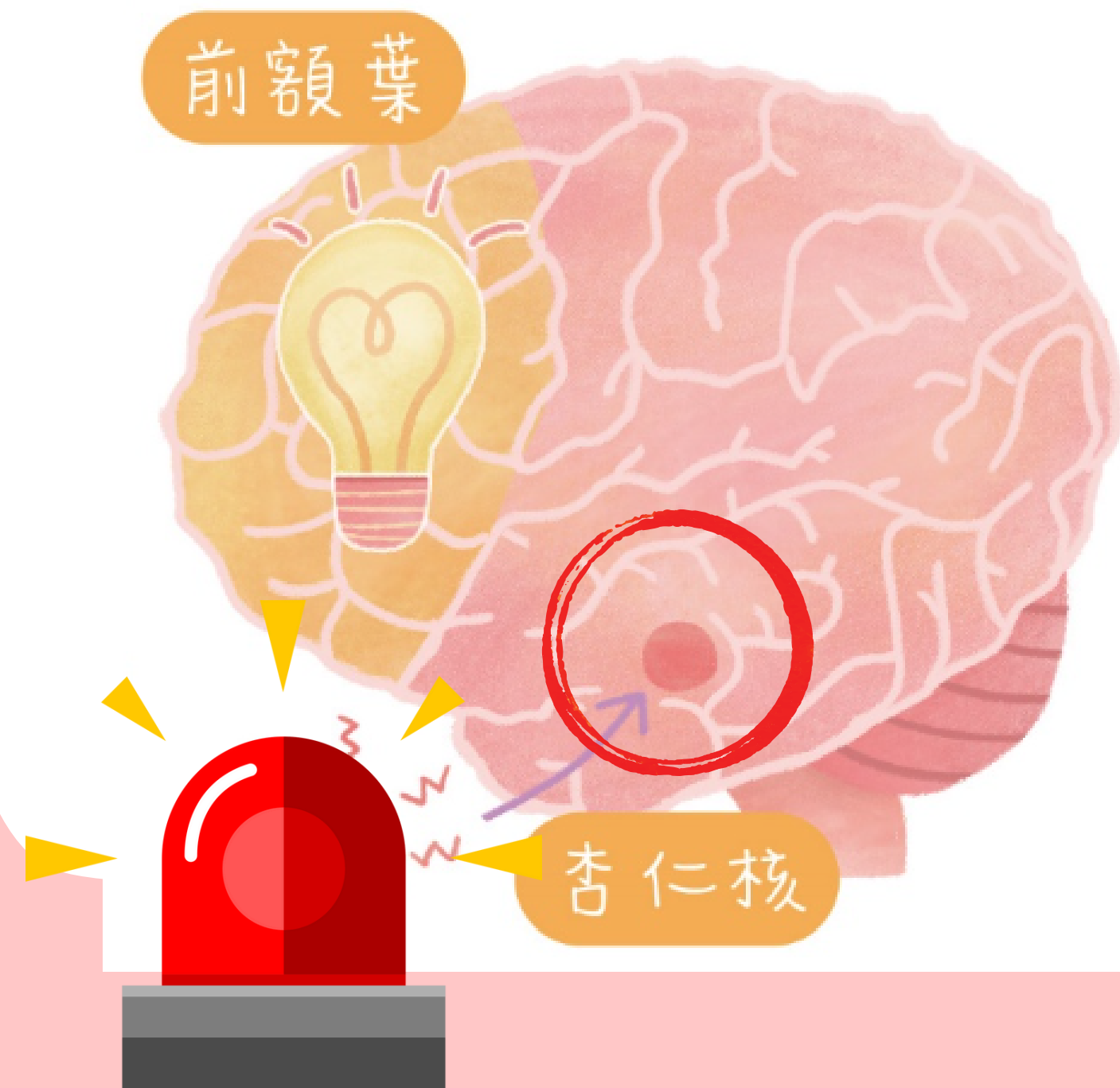
 步驟：

1. 將檸檬對半切開
2. 加入色素
3. 加入蘇打粉
4. 用木棒攪拌檸檬果肉
5. 腦袋爆炸了!!



情緒教養小分享

當我們生氣時,我們的腦袋發生甚麼事?

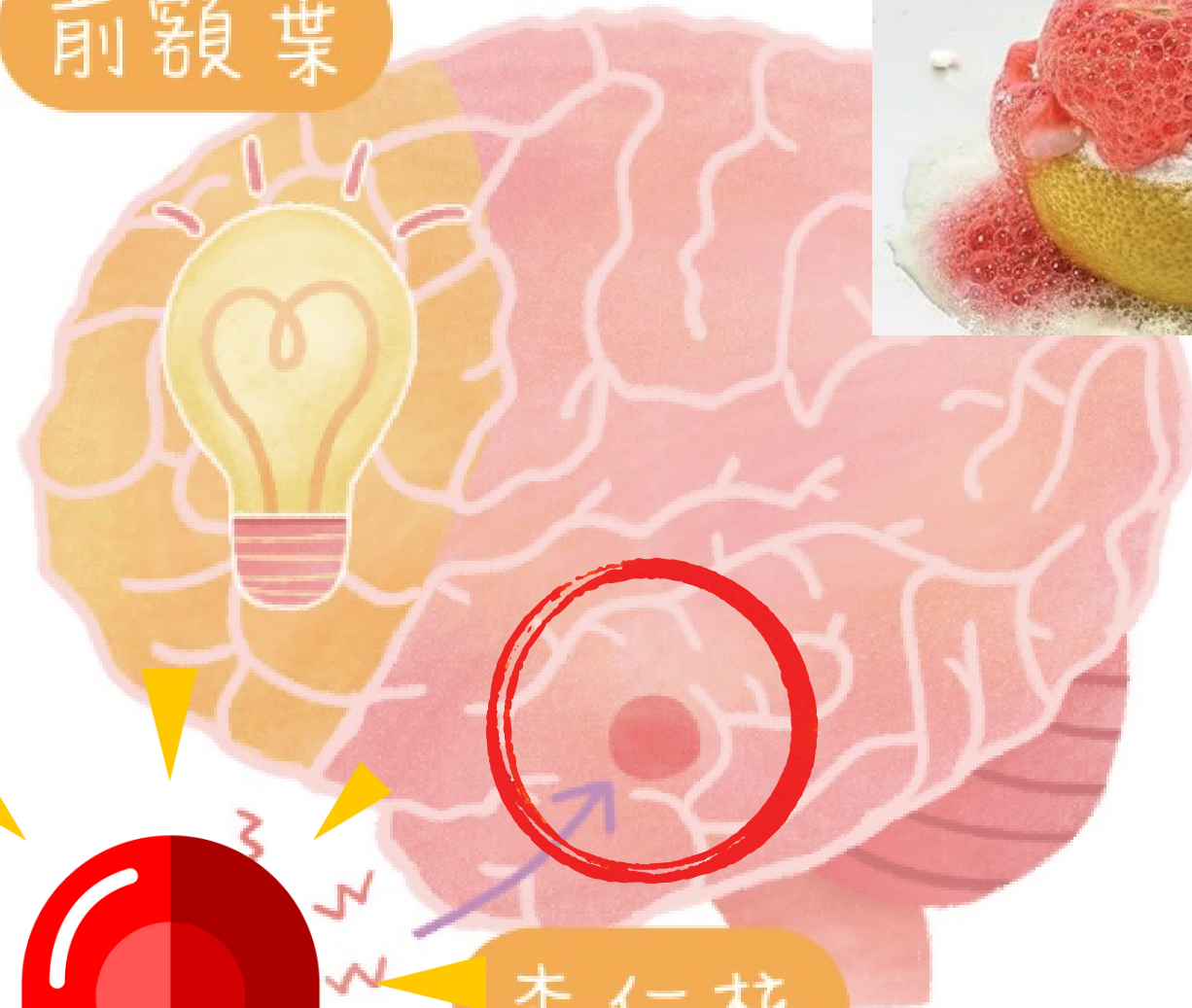
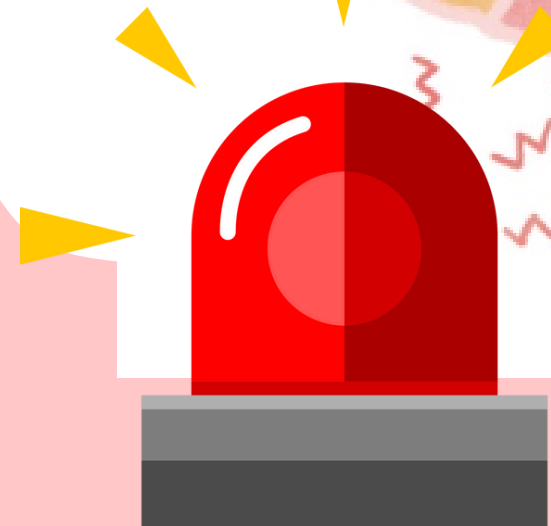


當我們生氣時,我們的腦袋發生甚麼事?

