



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

# EQ 錦囊

廖秀卿博士 Dr. Sylvia Liu

陳潘潔玲女士 Mrs. Kit Chan

香港大學教育學院

2019年10月20日



# 情緒發展

情緒發展包括辨識和明白自己的感受、準確地解讀和理解他人的情緒、對人產生同理心、表達和處理情緒、自我調整行為及建立人際關係。



- ☆ 正面表達自己的情緒
- ☆ 了解自己的喜惡感受
- ☆ 明白別人的情緒
- ☆ 同理心
- ☆ 調整行為及建立人際關係

如何管理情緒?  
如何提升情緒商數(EQ)?

資料來源：  
衛生署家庭健康服務 (2017)



# EQ 練習

- 深呼吸 5-10下  
(1. 連續 2. 慢慢深呼吸 3. 越長越好)
- 回憶片段：因為孩子的事，在日常生活發脾氣  
(情緒波動) 的情景
- 再重複深呼吸



## 21世紀的成功要素



**Professor James Heckman**

21世紀的成功更取決於社交情緒能力的表現。研究發現非認知能力，如原動力、主動性、與人結交和溝通力、專注力、同理心、自我控制、自我形象等，這些傳統上被認為不太重要的能力，實際上更能影響一個人將來的成就。

(Heckman, 2018)

# EQ 重要 眾所周知



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

2018

## 「兒童社交問題及情緒困擾調查」- 香港基督教女青年會

- 近三成學童有情緒困擾或社交問題
- 近三成小學生認為自己有情緒困擾問題或社交狀況不良好
- 唯多數父母根本不知道或不認為子女面對這些苦況
- 社工指，有小至小一生發出「我想死!」的呼喊
- 建議家長及早識別子女情緒及社交問題並介入處理



資料來源：

<https://www.ywca.org.hk/news.aspx?id=35f2b4b2-bac5-4026-b702-cd9249770ab4>

# 親子情感 幫助情緒發展



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

2017

「香港小學生抑鬱狀況調查」- 浸信會愛羣社會服務處

- 17.6% 小學生呈抑鬱 兒童與父母疏離患抑鬱風險增
- 親子情感連結可預防兒童抑鬱

資料來源：

[https://www.bokss.org.hk/content/press/88/20181208-Buddies\\_pc2018\\_release\\_1209\\_final.pdf](https://www.bokss.org.hk/content/press/88/20181208-Buddies_pc2018_release_1209_final.pdf)



# 及早辨識 及早介入



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

2014

## 「香港學童及家長情緒表現調查」- 香港家庭教育學院

- 當代兒童常被指責EQ低，動輒哭鬧，家長無所適從，情緒受困
- 六成家長教育子女方法溫和，棒下出孝兒不復存在
- 六成學童發怒出現暴力及尖叫，動手不動口
- 小學生比幼稚園生學業壓力升近三倍



及早辨識  
及早介入

資料來源：

[http://www.ife.org.hk/media\\_detail.php?id=1017](http://www.ife.org.hk/media_detail.php?id=1017)



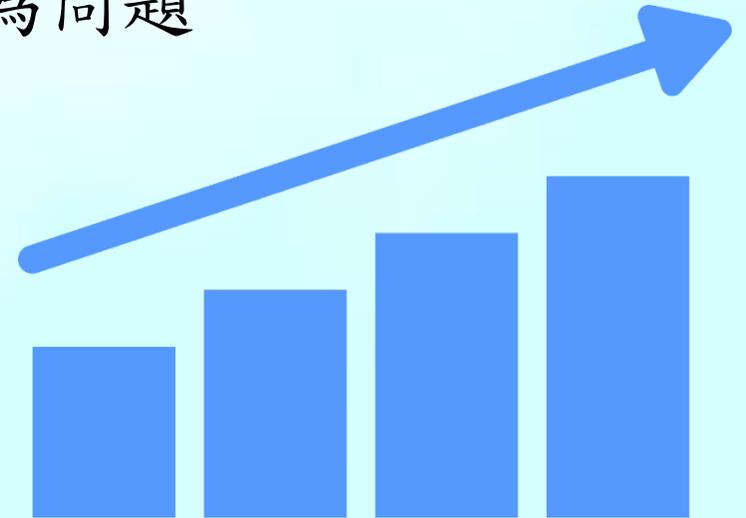
# 外國研究同樣發現兒童有情緒問題

並且有明顯的增加趨勢...

