



Life Education
Activity Programme
生活教育活動計劃

「新一代健康成長錦囊」 家長教育課程



〈第三節〉

天賦角色難自棄
稱職家長、新一代父母





I. 天賦角色難自棄

活動：

「我有型、你有型，你係唔係我類型」 角色扮演



不同溝通模式

- 面對壓力/威脅的反應
- 保護自己/自尊
- 為求生存/立足



打岔型

指責型

超理智型

討好型

珠女的家庭

❖ 錄像播放



II. 稱職家長、新一代父母

(一) 情緒知多少？





(三)人人都有憤怒時：

- 你孩子在什麼情況下會憤怒？
- 你自己在什麼情況下會憤怒？
- 你的即時處理方法是怎樣？

(四) 怒亦有道—憤怒管理技巧

RETHINK

R: recognize 認知

E: empathize 體會

T: think 思想

H: hear 傾聽

I: integrate 綜合

N: notice 知道

K: keep 保持

資料來源：依據美國 *Institute for Mental Health Initiatives*
(1991) “*Anger Management for Parents*”

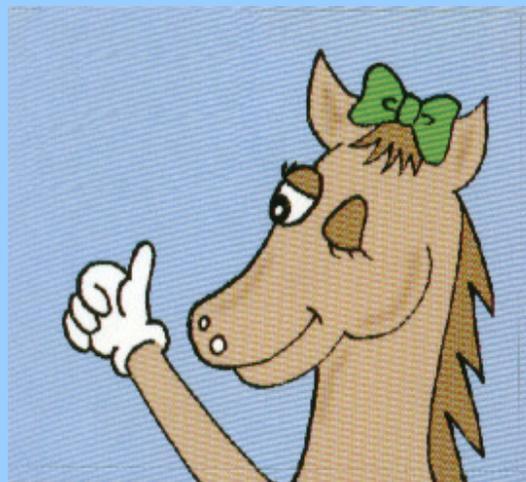
總結：

1. 了解家庭中的不同溝通模式，嘗試學習直接真誠的溝通。
2. 認知自己及孩子的情緒感受，有助彼此的諒解和尊重。
3. 憤怒情緒能影響管教孩子的效度，並阻礙親子的溝通。
4. 練習「憤怒管理技巧」能控制情緒，並打開親子溝通之門，管教孩子就事半功倍。

家長提問及分享



第三節
~ 完 ~
(下堂再見!)





Life Education
Activity Programme

生活教育活動計劃