

家庭與學校合作事宜委員會
【成長與關懷】小學家長網上講座系列(二)

成為孩子的情緒翻譯員

2026年5月27日(星期三)



講者：
臨床心理學家 楊芷樺姑娘
註冊社工 黃芷韻姑娘

成為孩子的情緒翻譯員

內容：

01

了解子女深層
心理需要

02

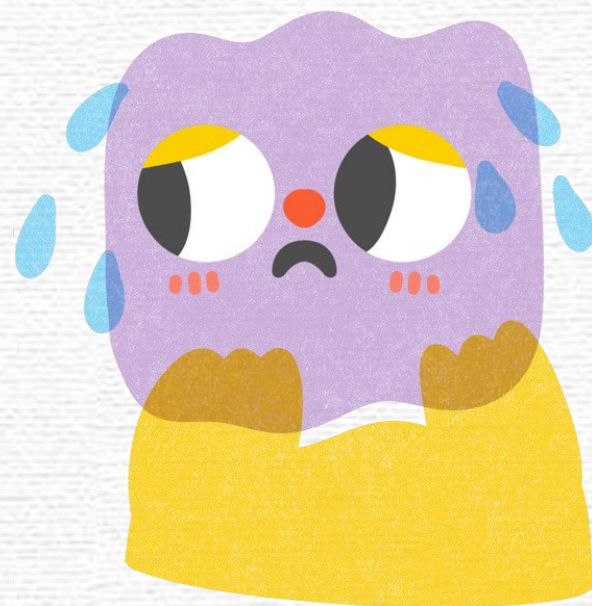
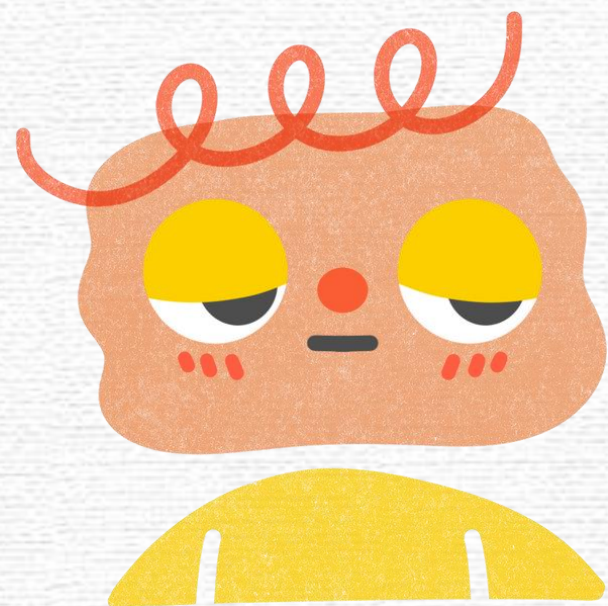
學習有效回應
孩子的感受