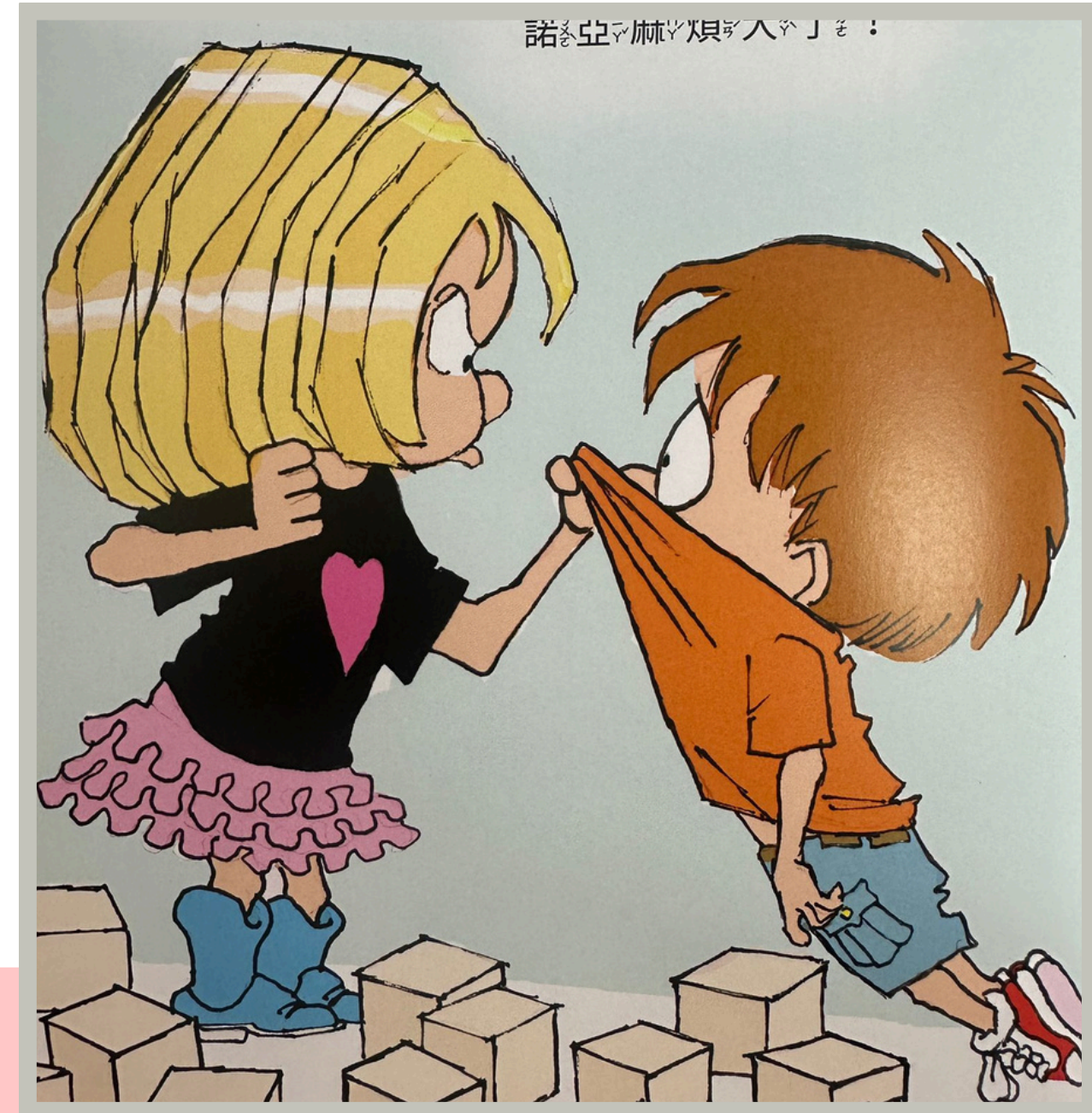
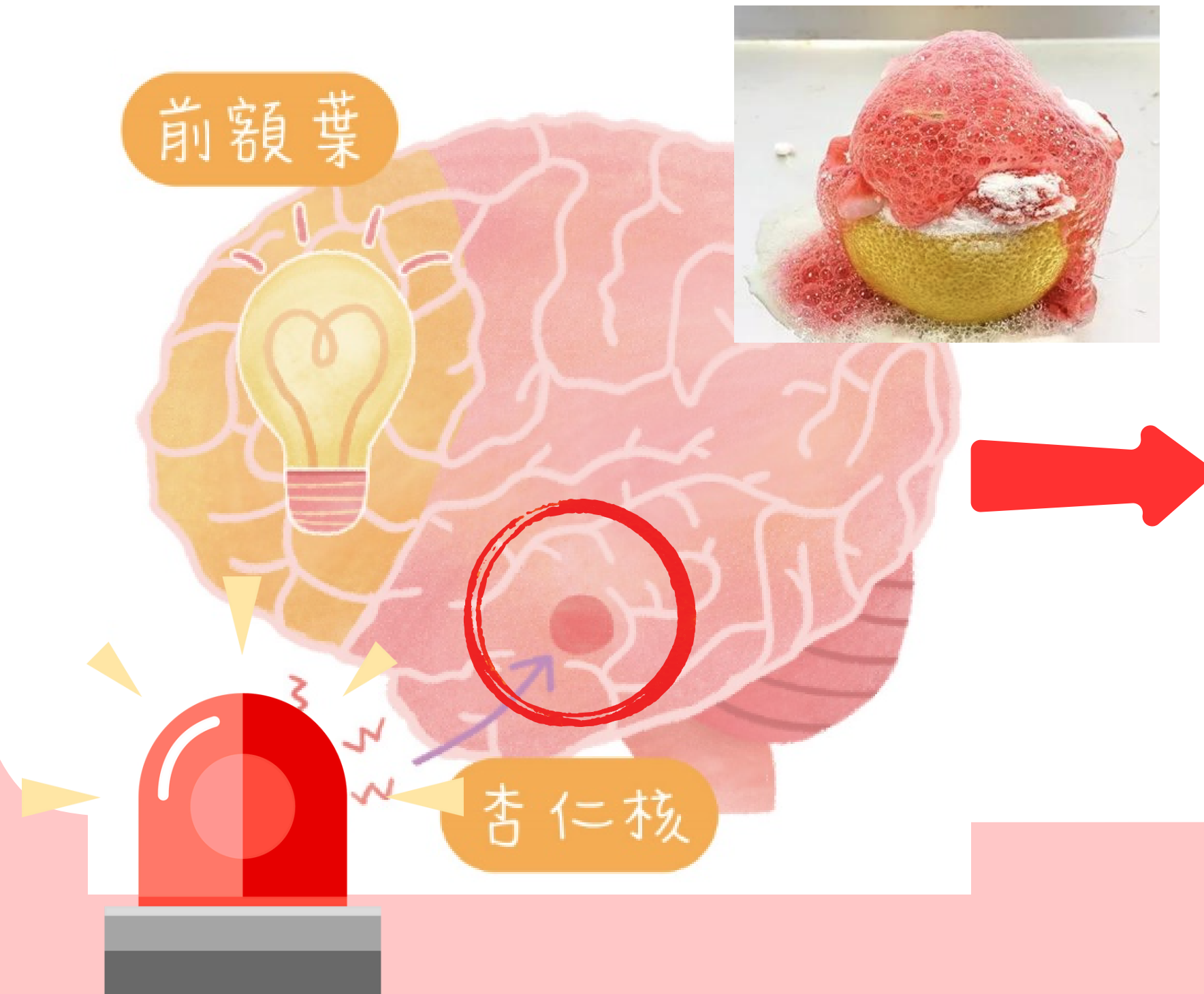
前額葉



杏仁核



當我們生氣時,我們的腦袋發生甚麼事?



