



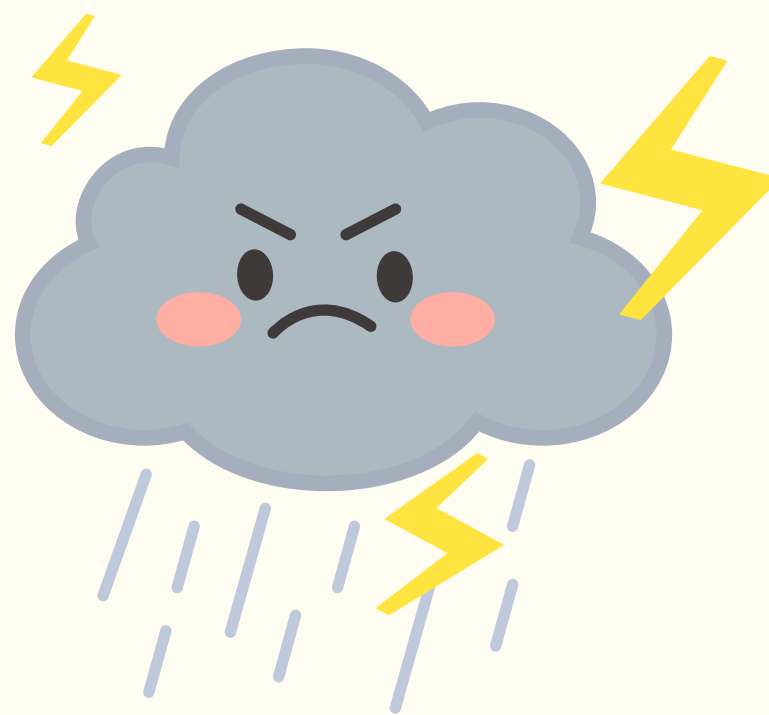
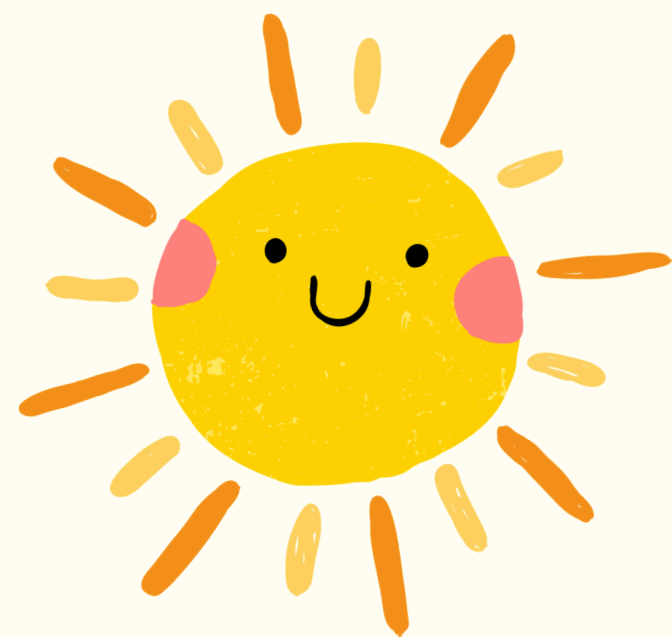
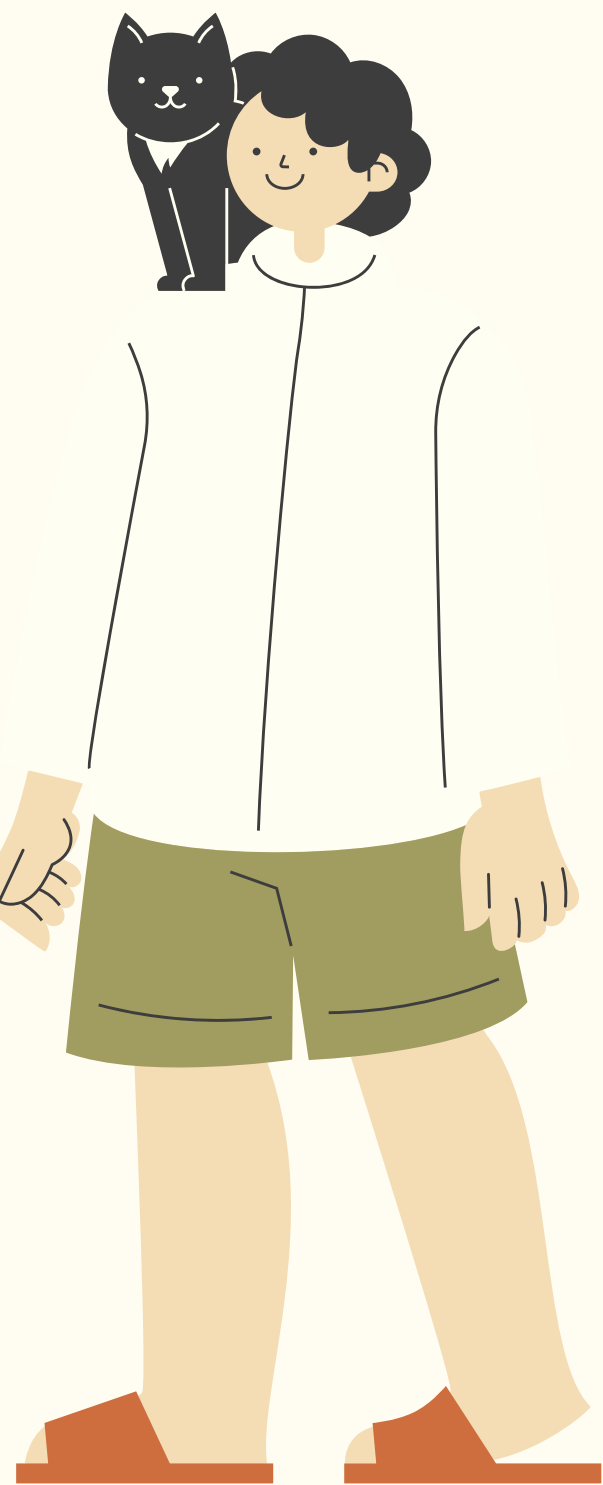
香港聖公會麥理浩夫人中心 幼稚園幼兒園_DIY天然用品 (唇膏潤手霜)

