

# 童你連到線 工作坊

香港基督教服務處 天倫綜合家庭服務中心

社工 黎先生

21/3/2026 (星期六)

早上 10:00-11:30



# 工作坊流程



- 1) 熱身遊戲
- 2) 腦神經科學：上下左右
- 3) 孩子行為背後的情緒需要

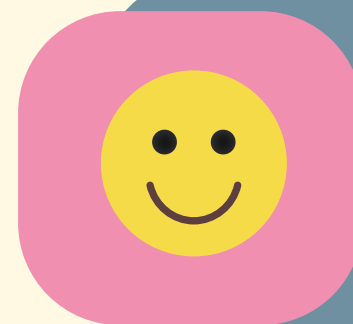
# 第一部分 熱身遊戲



# 第二部分： 為甚麼要讀 「腦神經科學」？



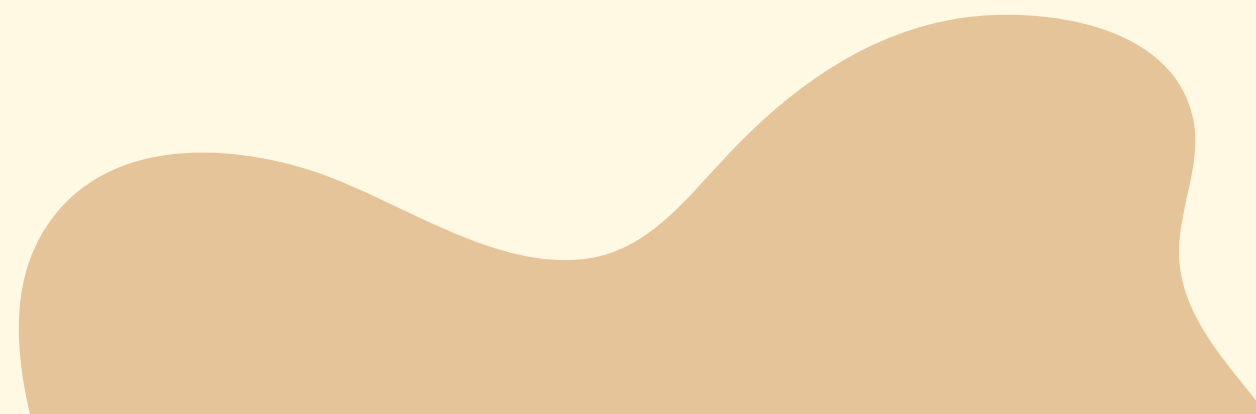
明白為何孩子「不聽話」



科學基礎管教方法



建構孩子腦部發展方法  
- 認知、記性、情緒、分析...