當蘇菲生氣時
蘇菲媽做了甚麼？

停トム下ム來カヨ！

媽ママ及時出現，
解トク救レス了レ諾ノア亞ア。





試著安撫

媽媽試著安撫蘇菲：

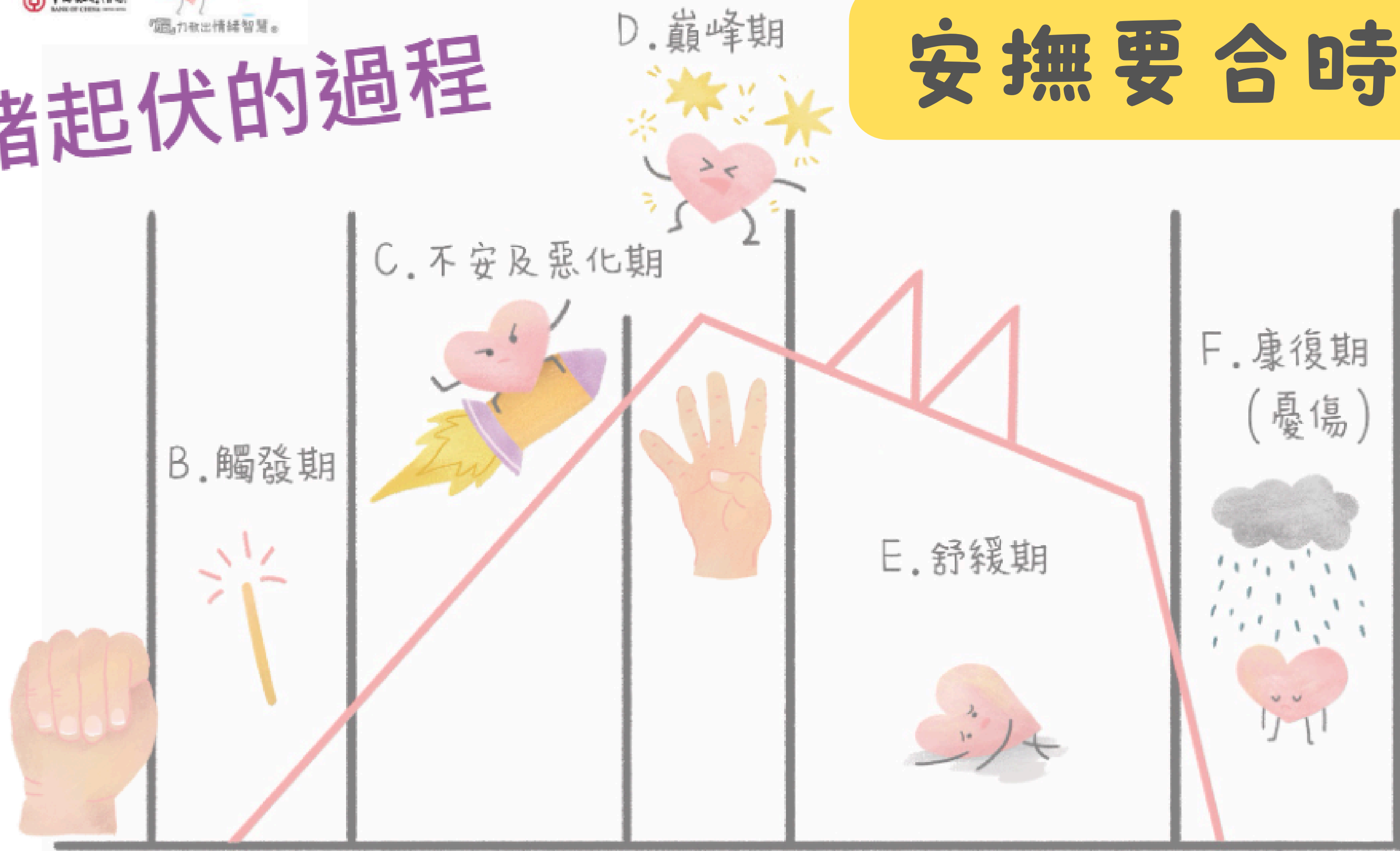
「我懂你為什麼這麼生氣，
這座摩天大樓，是你努力疊出來的，
卻被弟弟撞倒了。」



愛心抱抱

情緒起伏的過程

安撫要合時



A. 平靜期

B. 觸發期

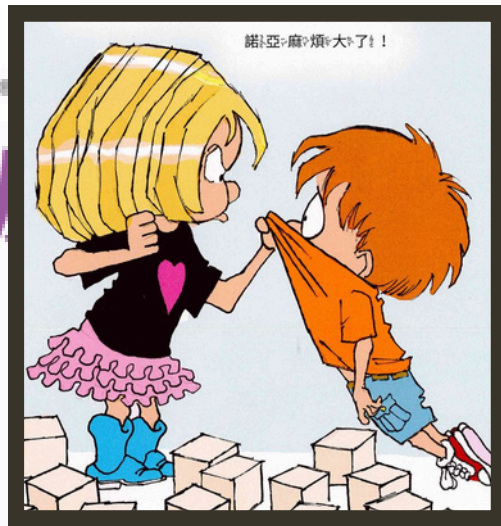
C. 不安及惡化期

D. 巔峰期

E. 舒緩期

F. 康復期
(憂傷)

情緒起伏的



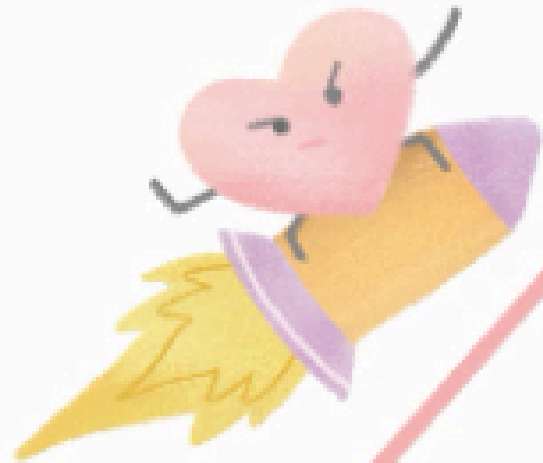
D. 巔峰期



安撫要合時



C. 不安及惡化期



B. 觸發期



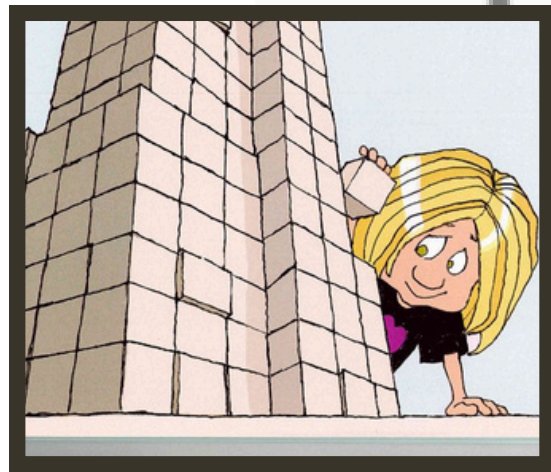
E. 舒緩期



F. 康復期
(憂傷)

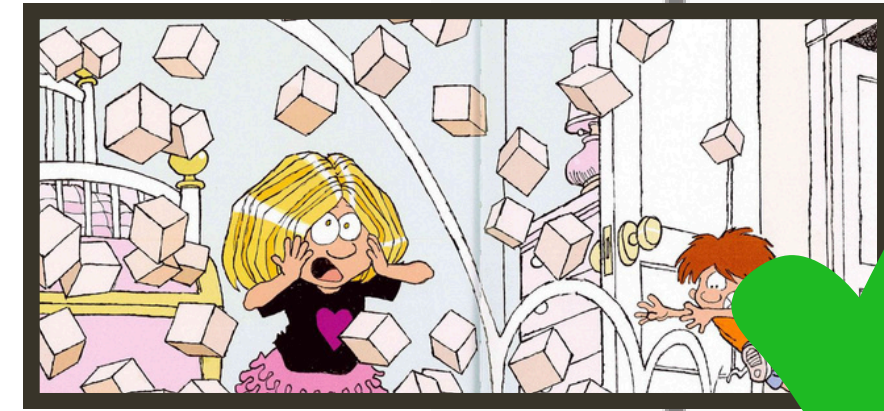
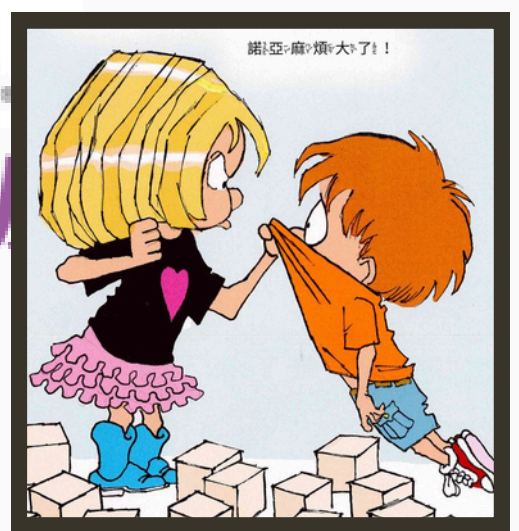


A. 平靜期





情緒起伏的

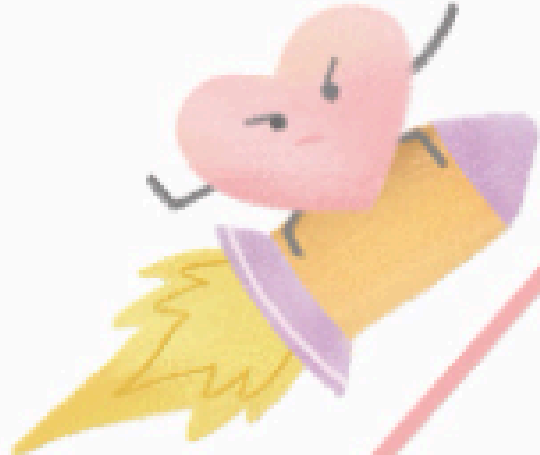


A. 平靜期

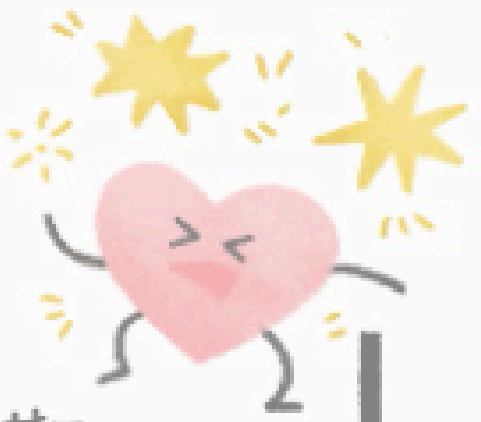
B. 觸發期



C. 不安及惡化期



D. 巔峰期



E. 舒緩期



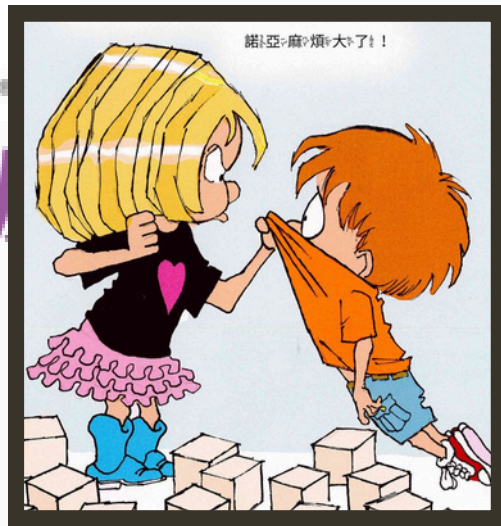
F. 康復期
(憂傷)



安撫要合時

情緒起伏的

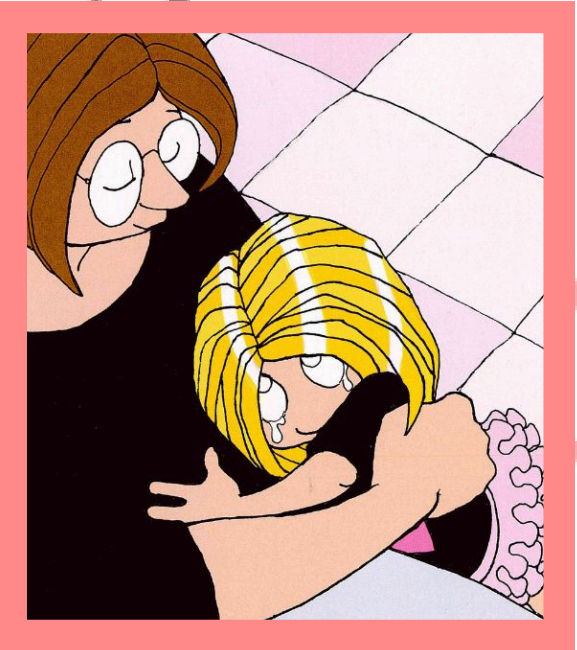
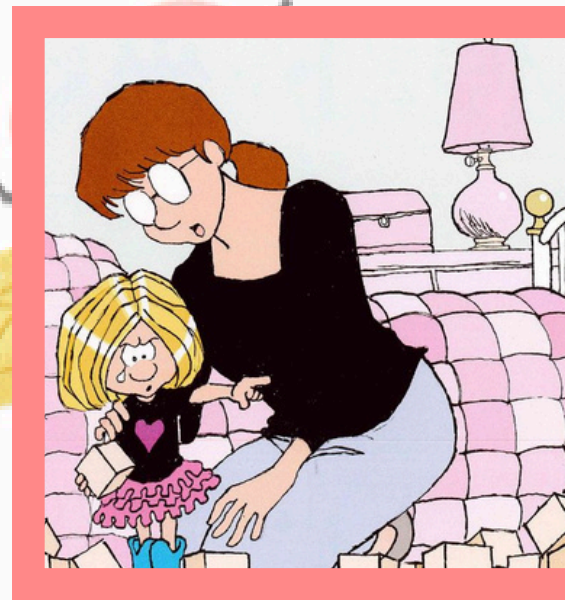
安撫要合時