香港小童群益會
家庭生活教育組

家庭生活教育主任 傅詠溶姑娘



大家今天的心情是：



你們的心情會不會因為以下的因素 而有所影響？



面對小朋友的學業



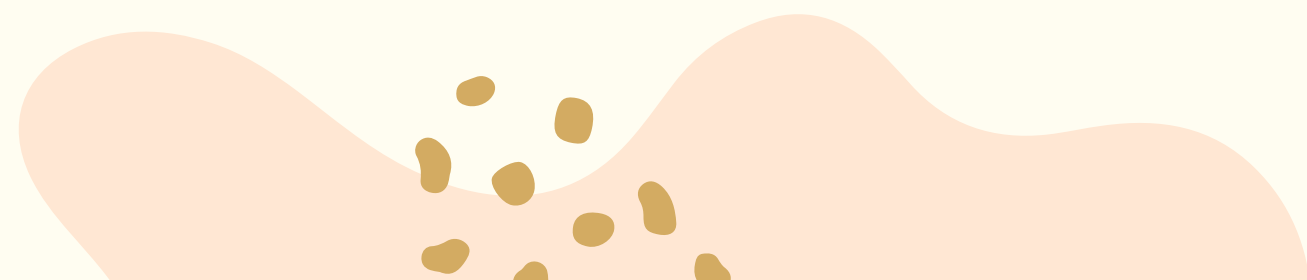
經濟負擔(家庭開支, 如: 日常開支、教育支出)