- 6-15%的3-12歲男孩和女孩有明顯的情緒或行為問題
- 經濟弱勢家庭的幼兒更高達35%

(Egger & Angold, 2006; Sawyer et al., 2000)

(Webster-Stratton & Hammond, 1998)



# 情緒控制和大腦執行能力



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

- 情緒自我調節與大腦執行功能密切相關
- 包括**跟從指示、輪流和分享、注意力的能力**
- 被美國幼稚園教師評為入學準備必需有的最重要的社交情緒學習技能。

## 遊戲：包剪揼

體驗大腦執行能力





# 情緒控制和大腦執行能力

## ☆ 執行功能 Executive Function

- 工作記憶 Working memory
- 認知轉換 (靈活性) Cognitive / Mental flexibility
- 抑制性控制 Inhibitory control



Center on the Developing Child  
HARVARD UNIVERSITY

資料來源：

**Building the Brain's “Air Traffic Control” System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function**

<http://developingchild.harvard.edu/resources/building-the-brains-air-traffic-control-system-how-early-experiences-shape-the-development-of-executive-function/>

# 情緒主人鍛鍊EQ 的習慣

- ☆ 先處理心情，再處理事情
- ☆ 知己知子，百戰百勝
- ☆ 家長示範，孩子典範
- ☆ 學以致用，調節應用





# 如何管理情緒？ 如何提升情緒商數(EQ)?

鍛鍊**EQ**是一種習慣，  
**EQ**是可以練出來的。

(Daniel Goleman)

我們必先養成習慣，  
然後習慣成就我們。

(John Dryden)



# EQ習慣 (1)

先處理心情，再處理事情

「冷靜！」

「**冷靜！**」

我是跟自己講，不是跟孩子講

## 處理壓力

- ☆ 知道壓力源，離開壓力源
- ☆ 面對壓力，嘗試壓力

**KEEP  
CALM  
AND  
CARRY  
ON**

家長的情緒影響子女



# 知道壓力源，離開壓力源

## 減壓三部曲

1. 深呼吸
2. 分心 (例如：飲杯水 / 食朱古力...)
3. 習慣可減壓的方法 (例如：冷靜角 / 去廁所 ...)



# 面對壓力，嘗試壓力

## 面對壓力三部曲

1. 練習解決辦法 (例如：先練習深呼吸)
2. 預警預期可能會發生 (例如：先練習面對 - 想像)  
心境平靜時練習，循序漸進
3. 足夠信心就去嘗試面對，自信心來自自我做得到



情景1: **好勝怕輸**

情景2: **緊張**就情緒波動

# EQ習慣 (2)

## 知己知子，百戰百勝



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

### 情緒調節的發展 I

在**出生至一歲**，嬰兒主要依賴照顧者滿足他們的基本生理需要和安慰他們來幫助情緒調節。  
在父母的情感支持之下，孩子的自我調節能力慢慢增進。

父母可以... 提供溫暖，  
身體和情感上的舒適

到**三歲**，幼兒能夠短暫地控制衝動。他們會透過離開引發情緒的情況或者尋求照顧者的安慰來嘗試安撫自己。

父母可以... 提供良好的  
行為模式/典範

# 情緒調節的發展 II



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

此階段重要的是要讓他們更了解對自己和理解別人，從而發展相匹配的情緒處理技巧。(Murray et al., 2016b)

從**四歲**開始，孩子可以使用不同的方法來控制衝動，例如嘗試進行其他活動或對自己說話，提醒自己要**做甚麼**，例如：「我會等到媽媽回來才吃餅乾。」他們更能夠遵守規則而不需要大人密切監管。當然，如果孩子疲累或承受壓力，情緒會有較為波動的時刻。

到**五歲**，他們的情緒變得複雜，更有能力控制自己的情緒，並會運用更多的邏輯解決問題。

當孩子上**幼稚園/小學**，他們踏出家庭，進入更大的社交世界。人際發展與情緒和認知發展相輔相成。他們學習遵守更多的社會規則及與同輩相處。

父母可以…

通過明確地解釋原因及獎勵，強化正面行為，特別是由孩子自發的行為，如主動分享，更應加以獎勵。

一起閱讀與情感有關的書籍，讓孩子更了解自己和別人的感受。

鼓勵孩子表達情感。

加強練習新學的自我調節技能。

# 正向教育 – 情緒教練



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

「情緒教練」是Dr John Gottman 所描述的一類育兒風格。

- 在他的研究中，與父母擁有其他育兒風格的孩子比較。
- 情緒教練的子女反應機靈和能快速從壓力中復原；他們也有較佳的情感反應能力和自我控制能力；他們可以留意到並回應其他孩子的情緒信號及在衝突中控制他們的負面情緒。追蹤研究也顯示，這些孩子的學業成績、社交能力、情緒健康和身體健康狀況都較佳。

資料來源：

- 衛生署家庭健康服務

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_professional/OMP\\_eNewsletter/enews\\_20170630.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20170630.html)