D. 巔峰期



C. 不安及惡化期

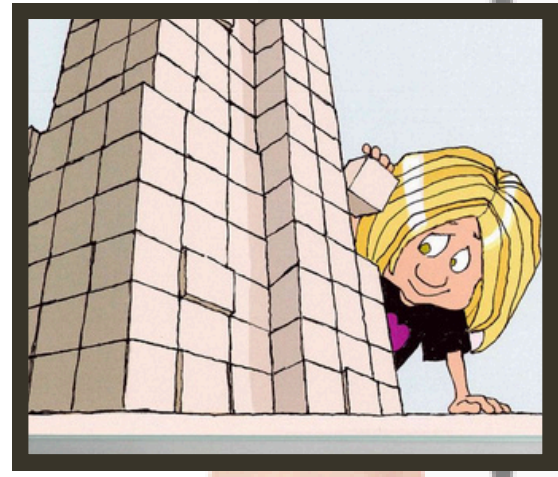
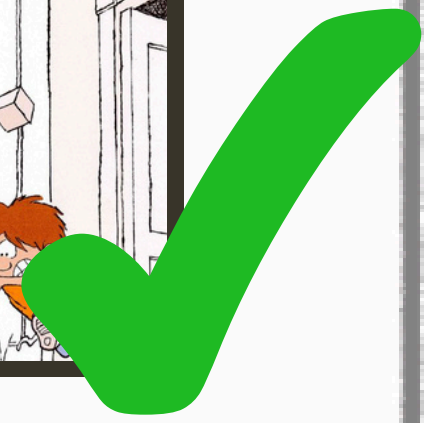


E. 舒緩期

F. 康復期
(憂傷)



B. 觸發期



A. 平靜期

安撫要合時

情緒指導 5 步曲



黝黝豬者點算好？

第一步

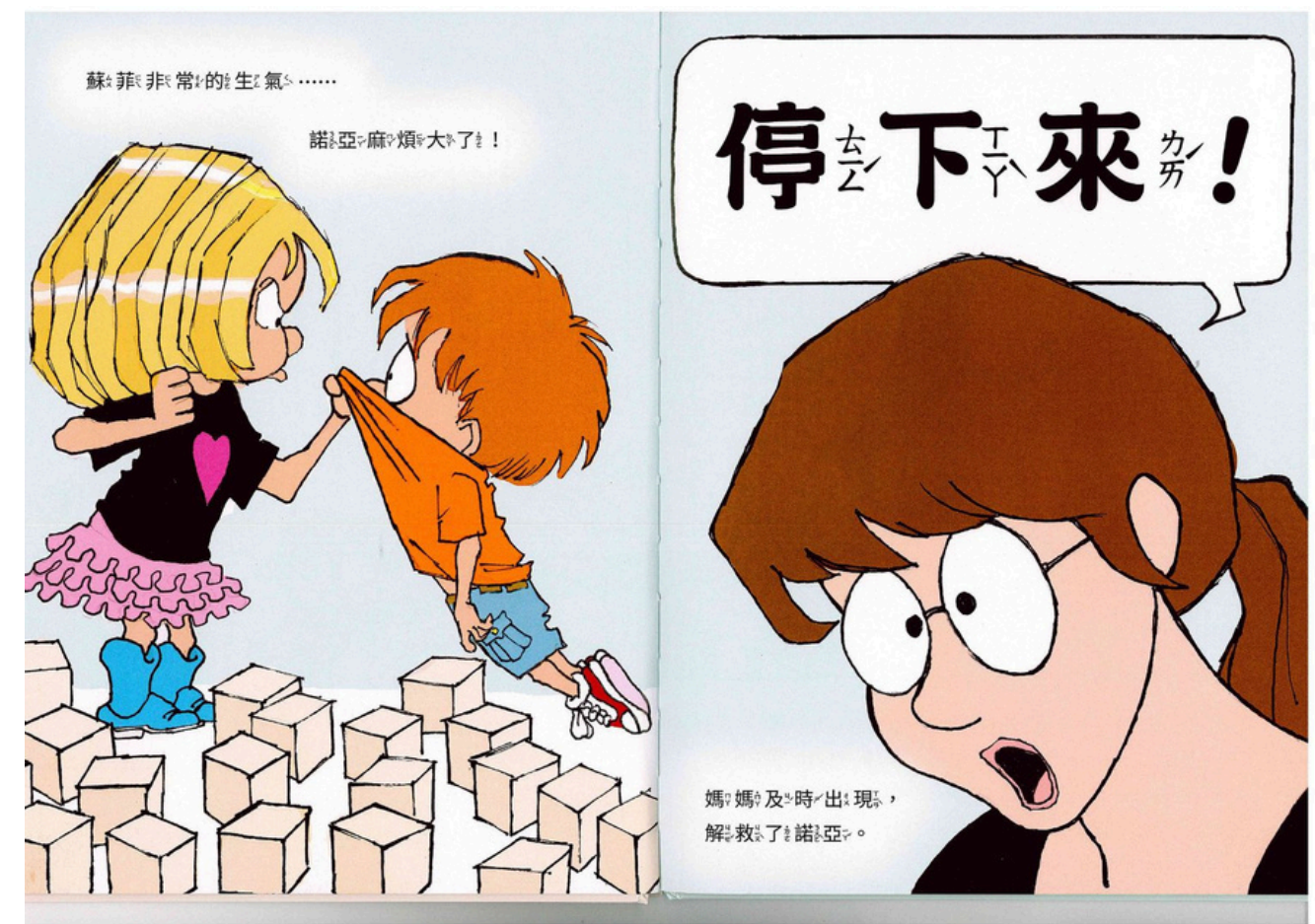
知道自己生氣了



黝黝豬點算好？

第一步：知道自己生氣了

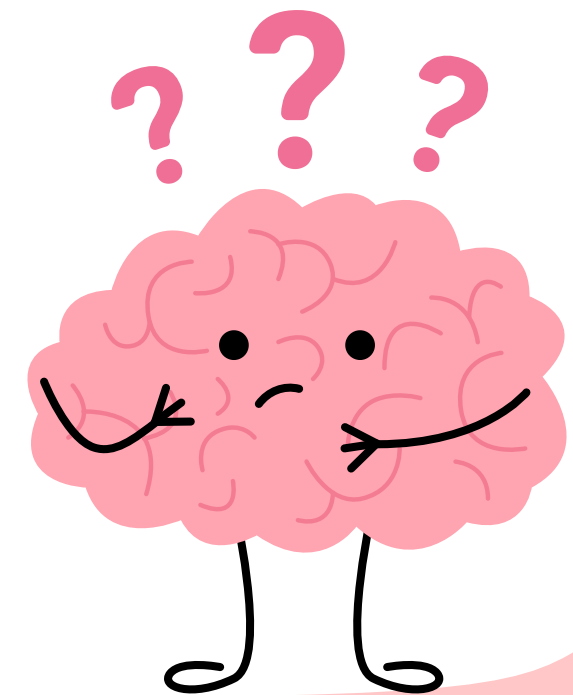
“媽媽見到你擡實拳頭，
眼倔倔，面紅紅，
知道你而家好黝”