03

學習自我調適，
以平穩情緒
承載孩子成長
的挑戰

我們經常只看到孩子表面的行為
卻聽不懂背後的「情緒密碼」

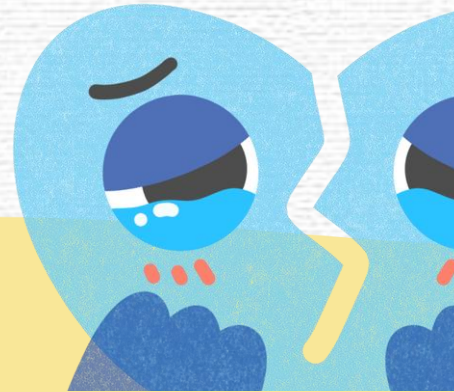
今天，我們學習做孩子的「情緒翻譯員」！



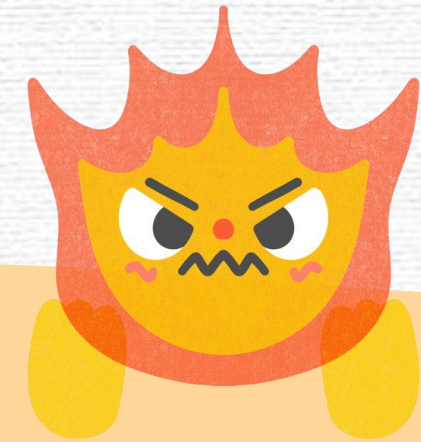
認識情緒的功能



快樂：促進人際連結、強化正向行為



