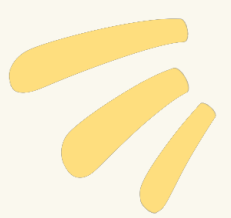


BGCA 香港小童群益會
The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

家庭生活教育組
Family Life Education Unit

「日本結晶之花仿玻璃彩繪」



家長工作坊

香港小童群益會
家庭生活教育組
家庭生活教育主任 周雪薇姑娘



你今日的心情是 ...



作為家長，你如何回應自己面對的育兒壓力？



提昇**正能量**方法



正向
情緒

自信心

正向
思維

正向
情緒



正面情緒能吸引正能量



負面情緒則引來負能量

正向
情緒

用美好回憶
取代負能量



當心情不好時，
試著5分鐘時間想想以前種種的美好的事物。
花點時間回想過去，
回憶快樂與美麗的時光，
有助培養喜悅情緒。



正向情緒

向獎勵使用 自己充電



當感到自己有進步與成長時，
別忘了慰勞一下自己。

例如：食個精緻午餐、下午茶、送給自己一個小禮物



正向
情緒

控制自己的 情緒



時刻提醒自己注意情緒狀況，並加以處理。
要妥善管理憤怒情緒，
減低引發負面後果的機會。
嘗試找出憤怒的原因，
並調整預期。



正向
情緒

釋放壓抑的 負面能量



找個出氣筒，排除負面情緒

- 可以是傾訴、發牢騷以及宣洩，都有助緩解壓抑、緊張的心情。
- 可以書寫、說出來或其他不傷害人和自己的方法，把一切怒氣、怨氣發洩出來，之後忘記它。



正向
情緒

學習感恩



每週花點時間回想讓你感恩的經歷，
寫一些關於生活上，你所擁有的、珍惜的，
以培養正面情緒。



每天記錄感恩事項，
讓平凡的日常不平凡。



正向
思維

每天反省



每天做反省，持續進步

將錯誤記錄下來，通過反省，

找出自己不足之處，制定改善的計劃。



Designed by pngtree

自信心

發掘優點強項



發掘自己的長處和潛能

善用個人的美德和優點。

若人了解自己的強項與美德，並有效運用和發揮，能有助感受到正面的情緒，建立美好及豐盛的生命。

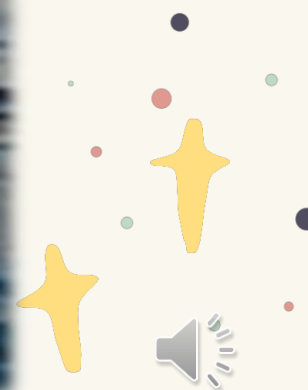


正向
思維

靜觀放鬆



正念呼吸練習



正向
思維

靜觀放鬆



靜觀(MINDFULNESS)

- 進行正念呼吸練習，達至鬆弛和減壓效果
- 留意個人情緒及身體狀態
- 分享箇中感受



正向
思維

靜觀放鬆



靜觀(MINDFULNESS)

讓自己專注於此此刻，把焦點放在當下。不會被一些慣性思維牽著走。

覺察負面情緒，懂得在適當的時候作出回應，使得自己不至於瀕臨邊緣才發現事情一發不可收拾。



「日本結晶之花藝仿玻璃彩繪」家
長工作坊