黝黝豬點算好？

第二步

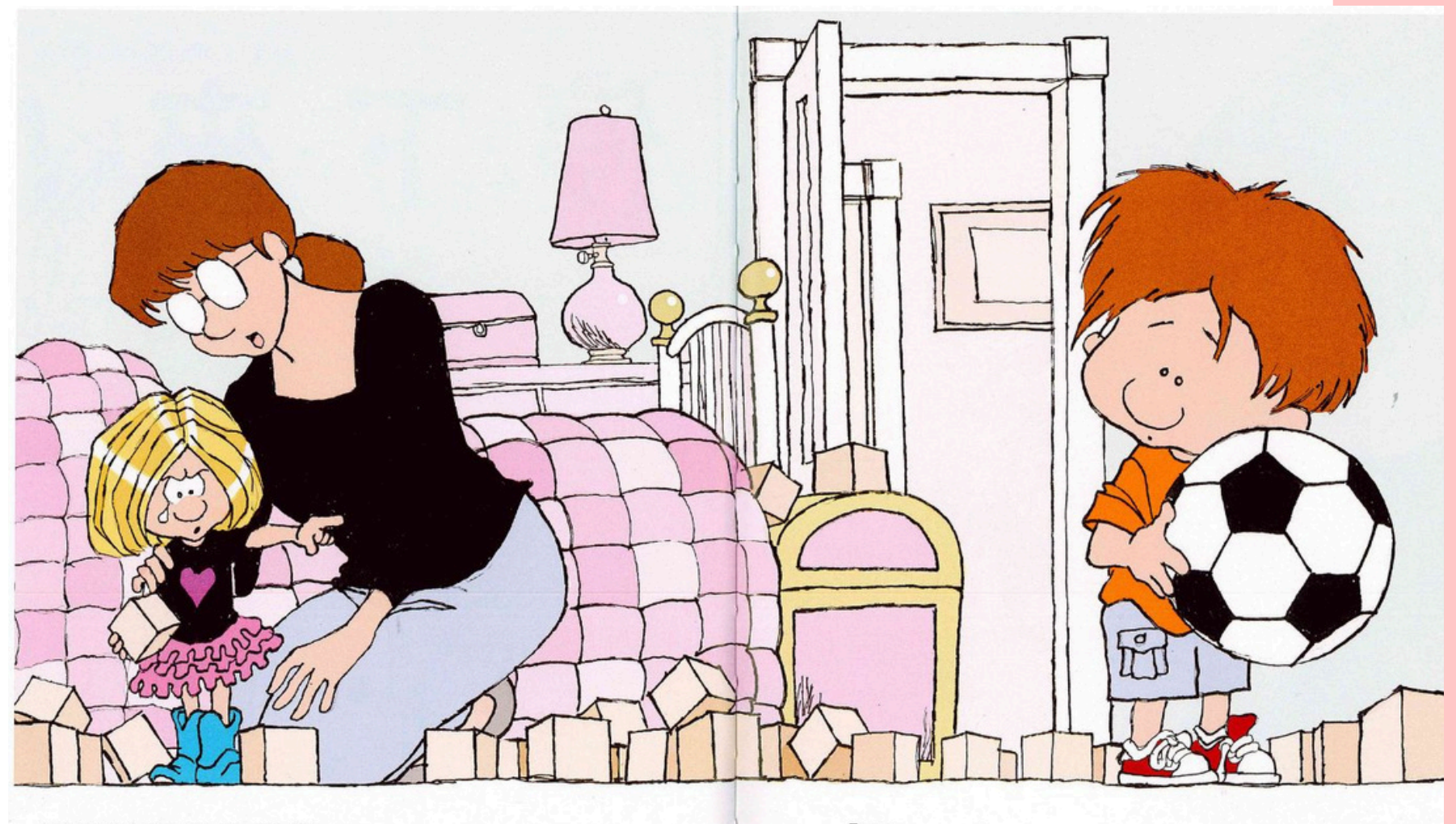
反映情緒



黝黝豬點算好？

第二步：反映情緒

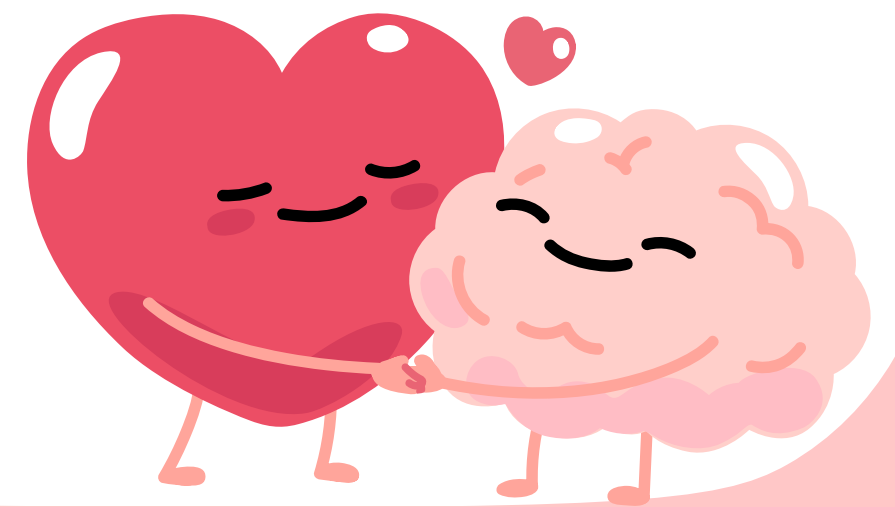
“因為細佬推跌你嘅積木，
令到你覺得好黝”



黝黝豬點算好？

第三步

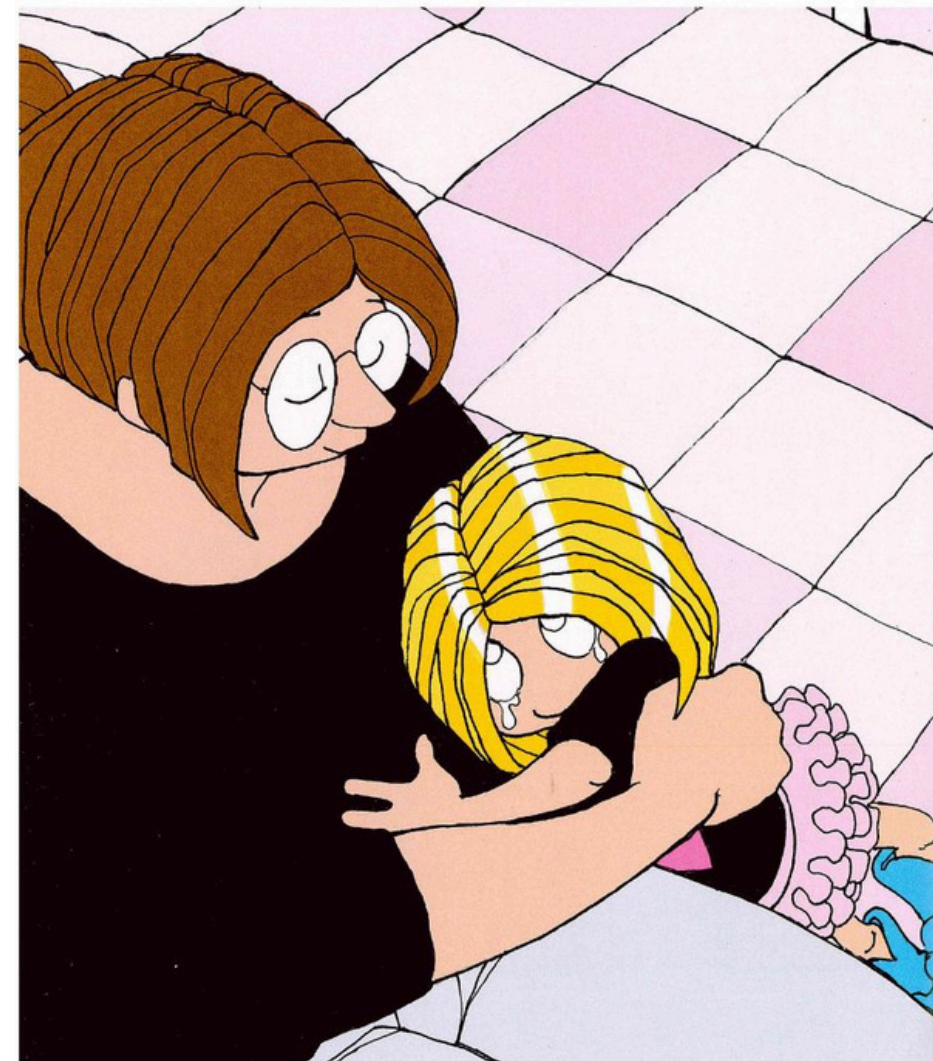
情緒支援



黝黝豬點算好？

第三步：情緒支援

“知道你而家好黝，
你想媽媽係隔離陪住你定
攞下你？”