考考你：跟據科學研究，  
小孩的腦部何時才完全發展成熟？

A: 5歲

B: 15歲

C: 25歲

D: 35歲

le

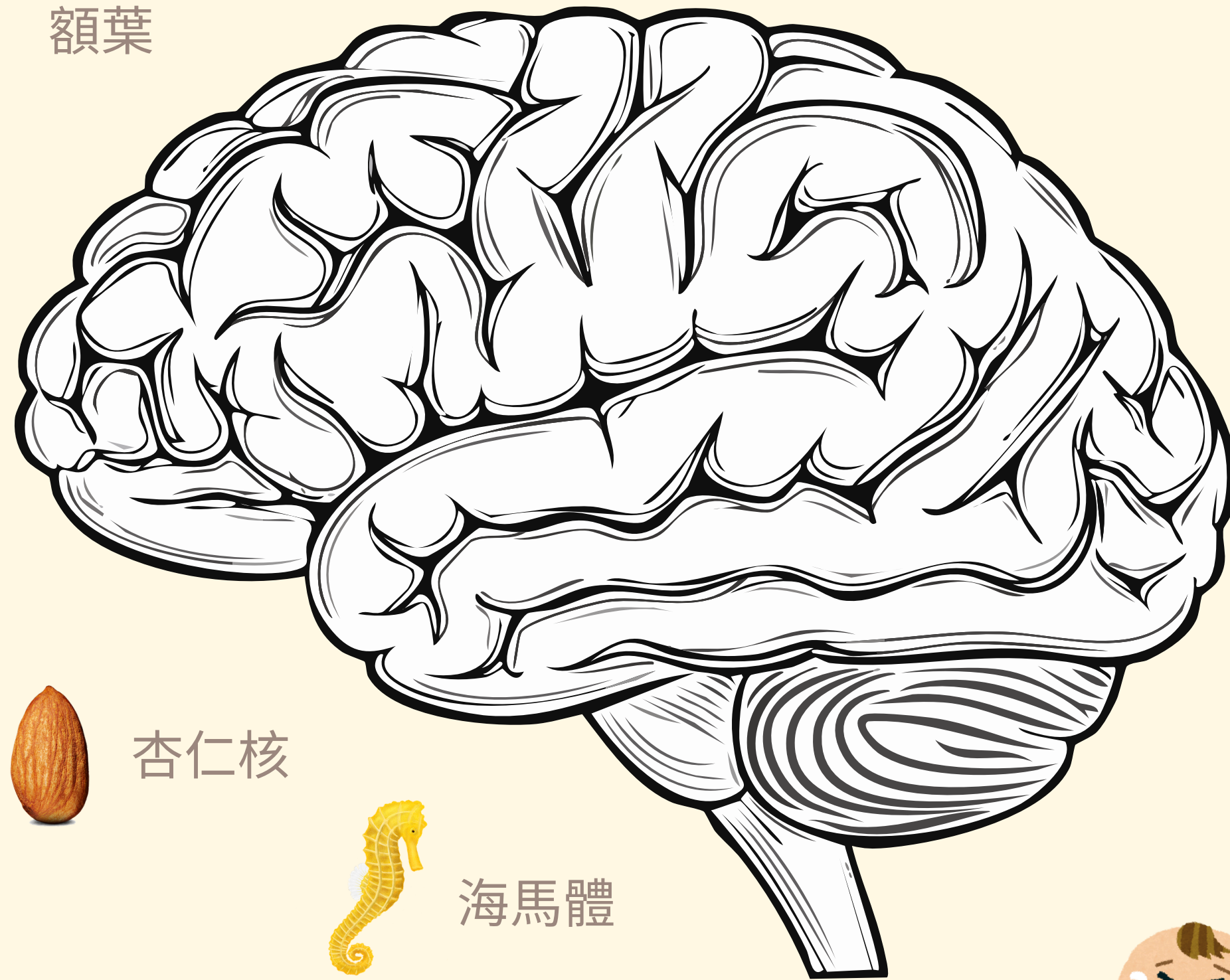




額葉

(理智腦)

上層腦



下層腦

(原始腦)



杏仁核



海馬體

腦部結構

(簡化版)