悲傷：發出「求救訊號」以獲取他人的安慰與支持



憤怒：保護自己、提供力量去對抗不公義



恐懼：提高警覺、避開危險以保護安全



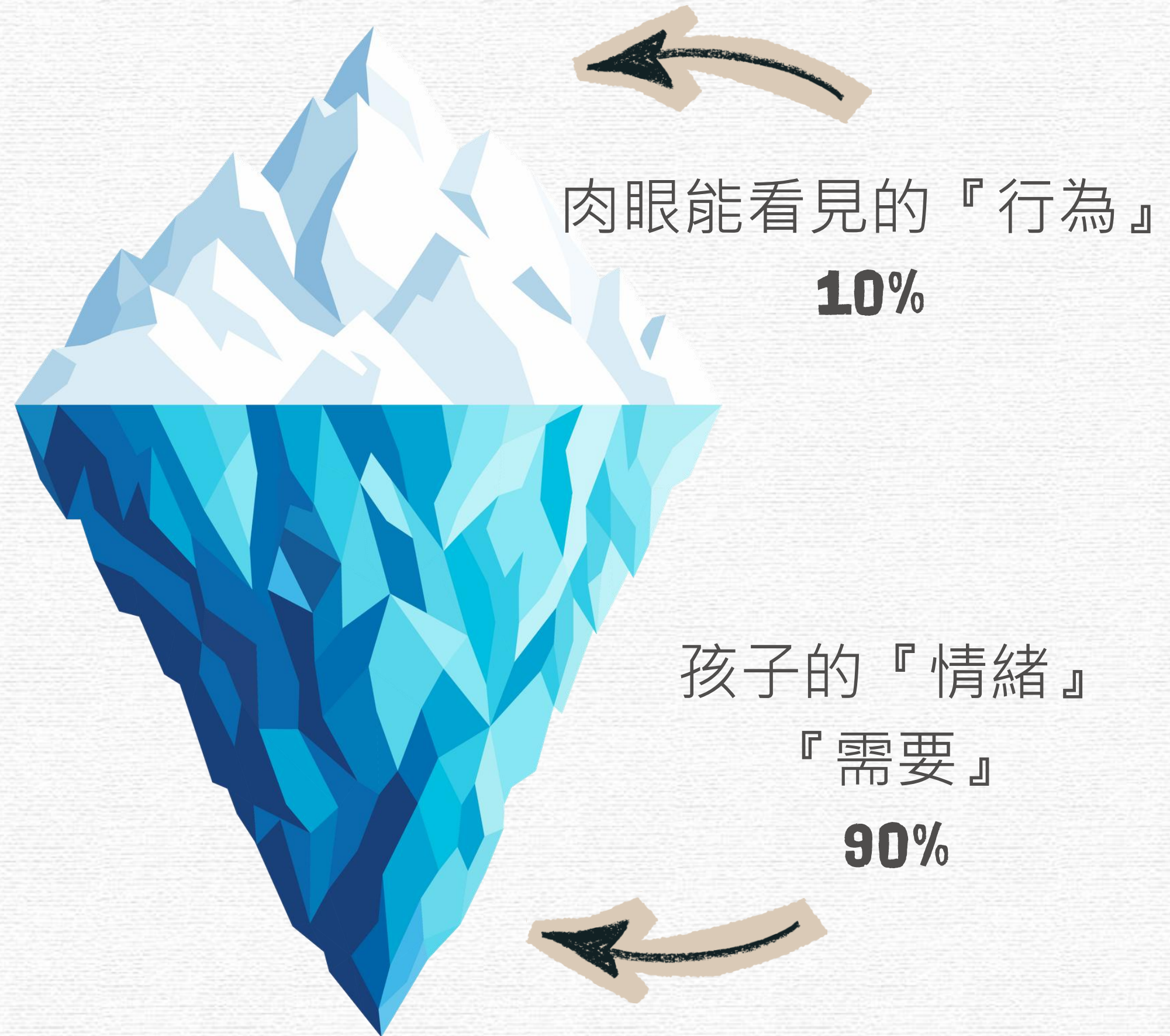
厭惡：建立個人喜好與道德界線



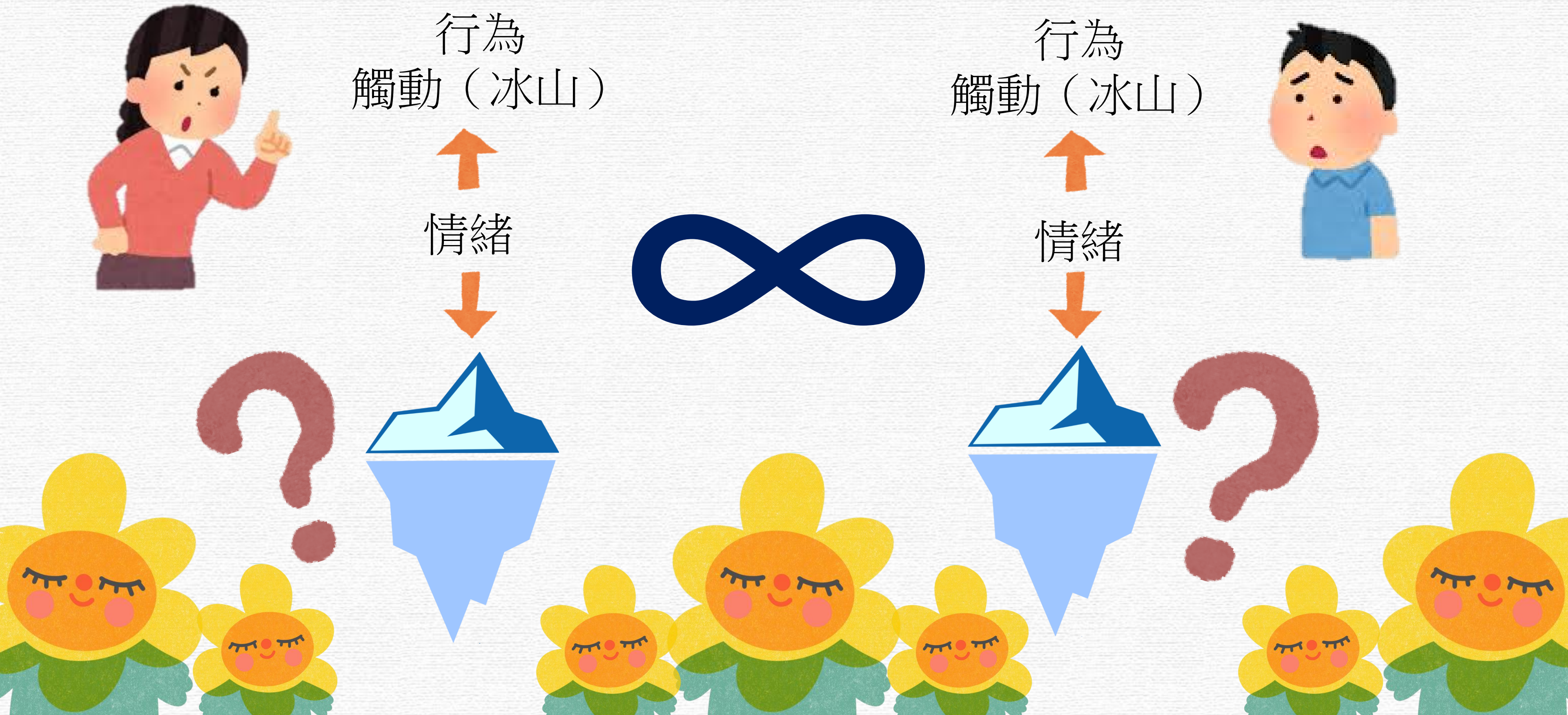
驚訝：激發好奇心與學習動機

冰山理論 (ICEBERG MODEL)