黝黝豬點算好？

第四步

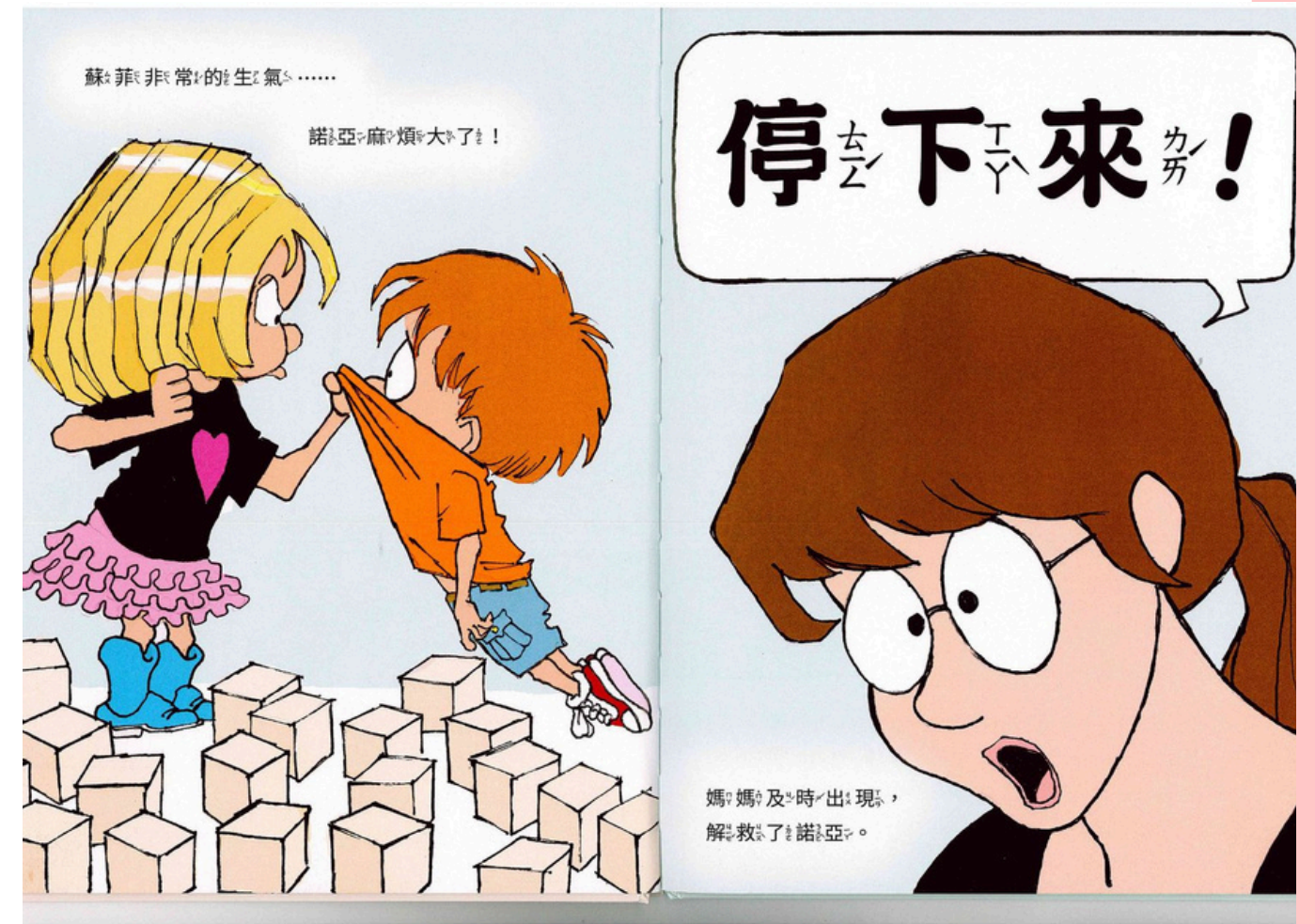
設定限制



黝黝豬點算好？

第四步：設定限制

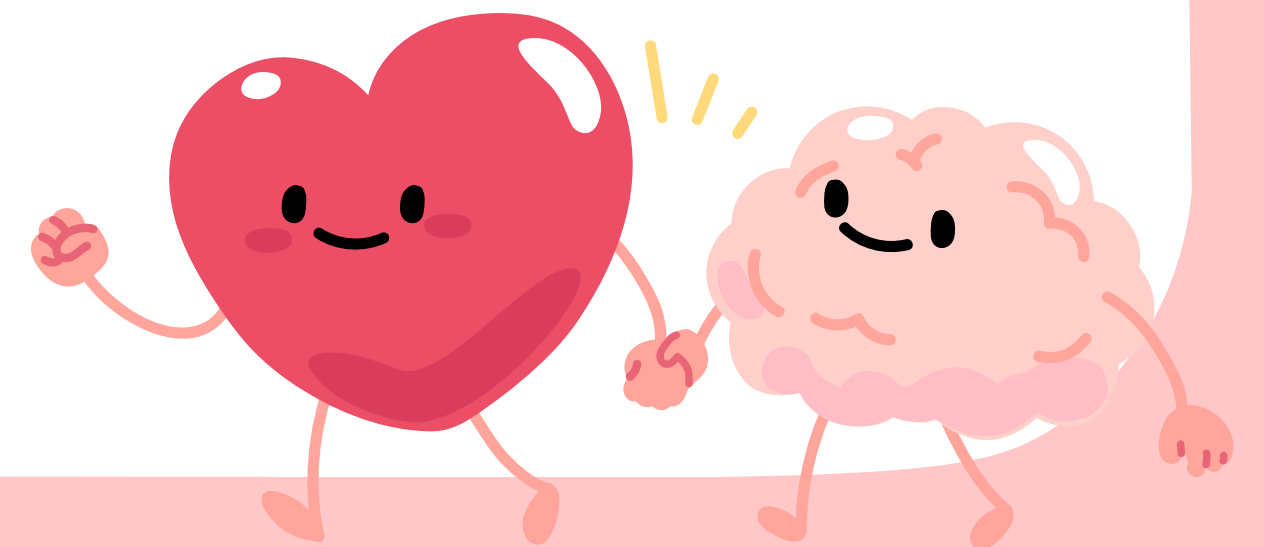
“你可以黝，
不過唔可以打人㗎”



黝黝豬點算好？

第五步

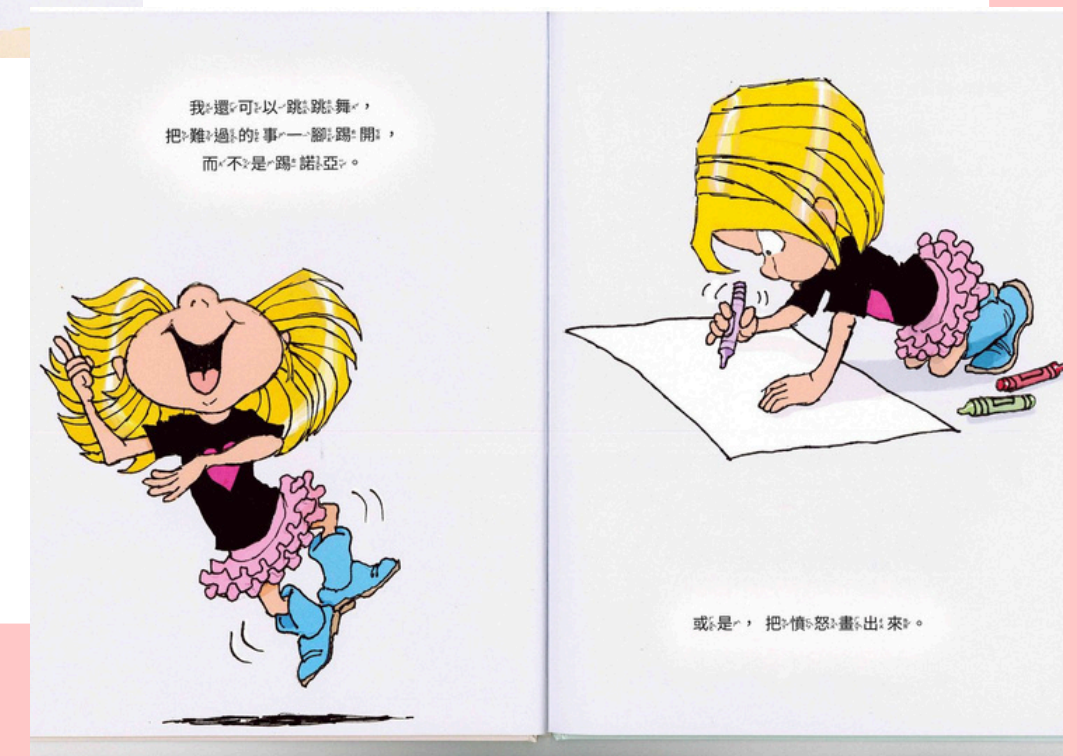
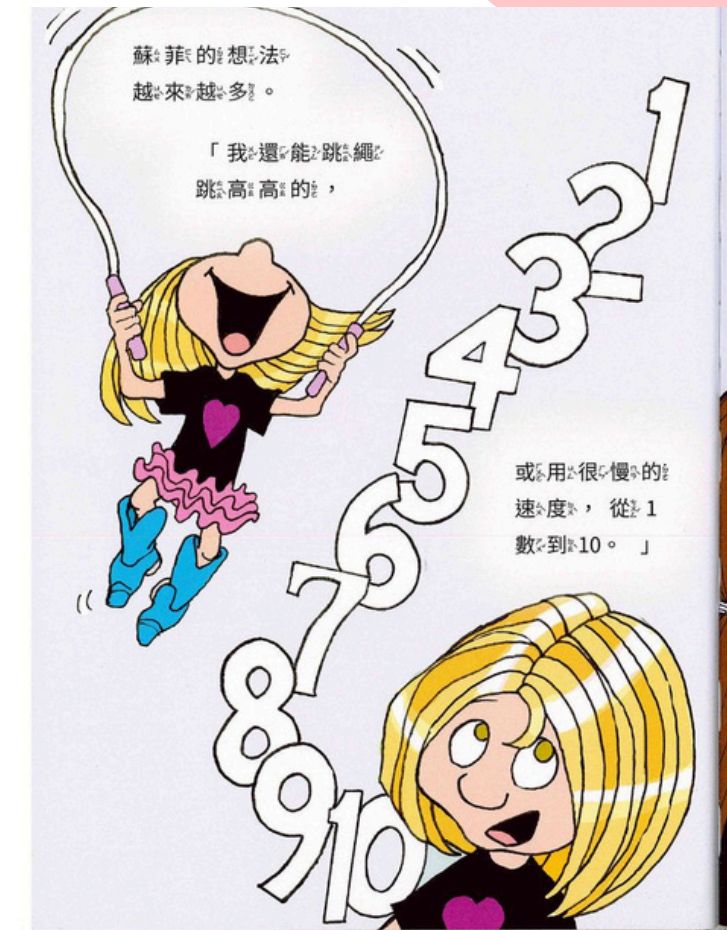
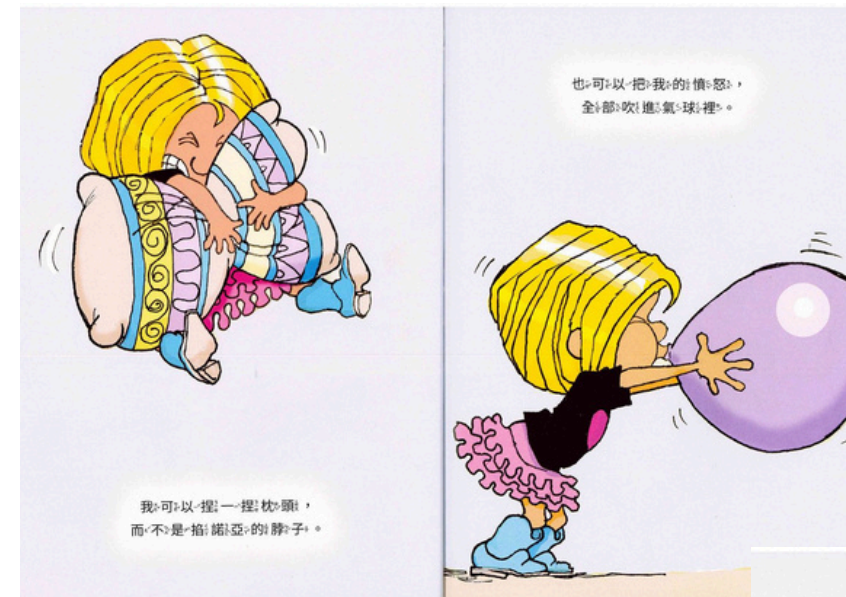
引導示範