反應層級

## 大腦皮質區

- 思考、計畫、自我控制
- 同理心、道德觀



## 邊緣系統&腦幹

1. 生存本能  
(如呼吸、心跳)
2. 強烈情緒  
(如憤怒、恐懼)  
-戰或逃機制-



「講野唔經大腦!？」

# (邏輯與語言) 左腦

屬性： 理性、順序、語言  
負責： 文字、數字、邏輯推理、清單。

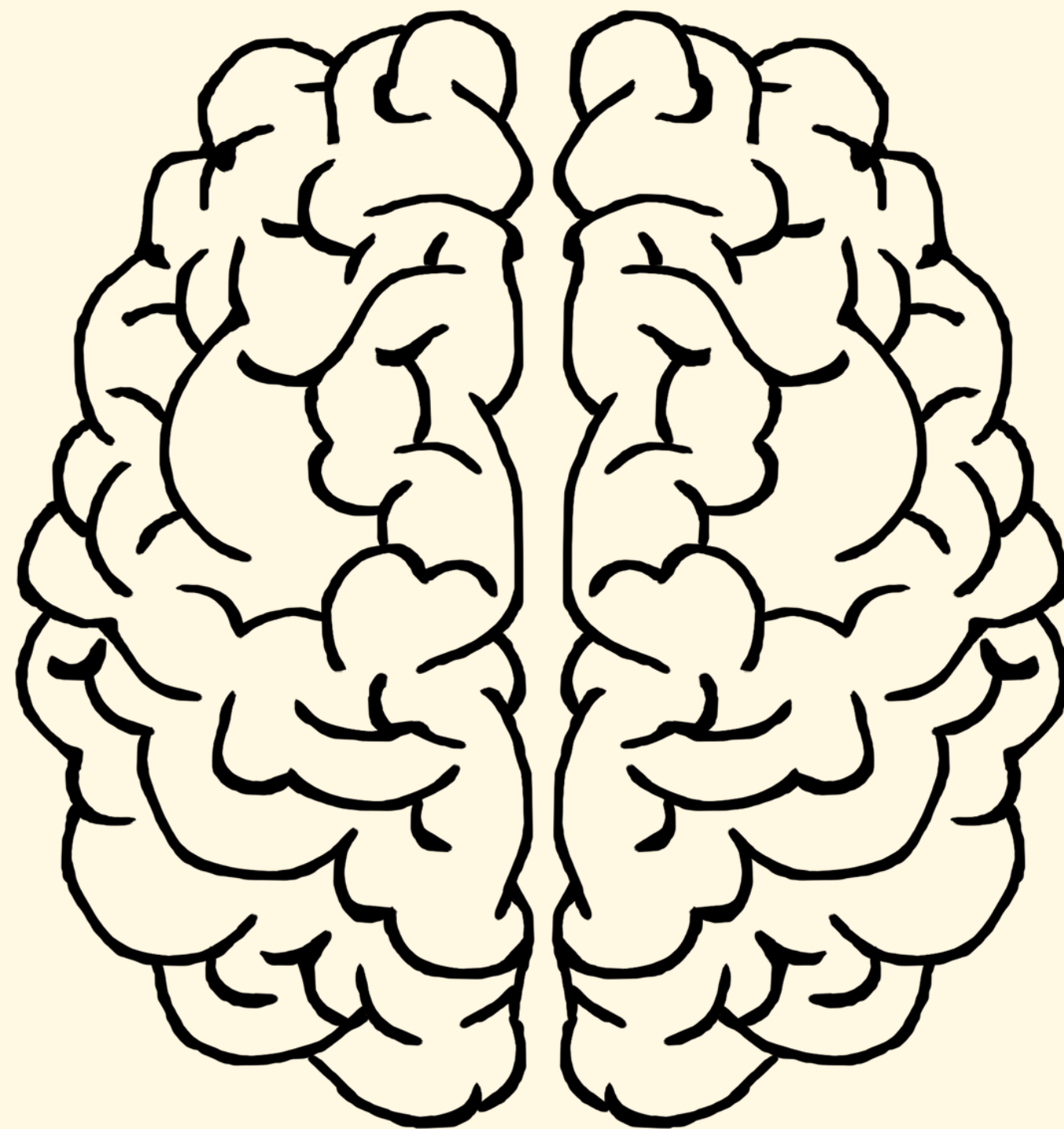
- 進入 3-6 歲，左腦開始快速發展，孩子開始會問「為什麼？」，嘗試用語言表達因果關係



## 腦部結構

(簡化版)