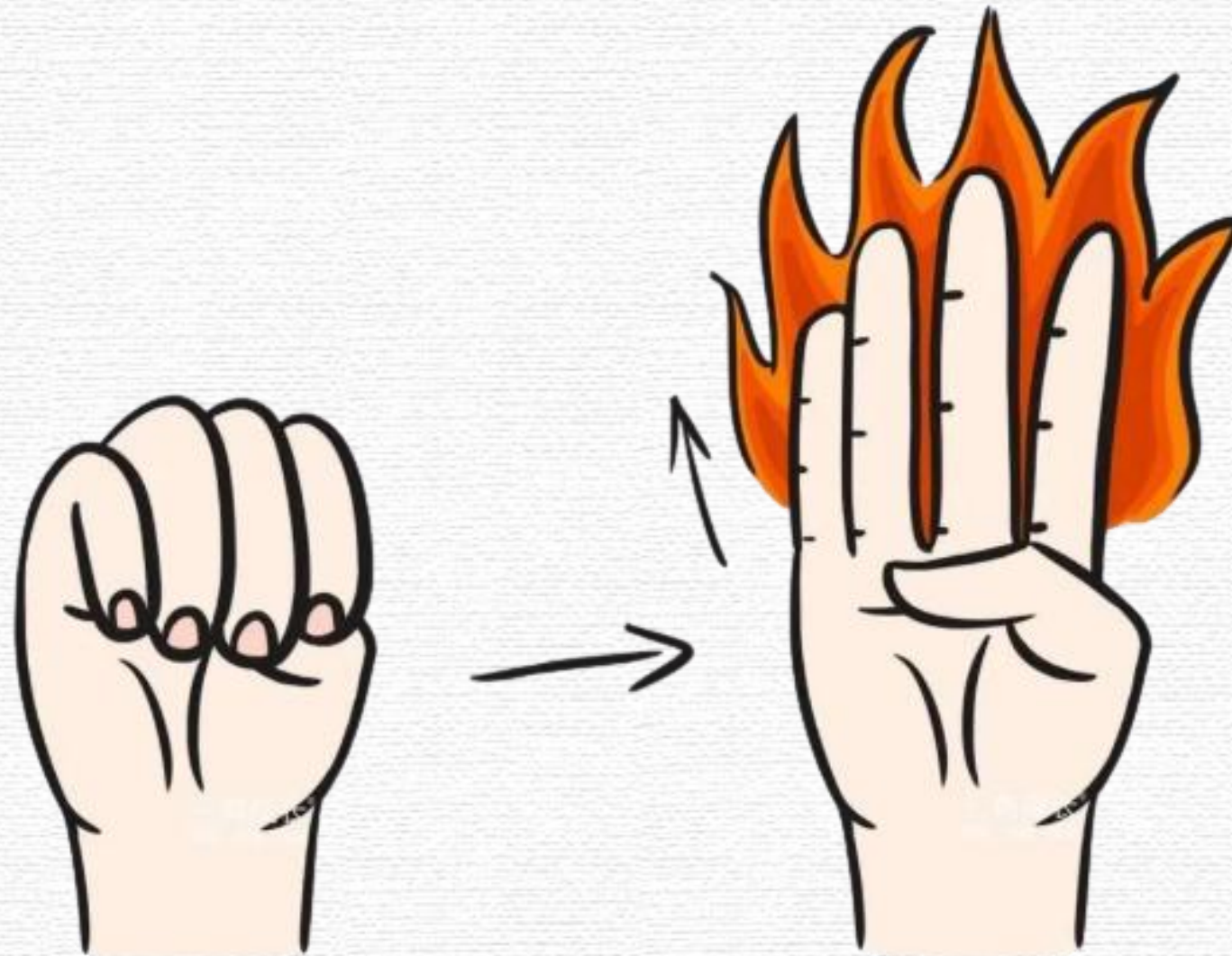
- 源自於著名的家庭治療大師薩提爾 (Virginia Satir)



親子溝通



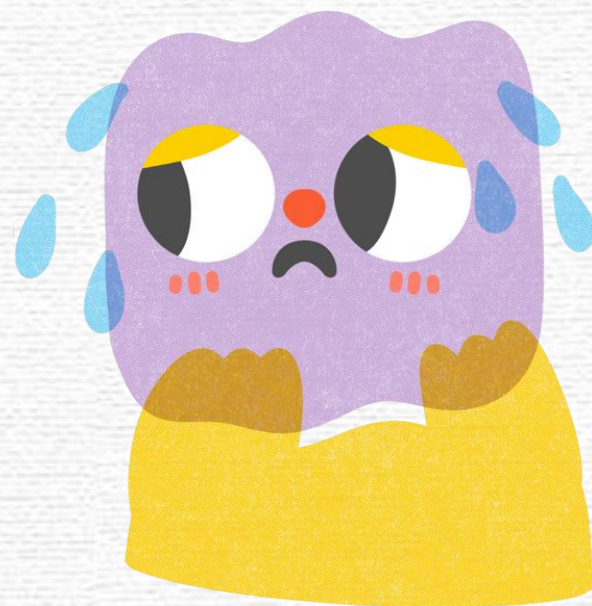
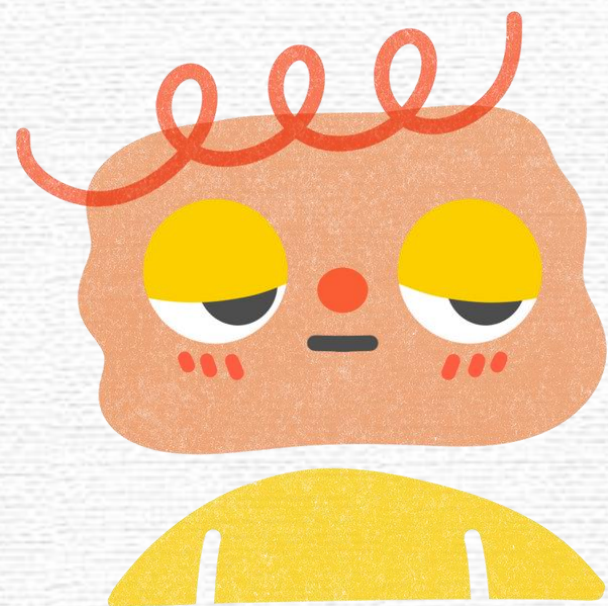
當孩子情緒激動時， 理智腦是發生甚麼事了？



