



1. 你已經是最好的父母

因為你會為他想、為他開心、為他難過 ♡

2. 「足夠好」的父母就是最好

「完美」是一種剝削 ♡

3. 有一種愛是畢生受用的

就是無條件的愛 ♡

4. 神經可塑性

永遠不會太遲 ♡



5. 抑鬱症 / 焦慮症是

有跡可尋 ♡

6. 評估自殺風險

就不要因為怕而不開口問 ♡

7. 情緒病是可以完全治療的

不要怕，更不要標籤，但必需正視 ♡

8. 良好親子關係

是最好的情緒保護的屏障 ♡

「家」多點守護



家長小錦囊(第一節)



剪下
摺疊





1. 加把勁給他成功感，讚得要到位

能助 6-11 歲的他勤奮進取 ♡

2. 不要甚麼都被保護被照顧

這就犧牲了努力換來的成功喜悅 ♡

3. 面對挑戰時，他更需要你的不離不棄

而不是代表他不需要你 ♡

4. 安全的家庭關係

可以成為成長中的保護網 ♡



--- 剪下
—— 摺疊



5. 孩子有困難，不要扛上身

讓他學會負上責任 ♡

6. 相信他

在他相信自己之前，在他值得被相信之前 ♡

7. 行為可以有對錯

情緒需要被尊重 ♡

8. 主動聆聽，抒解壓力

情緒好了一切就好辦 ♡



「家」多點守護



家長小錦囊(第二節)



1. 想暢順與孩子溝通

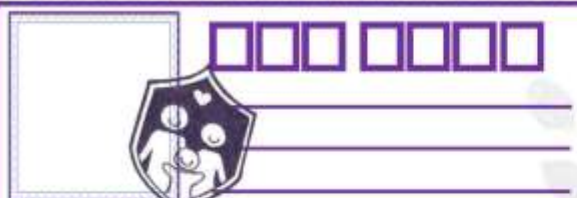
就要避開溝通路障

2. 協助孩子時，**一動不如一靜**

3. 不傷自尊的教導

「行為」和「人」要分開

4. 說話小技巧
「我」訊息-要講真感受



5. 面對防衛機制不宜硬碰硬

不知怎做時，就靜靜再多等一刻

6. 與孩子衝突時，
並不是指導他們的好時機

7. 做一個情緒翻譯員
看穿孩子行為和說話背後的真實情緒

8. 在衝突時，務要在無輸家下
找到彼此接受的方案

「家」多點守護



家長小錦囊(第三節)



--- 剪下
—— 摺疊





1. 語氣⊗節奏⊗眼神
比說話能表達得更多
2. 對抗父母
乃因孩子失去了他們認為重要的事
3. 互相指責⊗
無論誰勝誰負 ⊗ 彼此關係 一定被蹂躪
4. 情緒大腦要休息
只要停一停 也能海闊天空



5. 你並不孤單
不同專業也在守候各位家長及孩子的健康 ⊗
6. 精神科藥物並不恐怖
用知識打破迷思 ⊗
7. 心理治療很多種
哪種合適要知道
8. 跨專業合作中 ⊗
家長是最重要的專家



「家」多點守護



家長小錦囊(第四節)