處理資訊的方式

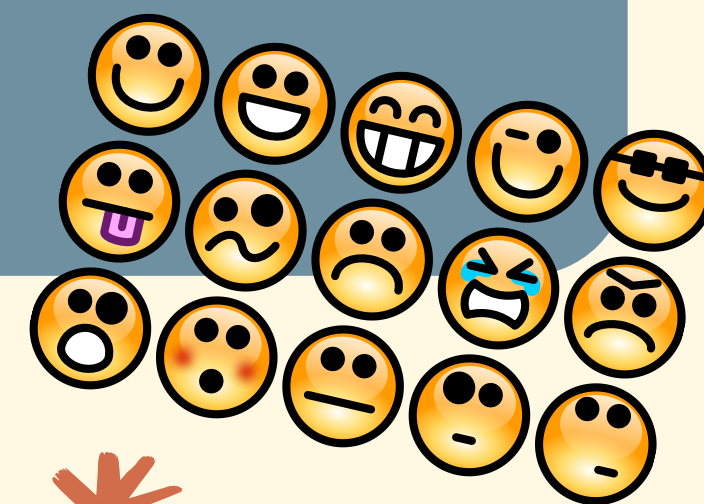


# 右腦 (情緒與直覺)

屬性： 感性、直覺、非語言。

負責： 讀取別人的表情、語氣、肢體語言、觸覺

- 3 歲以前的孩子幾乎是「右腦生物」



# 生活例子

如果孩子下次是因為「想買玩具但你不准」而在店門口哭鬧...根據「連結右腦」的方法，你覺得第一句話應該說什麼，最能接通他的訊號？



A

「我講咗唔買就唔買，你喊都冇用！」  
「你知唔知賺錢好辛苦？」

B

「你係咪好鍾意呢隻公仔？佢個色真係好靚㗎，係咪好多同學都有，你都好羨慕？你冇好唔開心...我地留係度睇多5分鐘？或者生日時再買俾你好嗎？」

# 連線三步曲 \*



## 第一步：右腦對右腦 安撫下層腦

- 身體接觸、擁抱、安撫、姿體語言(如：蹲下來，視線與孩子齊平)、面部表情
  - 避免（左腦式）：「你咁樣好醜怪，大家望住你呀！」「即刻起身」「再唔走就冇糖食」
  - 建議（右腦式）：「你依家好**劫**，好**唔想行**，係咪呀？你覺得對腳好似冇力咁。」

## 第二步：命名情緒 (Name it to tame it)

- 說出情緒，當孩子點頭或說「係」的那一刻，他的上層腦（理智）就開始重新連線了，因為「確認」這個動作需要用到理解力。
  - 「你係咪覺得個公園太好玩，你未玩夠，所以依家**好唔開心**？你係咪好**唔捨得走**？」

## 第三步：啟動上層腦

目標：一旦他平靜了一點，立刻邀請他參與「決策」，跳出下層腦的本能。

- 轉移焦點的選擇：
  - 「我哋依家要返去喇。你想**扮火車『啲啲』咁行返去**，定係好似**小兔子咁跳返去**？」
  - 「你想幫媽咪拎住袋嘢行，定係我哋一齊數住 1, 2, 3 咁行？」



# 場景一

孩子在公園玩耍時，不小心被另一個孩子拍到/插隊，他立刻生氣、想還手，甚至已經舉起手或衝過去。

## 第一步：右腦對右腦 安撫下層腦

- 動作：迅速介入（用身體擋在兩個孩子中間），但不要推開孩子。蹲下來，抓住他舉起的手，或者輕輕按住他的肩膀。嚴肅但冷靜（不是憤怒），眼神與他齊平。
- 避免：「唔准打人！」、「點解你咁暴力？」、「咁小事都嬲？」（這些都是左腦說教，會讓他更火大）。

## 第二步：命名情緒 (Name it to tame it)

目標：把怒火轉化為語言，讓理智腦重新連線。

- 對白：「你係咪覺得好唔公平？明明係你玩緊，佢突然打到你，你覺得好委屈係咪？」
- 「哇，你隻手舉到咁高，你係咪好想打返佢轉頭？因為你真係好嬲好嬲。」

## 第三步：啟動上層腦

目標：不要直接幫他解決，而是邀請他「動腦筋」處理衝突。引導決策：

- 「你想媽咪陪你過去同佢講『你打到我』 / 『我排緊隊』，定係你想我哋先去玩另一邊嘅滑梯，等陣再返嚟？」
- 「你隻手仲係好大力，你想用力搽下地去發洩啲憤怒，定係我哋一齊深呼吸三次先？」



# 場景討論



(線上圖片)

家長有何情緒？

孩子有何情緒？

家長可以如何處理？



# 場景三



(線上圖片)

家長有何情緒？

- 恐懼、憤怒、焦慮、尷尬...