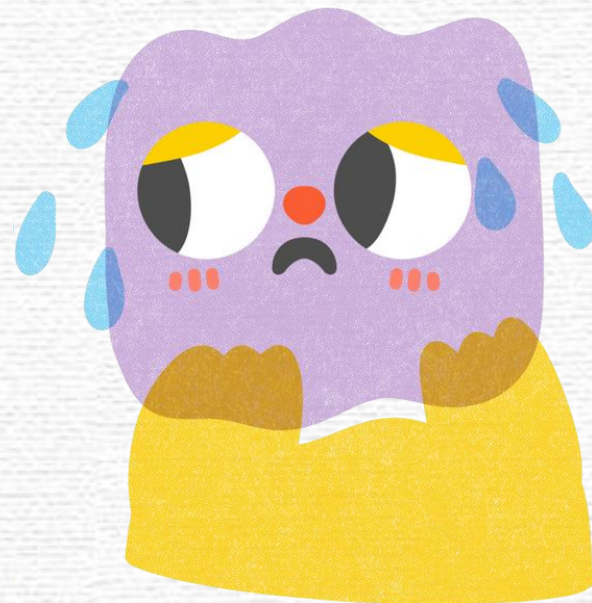
蓋子關閉
(情緒穩定)

大腦蓋子打開了
(情緒化的時候)