處理生活瑣碎事



小朋友的管教問題



現時社會情況



「快樂家庭」的調查中，有一半的受訪者年齡是30歲以下，屬於年輕家庭

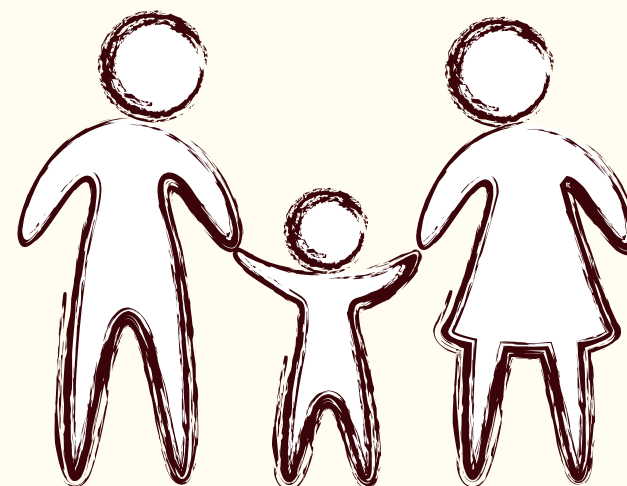
57.6%受訪者認為家庭生活愉快，
但比例按年下跌了22%

42% 認為家庭生活不快樂
或「唔知、好難講」

逾

80%

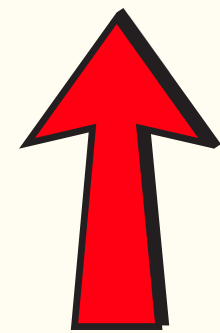
- 照顧子女的時間不足
- 有經濟負擔
- 溝通與親子關係問題
- 輔導子女功課時有困難



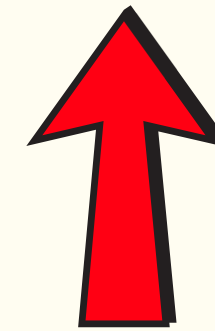
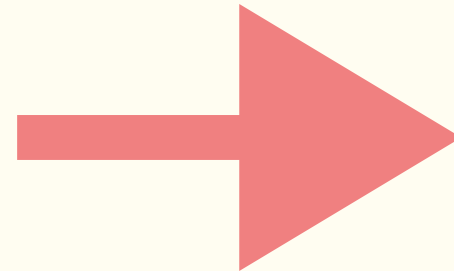
家長的負面情緒、對孩子控制程度影響等因素

影響

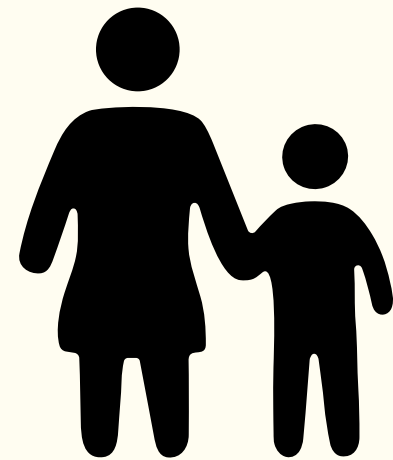
孩子的整體幸福感、
抑鬱、焦慮程度和壓力水平



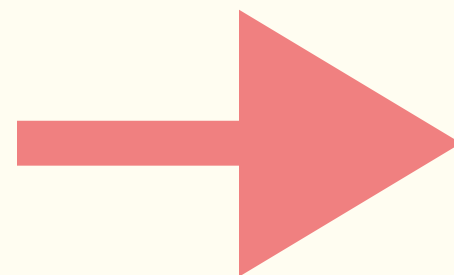
- 家長較多負面情緒
- 壓力水平
- 對孩子的控制度



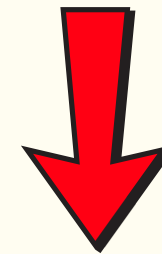
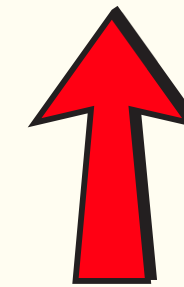
孩子的焦慮程度