孩子有何情緒？

- 極度恐懼

家長可以如何處理？

1. 「你係咪嚇親？（右腦連結）媽咪/爹地喺度，唔使驚。我哋先睇吓你有冇整親。」  
(抱著孩子，檢查有沒有受傷)
1. 「頭先你係咪想伸手摸吓，點知唔小心撞到咗？你依家係咪覺得好驚、好後悔？媽咪/爹地喺度，唔使驚。（命名情緒）」
2. 「雖然你係唔小心，但嘢確實碎咗。我哋一齊去同姐姐講對唔住。你有咩方法可以彌補？（例如：用新年利是錢賠一部分、或者暫時不買新玩具）」



# 小結

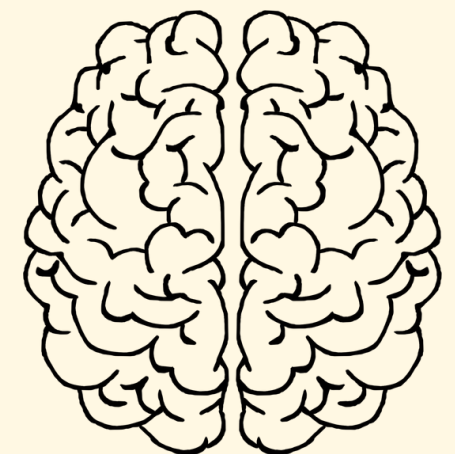
- 科學證明了 3-6 歲（尤其是 3 歲前）是右腦主導（大腦的發展具有「非對稱性」與「時間差」）

給家長的啟示：

1. **感官重於說理**：當孩子崩潰時，給予一個擁抱（右腦訊號）比講十分鐘道理（左腦訊號）更有用。
2. **建立情緒字典**：父母幫孩子把情緒「說出來」，其實是在幫孩子拉線，把發達的右腦（情緒）連通到開發中的左腦（語言）。
3. 父母的「內功」修煉與榜樣
4. **接納「情緒」不等於認同「行為」**



腦結構	類比	核心對比	衝突場景
左右腦 ( <b>Horizontal</b> )	處理方式	情感 (右) vs. 邏輯 (左)	孩子哭著說「我就是討厭這雙鞋！」(右腦)，你卻解釋「這雙鞋很貴」(左腦)，雙方對不上。
上下腦 ( <b>Vertical</b> )	反應層級	本能 (下) vs. 理智 (上)	孩子因為玩具被搶而推人(下層腦)，他還沒學會用協商解決問題(上層腦)。





# 先處理心情 再處理事情





# 體罰的壞處



1. 身心的傷害：長期受壓會釋出壓力賀爾蒙(皮質醇)，影響腦部發展
2. 只啟動孩子的下層腦原始本能反應(恐懼、痛苦、憤怒)，而非上層腦的邏輯思考能力
3. 孩子會將注意力由自己的行為對錯，轉移到家長的不公平及好壞，沒有機會思考自己的行為及後悔
4. 讓孩子學會暴力、權力和控制是讓人乖乖聽話的最佳工具
5. 或因逃避懲罰而說謊和不願溝通



香港《強制舉報虐待兒童條例》(第650章) 已於2026年1月20日正式生效。

# 第三部分： 孩子行為背後的情緒需要



《玩轉腦朋友2》劇照 (線上圖片)

<https://kblog.kaplan.com.hk/2024/08/02/%E5%BE%9E%E7%8E%A9%E8%BD%89%E8%85%A6%E6%9C%8B%E5%8F%8B2%E5%AD%B8%E7%BF%92%E6%93%81%E6%8A%B1%E4%B8%8D%E5%90%8C%E6%83%85%E7%B7%92/>



# 行為背後...

[HALT原則]