當理智腦「斷線」時，我們可以怎樣 連接「理智腦」和「情緒腦」？



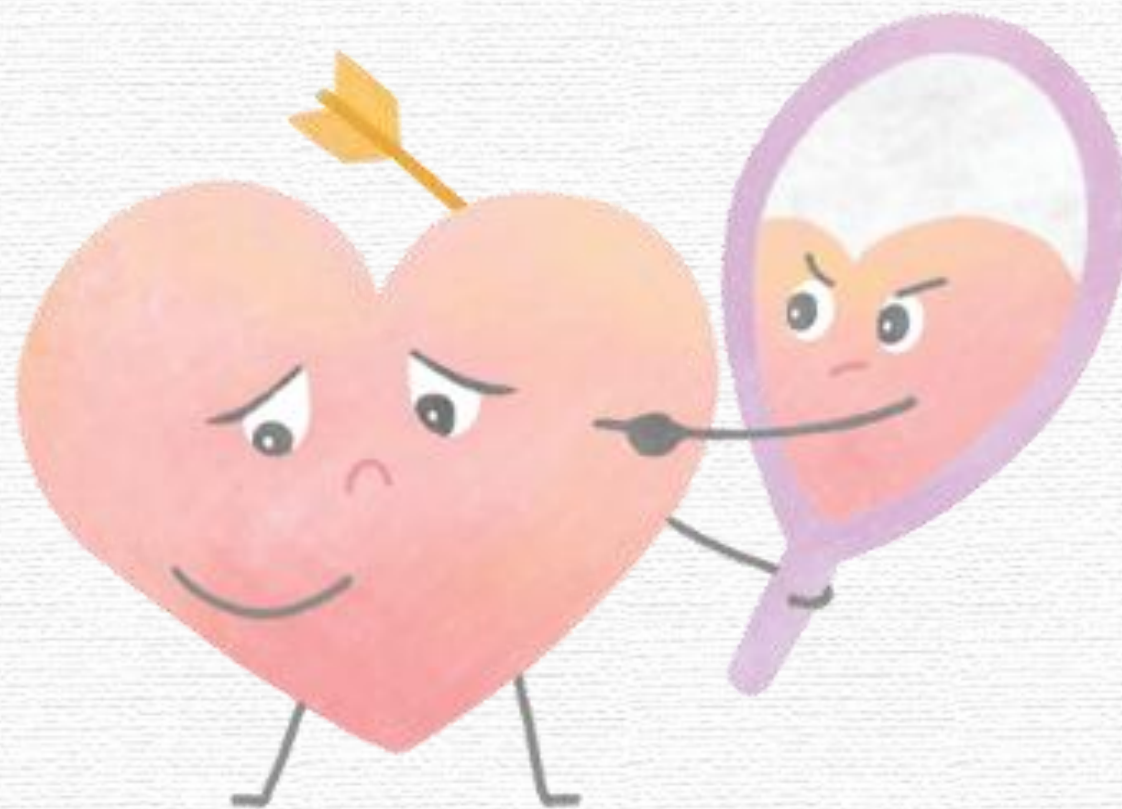
先處理心情，再處理事情





家長情緒穩定 = 孩子最好鎮靜劑

父母情緒會透過鏡像神經元「傳染」
你先穩定，孩子才能安定



家長專屬的氧氣罩

停：離開現場 3 分鐘，示範健康的情緒界線
呼：做呼吸放鬆練習，啟動理智腦
轉：轉念金句



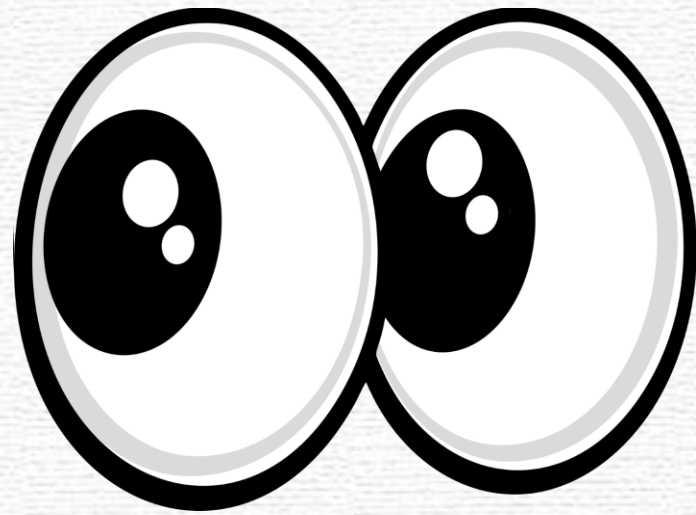
「佢唔係同我作對，佢只係遇到困難」

「我都是第一次做人爸爸/媽媽，停一停，慢慢嚟」

「先處理心情，再處理事情」

「關係更重要。」

「眼、心、手」連線



看見情緒

例：我見到你流眼淚，
知道你好傷心...