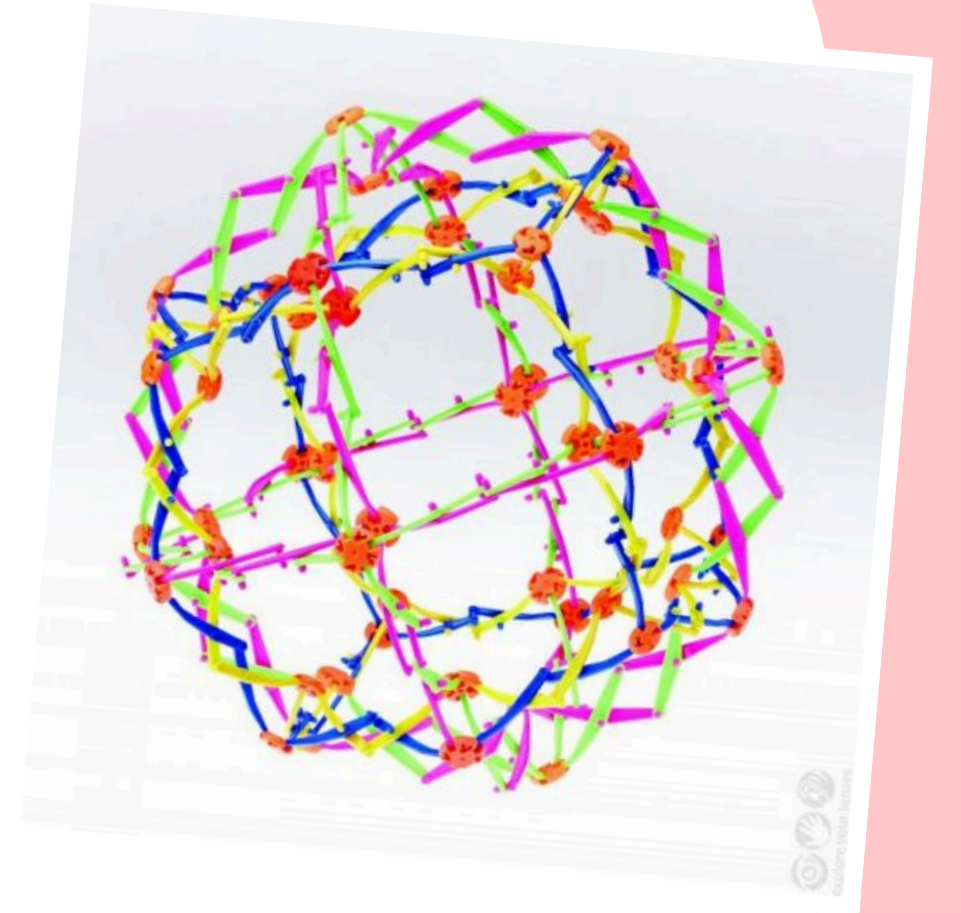
黝黝豬點算好？

第五步：引導示範

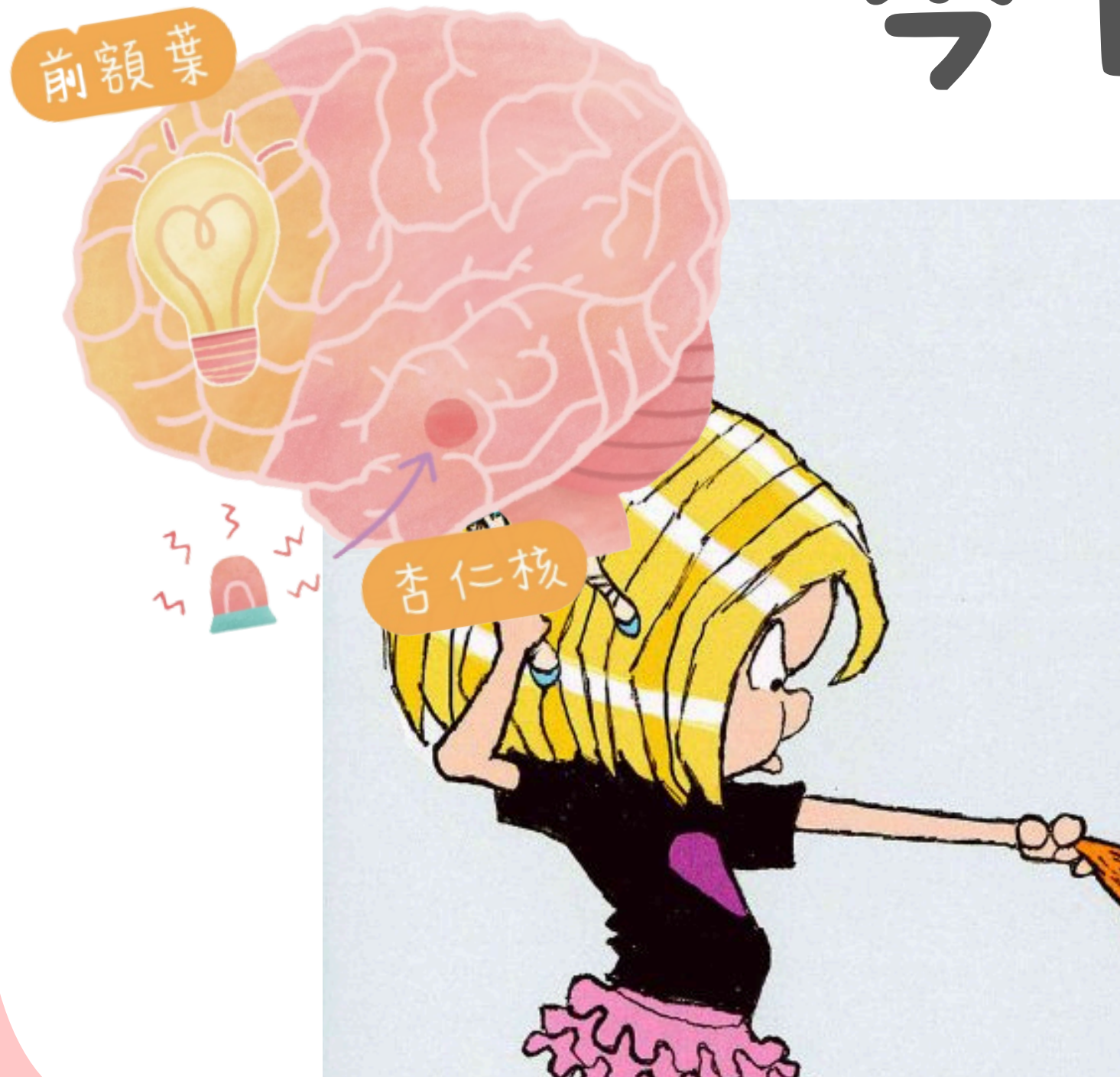
“我哋可以做啲咩
令自己開心翻？”