行為

飲食

飢餓(H)

同理

情緒(憤怒)(A)

陪伴

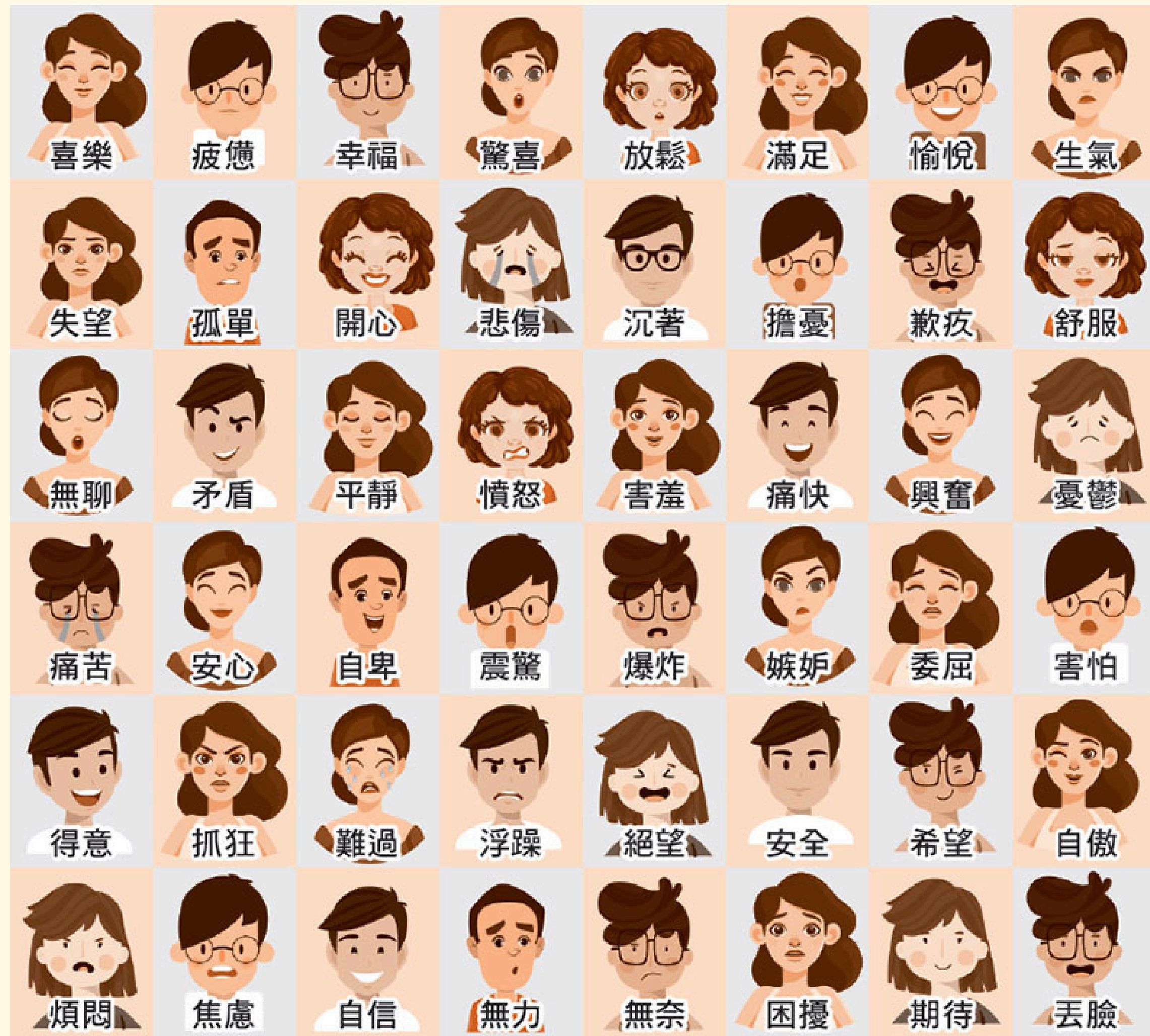
孤單(L)