連結需要

例：你其實想...
【自己話事 / 想得到
陪伴...】



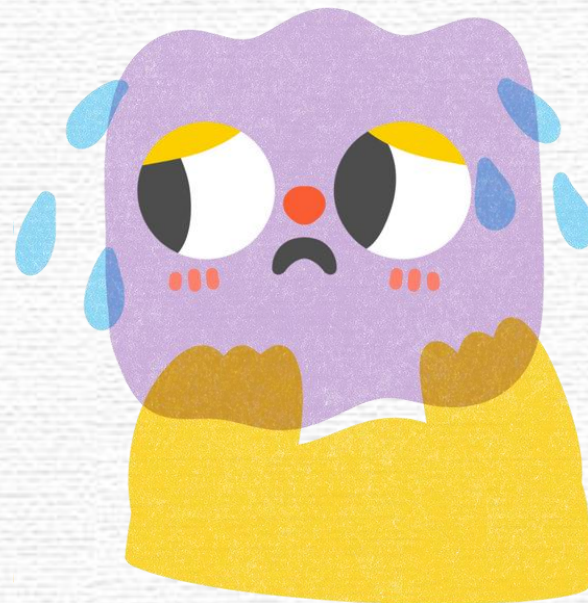
牽手引導

例：我們一起想辦法... /
我可以嘗試運用另一種
方法表達。

溝通小技巧



- 適當的停頓
 - 停頓 3 秒，深呼吸
 - 說：「我見到你好嬲，因為輸左遊戲，我地可以再黎過。」



「7—38—55法則」

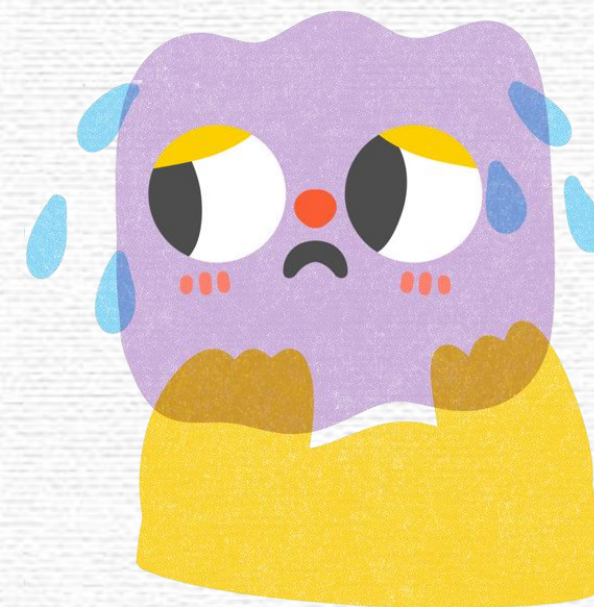
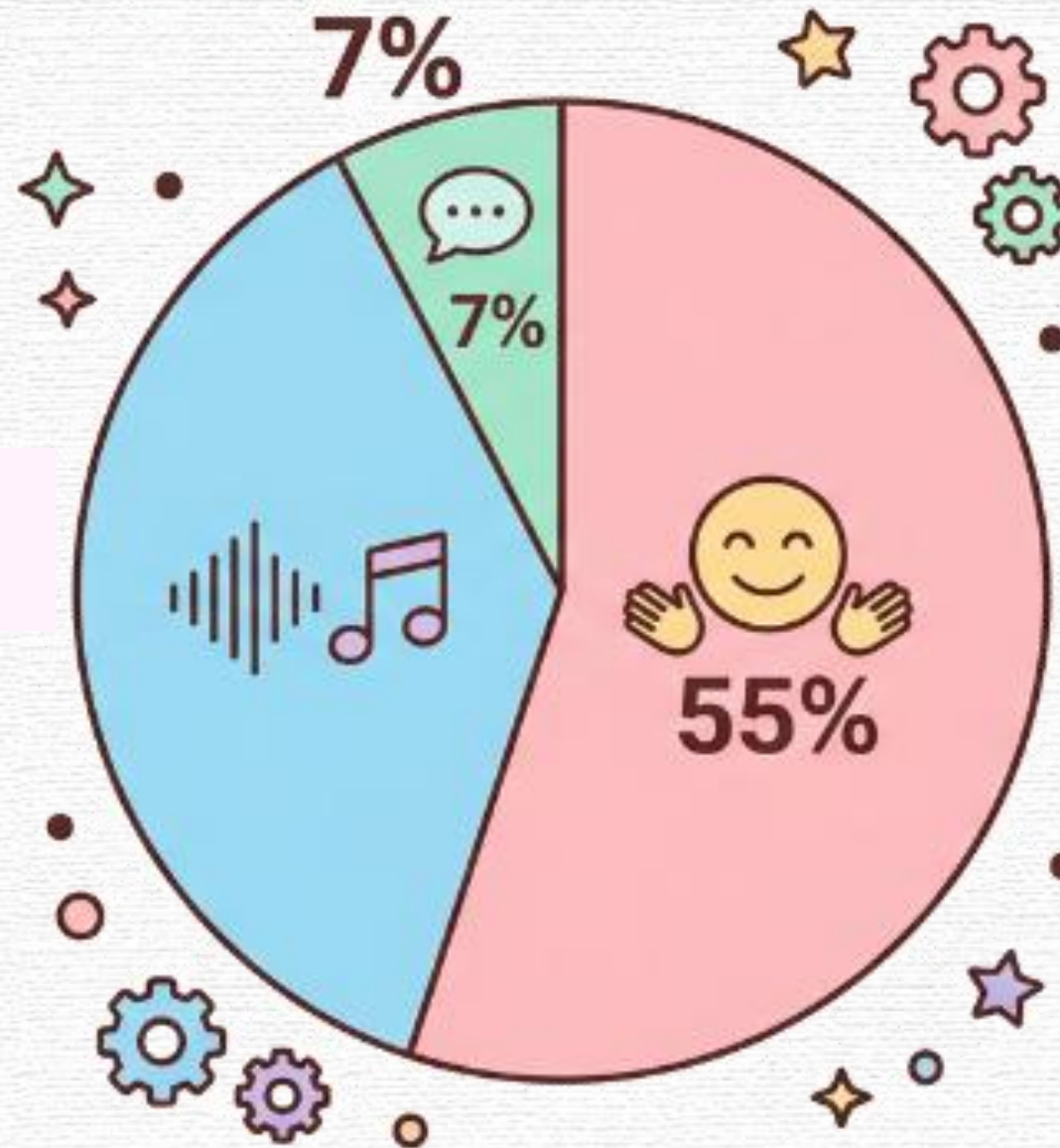
說話內容

語氣和語調

38%

動作(身體語言)