- 家長有一個良好的身體狀況
- 肯投入管教孩子



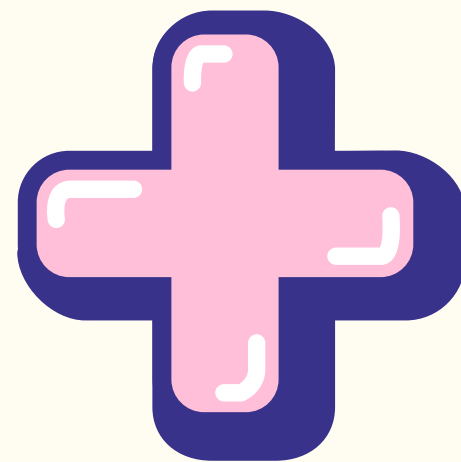
- 孩子幸福感
- 焦慮和抑鬱的程度



減壓小TIPS



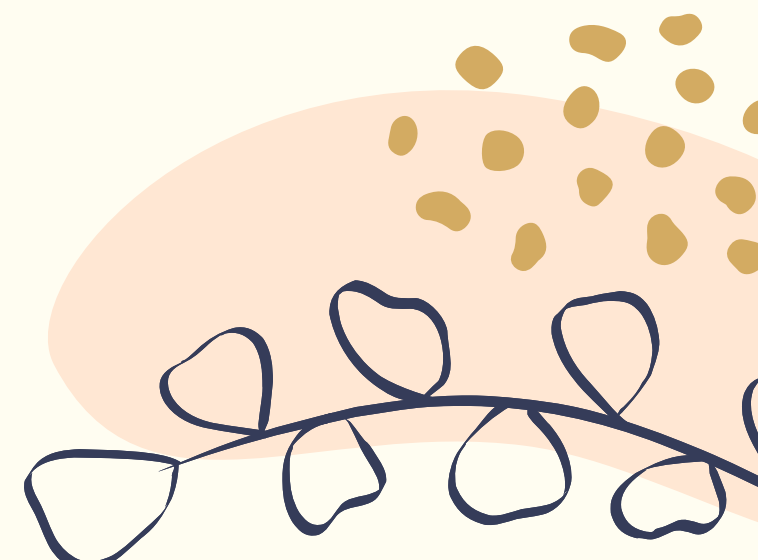
正向情緒



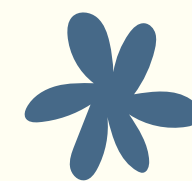
正向思維



自信心



正向情緒



興奮



自信心

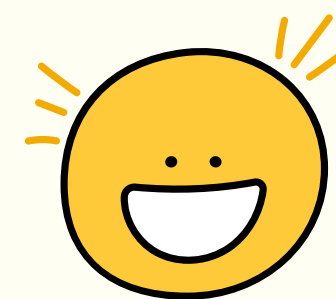
喜悅



感恩



自豪



希望