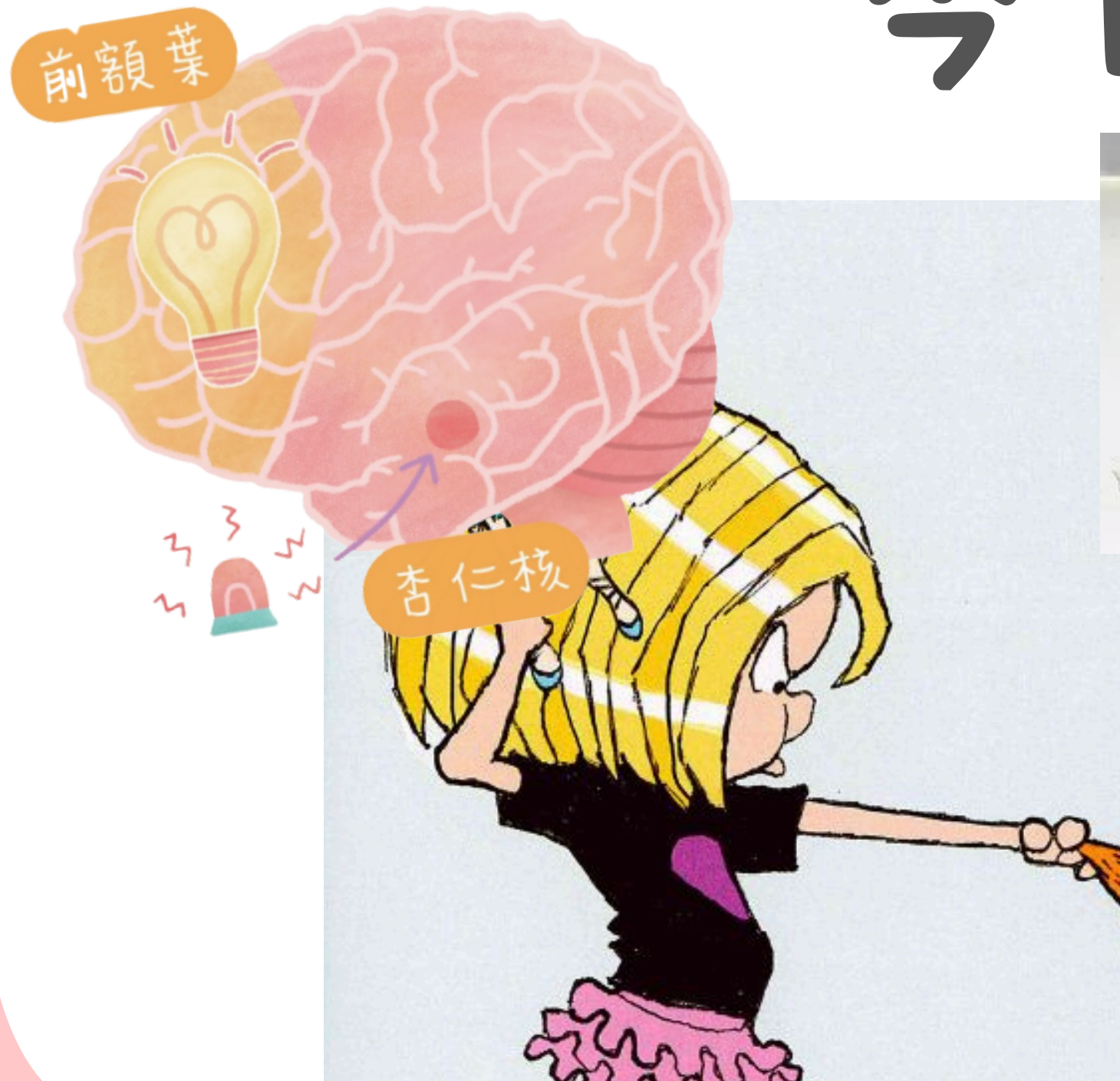
黝黝豬點算好？ 冷靜小法寶



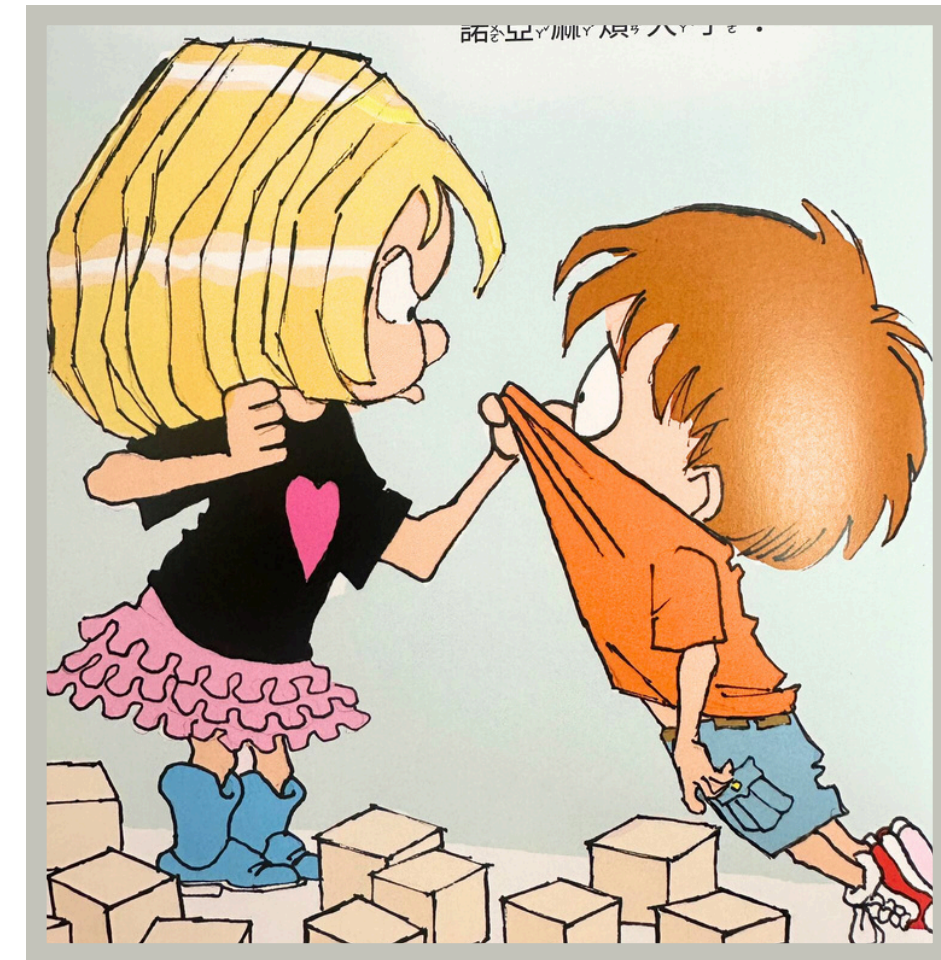
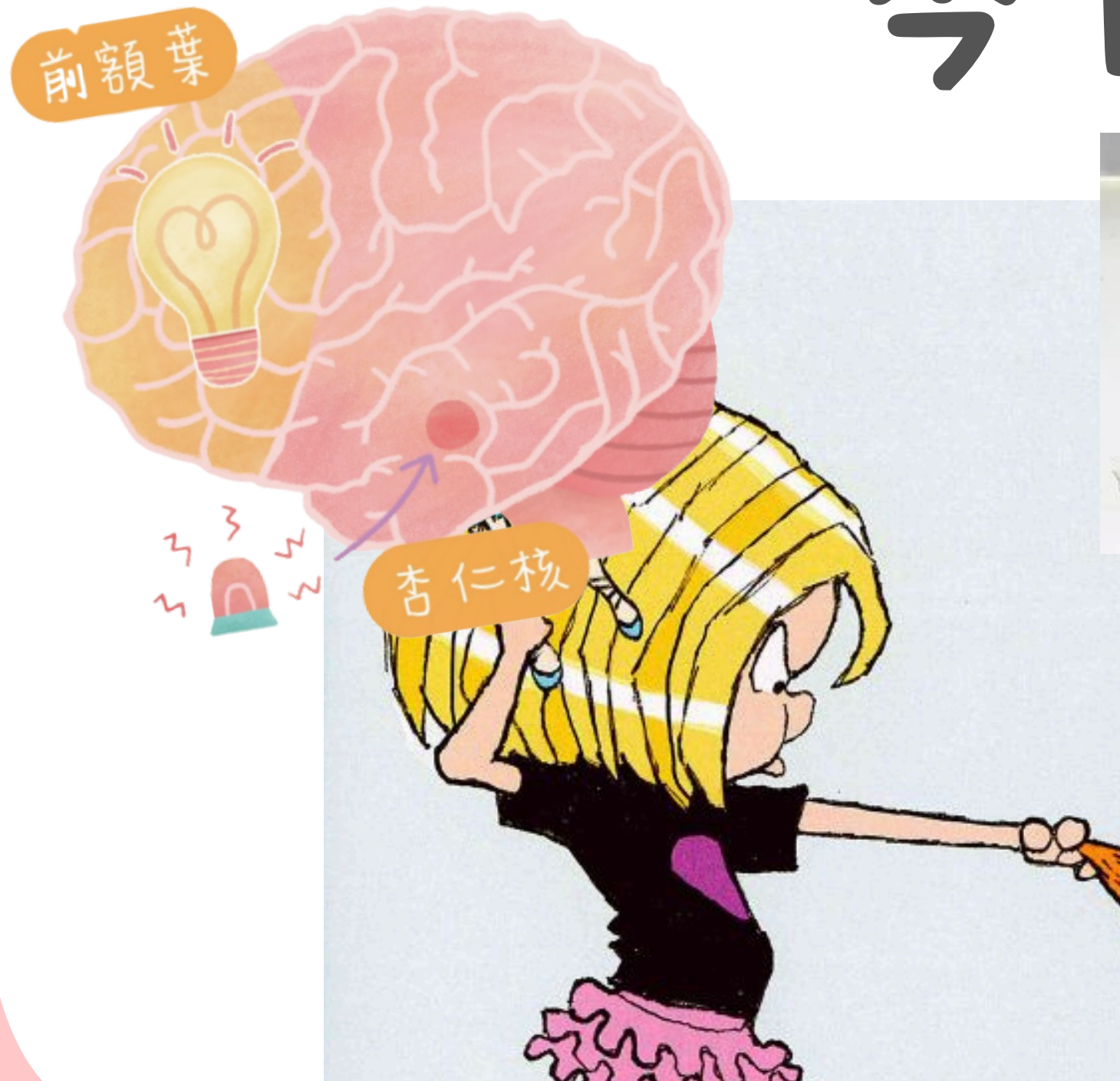
今日重點



今日重點



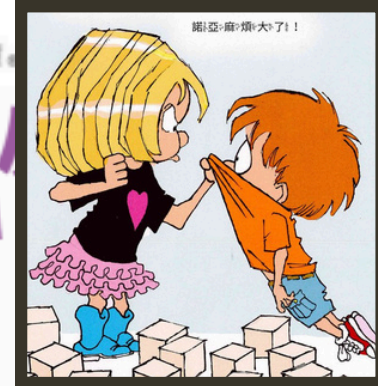
今日重點



今日重點

安撫要合時

情緒起伏的



D. 巔峰期



C. 不安及惡化期



B. 觸發期



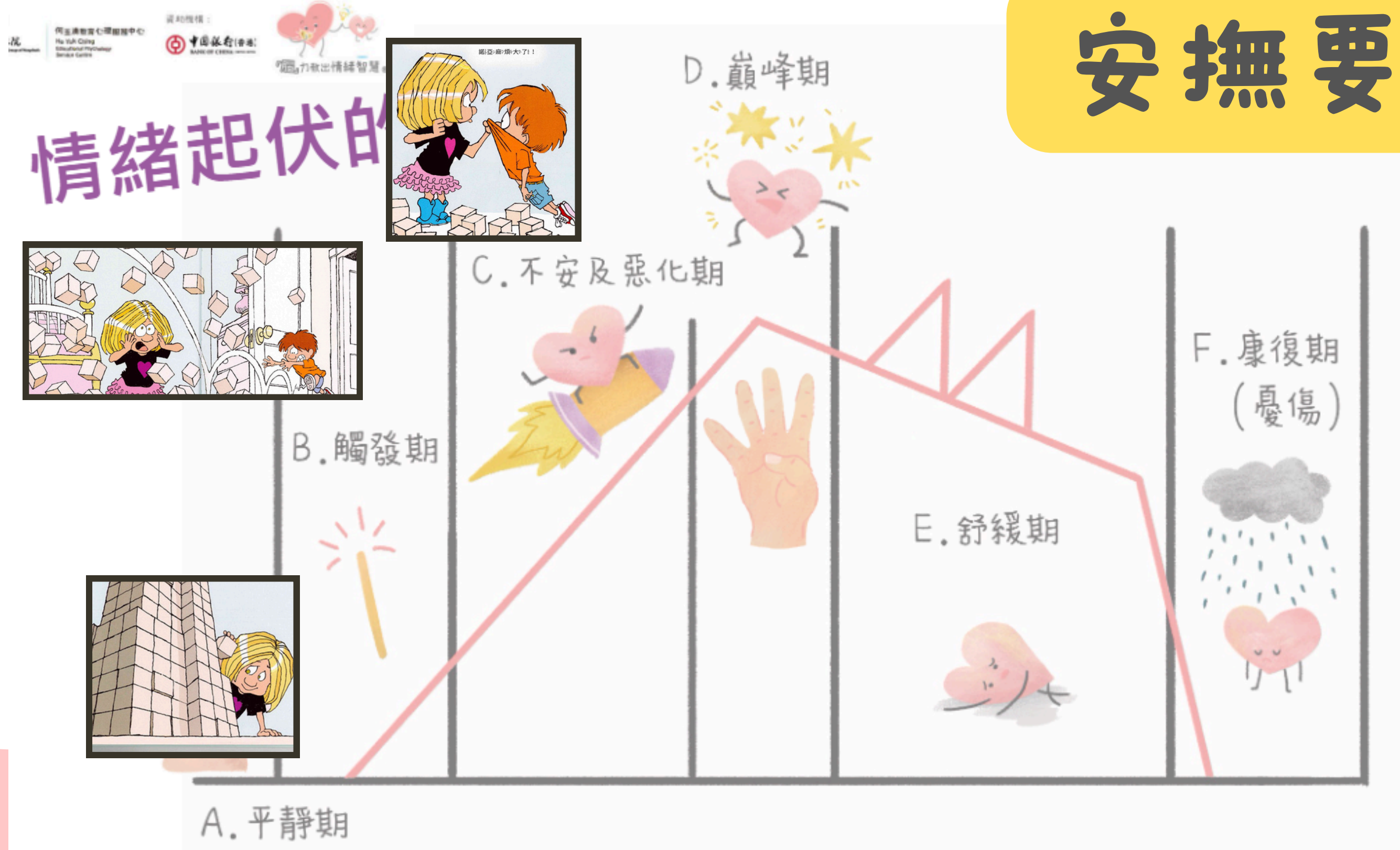
E. 舒緩期



F. 康復期
(憂傷)



A. 平靜期



活動問卷



謝謝參與 