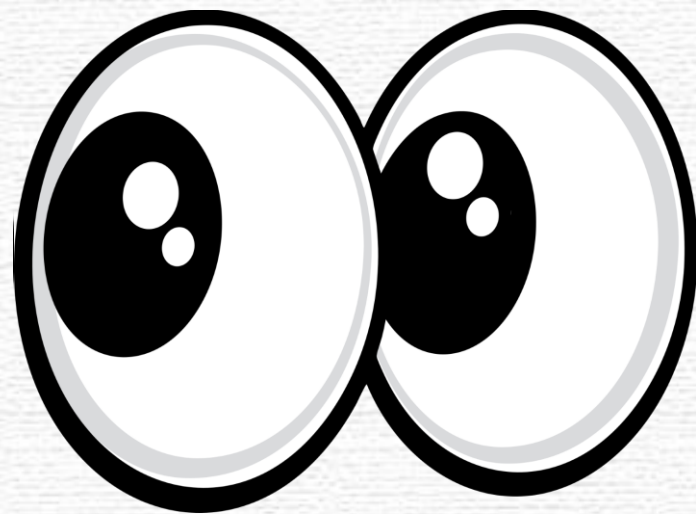
55%



神級翻譯機的開關在哪裡？

就在你們的身上：

用眼看、用心連、用手做。



看見情緒



連結需要

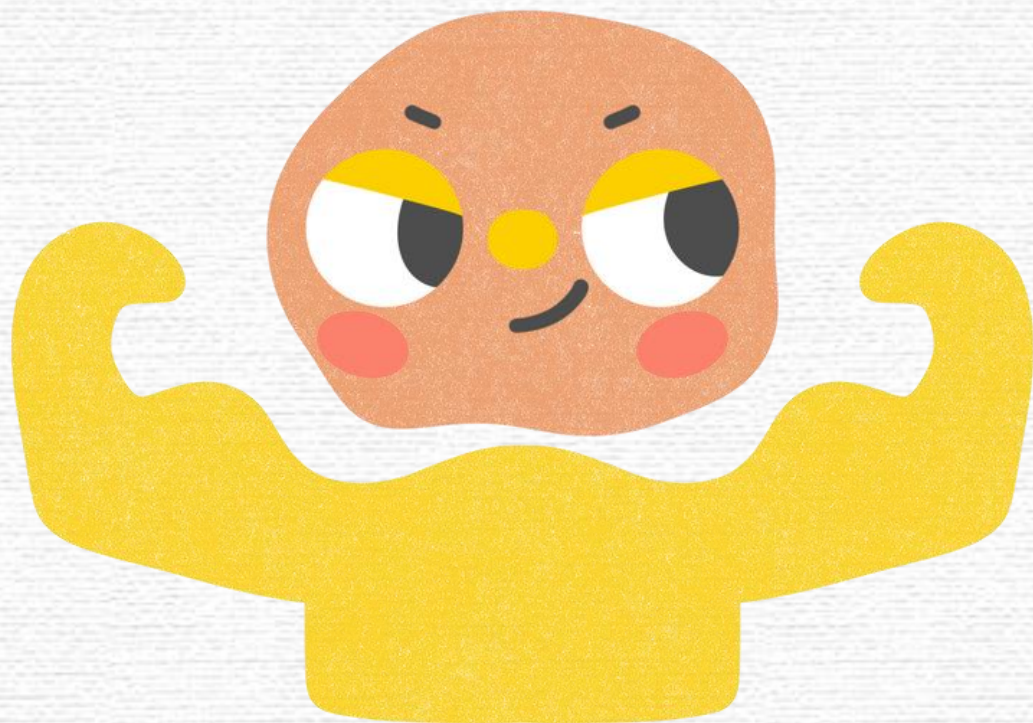


牽手引導

家長每日心情保養方法

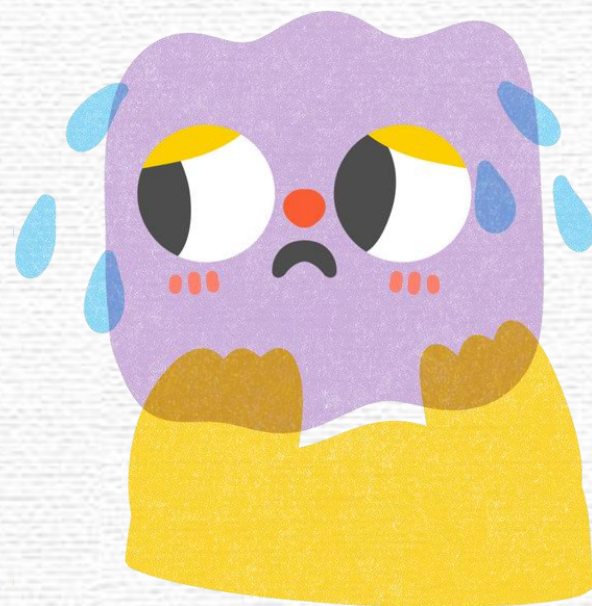
記錄一件觸動自己的事

留 10 分鐘「Me Time」



家長每日心情保養方法

主動尋找支援



參考資料

Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Times Books.

Hong Kong Federation of Youth Groups. (2021). *情緒動畫：認識情緒意義*.
<https://www.youtube.com/watch?v=ICKkNwzL56M>

Mehrabian, A., & Ferris, S. R. (1967). Inference of attitudes from nonverbal communication in two channels. *Journal of Consulting Psychology*, 31(3), 248–252. <https://doi.org/10.1037/h0024648>

Mehrabian, A., & Wiener, M. (1967). Decoding of inconsistent communications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(1), 109–114. <https://doi.org/10.1037/h0024647>

Mehrabian, A. (2017). *Nonverbal communication*. Routledge.

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model: Family therapy and beyond*. Science and Behavior Books.

東華三院何玉清教育心理服務中心（2022）。『腦』力教出情緒智慧課程。