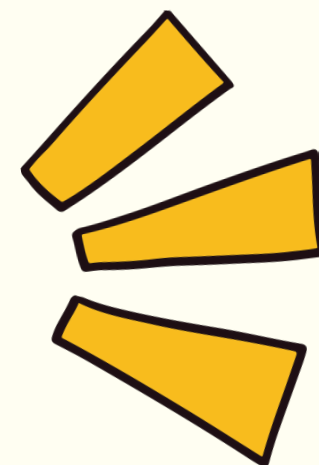
滿足



歡樂



- 會較願意開放自己
- 更容易留意到身邊的事物
- 更靈活及有創意地分析事件



如何增加正向情緒？

學習感恩

- 多用感恩角度看自己擁有的物件及發生的事，如：撰寫感恩日記 

- 用心發掘別人的好處並由心欣賞、把欣賞話語掛在口邊

- 欣賞自己及身邊的人



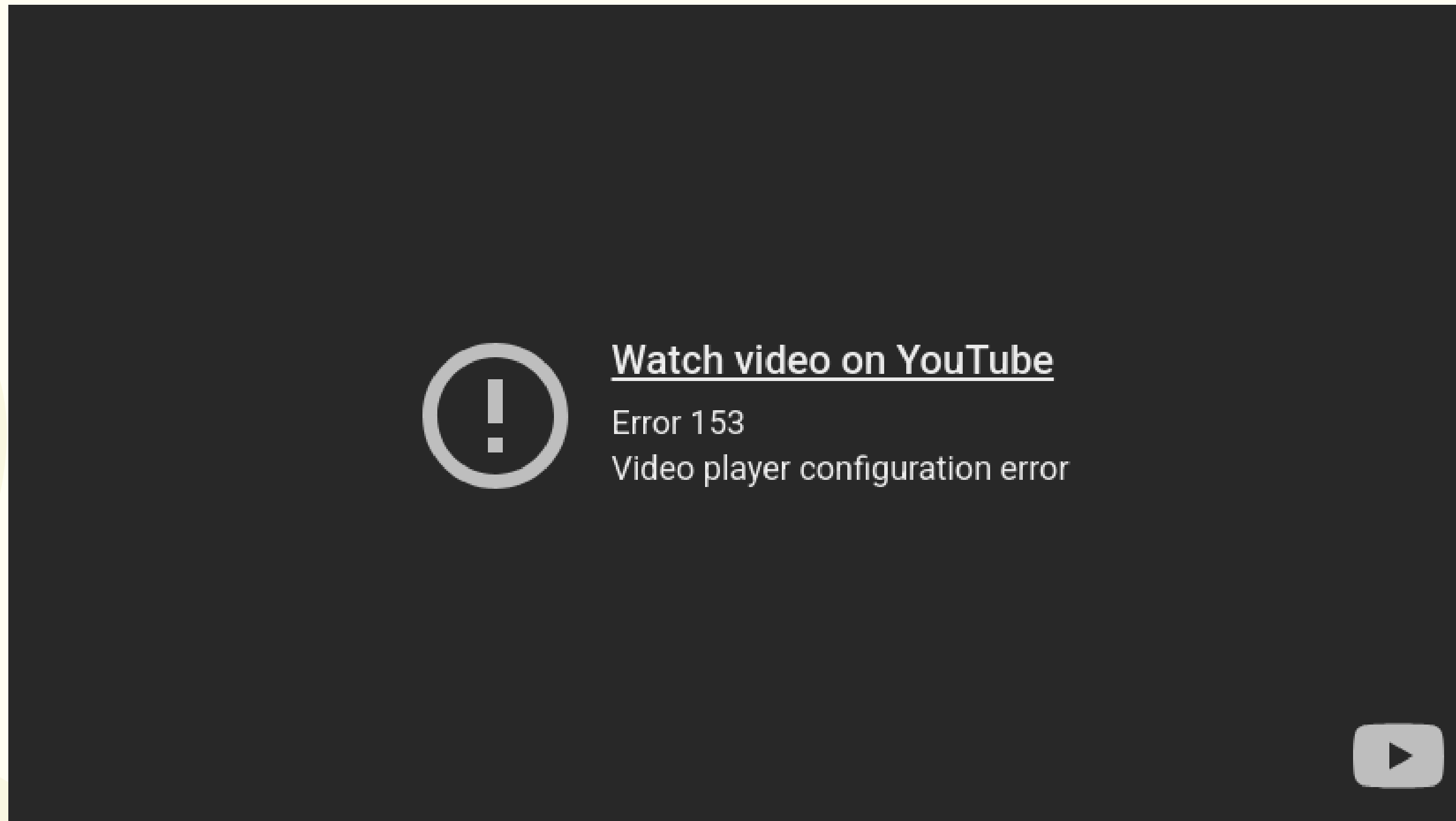
- 送禮物表達心意、做義工回饋社會



如何增加正向情緒?



學習感恩



如何增加正向情緒？

學習感恩

- 家長及孩子想到今天有什麼感恩的事情？
(可試試寫在小卡上)