疲累(T)

休息



# 情緒臉譜



時報出版提供

<https://www.gvm.com.tw/article/71621>

# 情緒的功能和意義\*



## 憤怒

- 幫助我們鼓起勇氣處理煩惱、問題和壓力



## 期待

- 讓我們預先做好計劃和預備



## 喜悅

- 提醒我們什麼事好重要的



## 信任

- 讓我們與願意伸出援手的人產生連結



## 害怕

- 讓我們遠離危險，保護人、事、物的安全



## 驚訝

- 讓我們能專心地應對新的狀況



## 悲傷

- 讓我們與所愛的人、事、物產生連結



## 討厭

- 讓我們遠離或拒絕對自己有害的人事物

作者：蔡百祥 兒童臨床心理師

[https://seanpsy.blogspot.com/2021/01/blog-post\\_14.html](https://seanpsy.blogspot.com/2021/01/blog-post_14.html)

# 連線的功夫



前：把握日常親子時間，建立關係，多談「情」  
- 情緒臉譜、情緒日記、情緒字典

中：「溫柔而堅定」(接納「情緒」≠認同「行為」)

- 溫柔 (Soft)：對他的情緒 (憤怒、難過、渴望) 保持同理心。
- 堅定 (Firm)：對既定的原則 (時間到、不准搶、不准打) 絕不退讓。
  - 對白：「我知道你真係好想睇，好想同同學一齊玩，你依家覺得好嬲、好唔甘心。你可以嬲，你可以喊，我會喺呢度陪住你，直到你覺得舒服啲。」  
(道理：你守住了「熄機」的底線，但你接納了「他可以不開心」的權利)

後：作「賽後檢討」，以說故事形式回顧事件，梳理情緒，強化左右腦連結

# 連線心法 (PACE) 心理學家 Dan Hughes

## 1. 創意/幽默感 (Playfulness)

- 轉移視線、「玩」是孩子的語言

## 2. 接納 (Acceptance)

- 接納情緒、接納小孩、接納自己

## 3. 好奇心 (Curiosity)

- 了解行為背後的需要(情緒)

## 4. 同理心 (Empathy)

- 孩子建立安全感的基礎



# 終極場景討論

孩子玩或看手機的時間到了，不願關掉，開始尖叫...

## 第一步：右腦對右腦 安撫下層腦

- 家長應做甚麼？說甚麼？

## 第二步：命名情緒 (Name it to tame it)

- 家長應做甚麼？說甚麼？

## 第三步：啟動上層腦

- 家長應做甚麼？說甚麼？



# 終極場景



孩子玩或看手機的時間到了，不願關掉，開始尖叫...

## **第一步：右腦對右腦 安撫下層腦**

做法：走到他身邊，看著螢幕 10 秒鐘。

- 建議 (右腦式)：「嘩，呢關真係好難打喎！如果係我輸咗，我都會好唔甘心，好想打返贏佢先熄機。」
- 避免 (左腦式)：「收埋佢」「我數三聲」「我講咗幾多次啊？再係咁以後都冇得睇！」

## **第二步：命名情緒 (Name it to tame it)**

- 「你依家好唔捨得 (命名)，係咪？如果你覺得好難受，你可以喊一陣先，媽咪喺度陪你，但我哋一定要遵守約定熄手機。」「你依家好嬲，因為你仲想睇。我明白呢種感覺。」

## **第三步：啟動上層腦**

做法：用鬧鐘或計時器（視覺化的左腦工具）代替你的命令

- 對話：「我知你好鍾意睇，但今日嘅『手機時間』就快放完喇。我哋睇埋呢一集，個鬧鐘一響就要休息啦」
- 「熄咗電視之後，你想幫媽咪一齊洗米，定係我哋依家去砌Lego？」
- 「你想由你親手按個關機掣，定係由媽咪幫你按？」