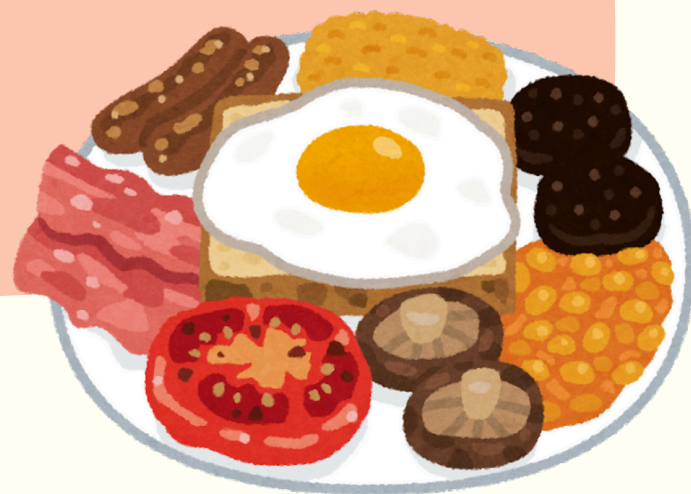


用獎勵充充電



- 當感到自己有進步與成長時，別忘了慰勞一下自己

食個精緻午餐、
下午茶



送自己
小禮物

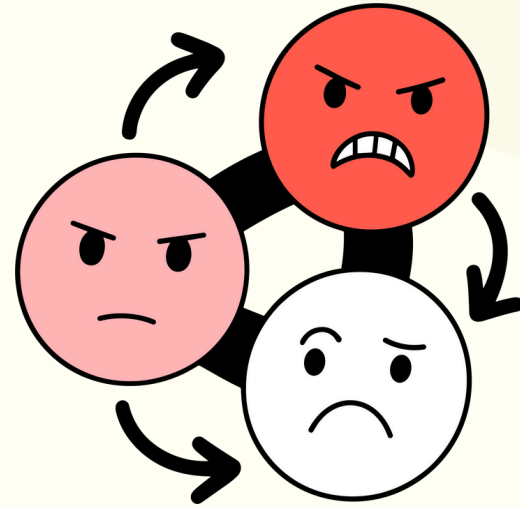


享受ME-Time



釋放壓抑的負面能量

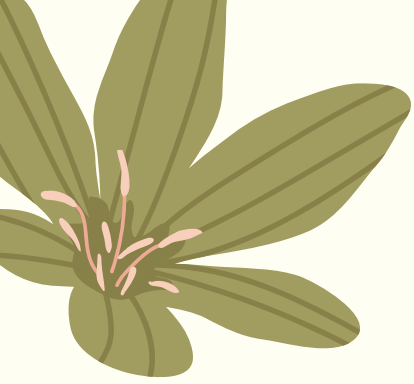
- 找個出氣筒，排除負面情緒



1. 可以是傾訴、發牢騷以及宣洩，有助緩解壓抑、緊張的心情

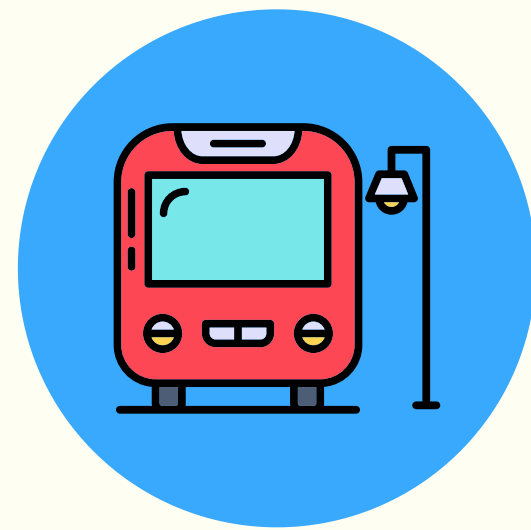
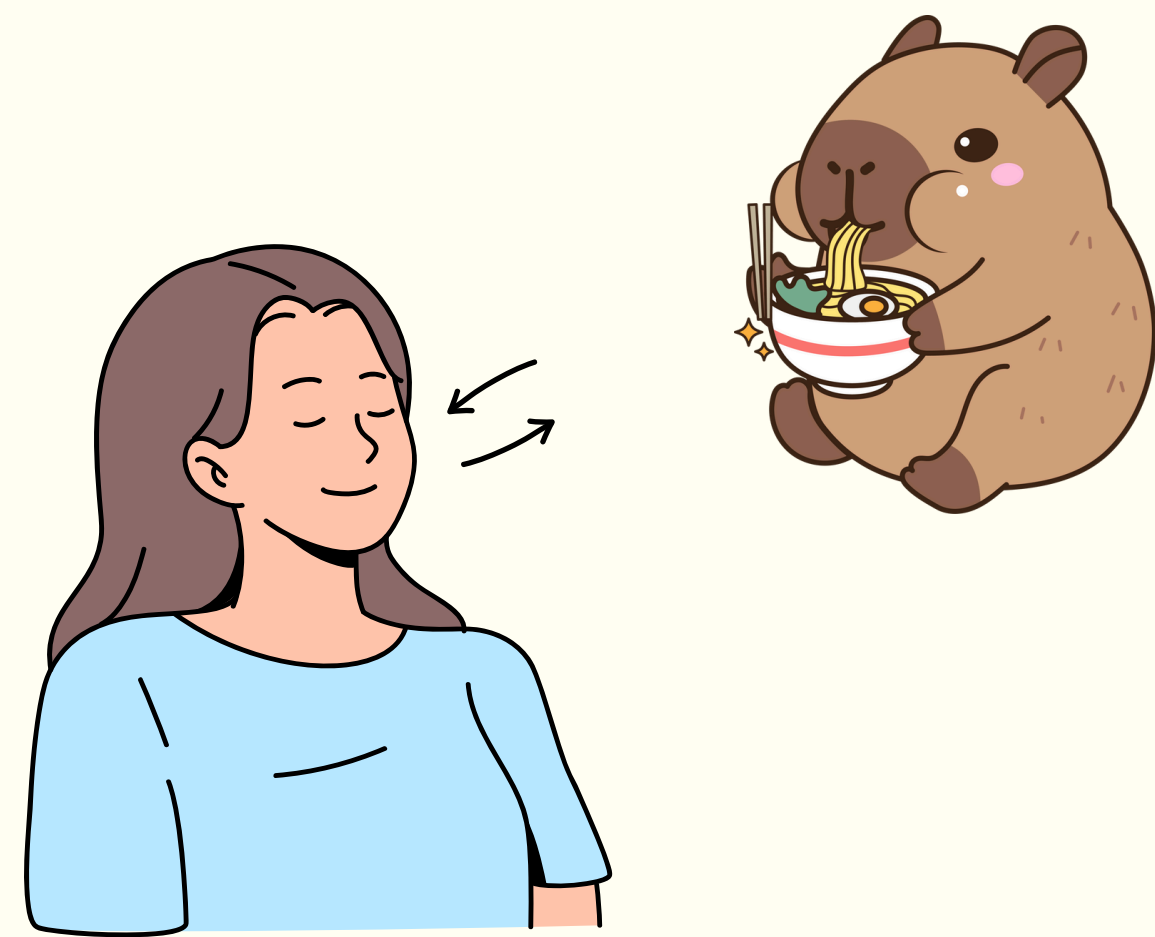
2. 其他不傷害人和自己的方法，把一切怒氣、怨氣發洩出來，之後忘記它





靜觀呼吸練習

- 三分鐘就可以完成，亦沒有地點限制
- 生活的不同環節當中，例如坐車、工作、進餐、洗澡、睡前或是其他時間，用少許時間留意一下自己的呼吸，成為生活的一部分



靜觀呼吸練習



[Watch video on YouTube](#)

Error 153

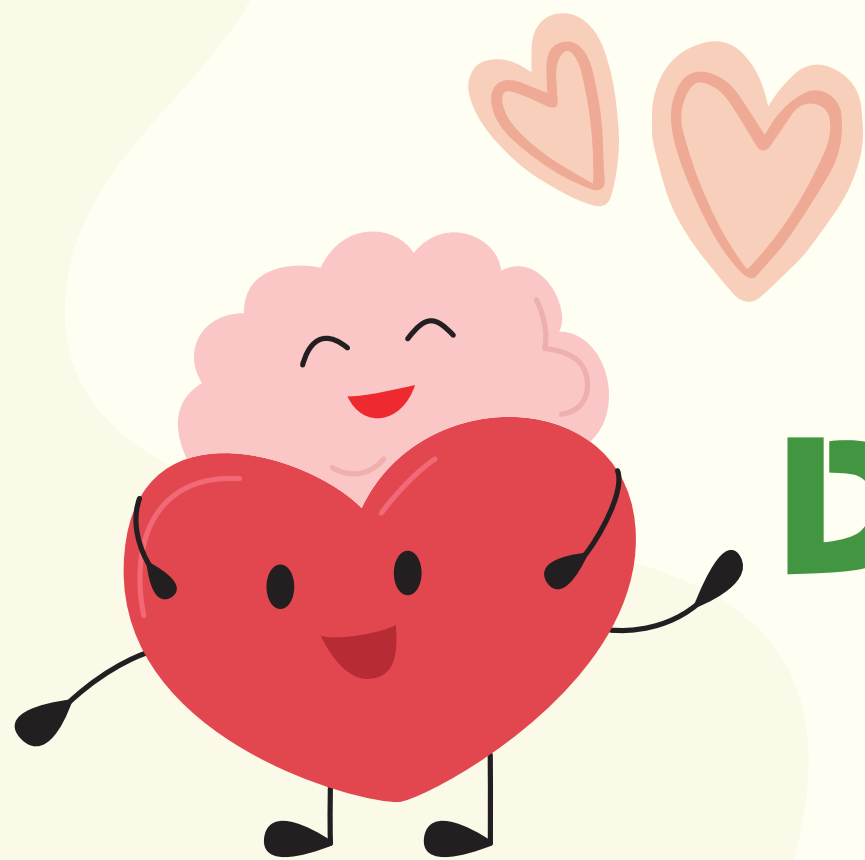
Video player configuration error



inhale
exhale

RELAX

DIY天然用品(唇膏潤手霜)
體驗時間



分享時間



- **家長在過程中有沒有對自己有新發現?**
- **製作唇膏潤手霜時，你的心情是如何?**



問卷

香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園
幼兒園_DIY天然用品(唇膏潤手霜)