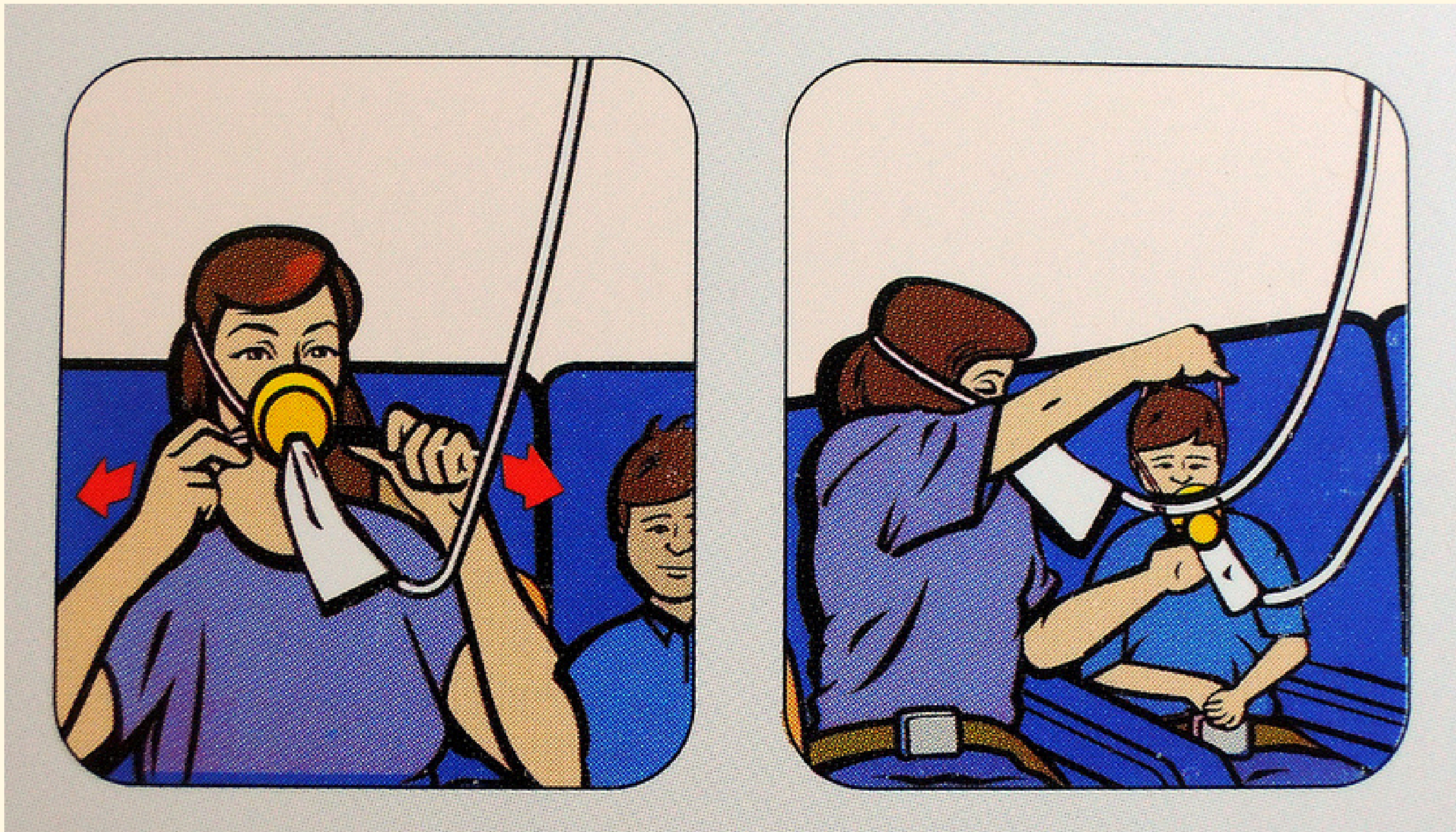


情緒告訴我們的需要

學習認識與回應是親子連線的一條鑰匙



# 先照顧自己 再接住孩子



# 謝謝！

回應問卷