- 5 steps of emotion coaching

<https://www.gottman.com/blog/strengthen-childs-emotional-intelligence/>

- 【正面育兒】子女鬧情緒 父母應該點應對？<https://www.youtube.com/watch?v=rz71npG76QA>



# 正向教育 情緒輔導型方法 - 情緒教導五部曲

進行情緒教導有5個關鍵步驟：

1. 解讀孩子的情緒

2. 機會來了！

將情感表達認定為親密相處和教導的機會

3. 孩子表達情緒 -

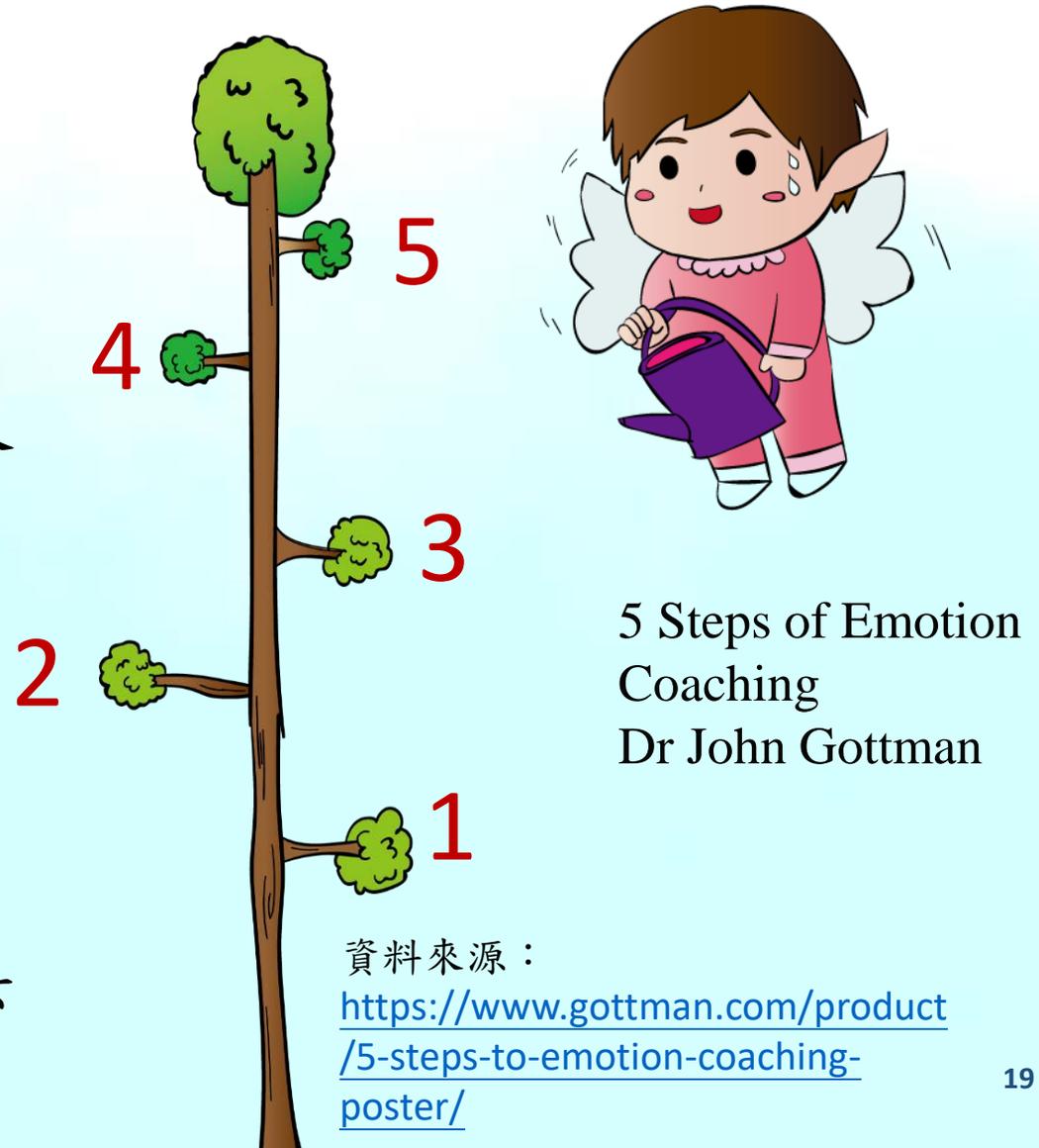
用孩子可以理解的字眼來形容情緒

4. 家長體諒明白 -

以同理心聆聽，確認孩子的感受

5. 定位和解決 -

設定規限，同時找尋解決當前問題的方法



資料來源：

<https://www.gottman.com/product/5-steps-to-emotion-coaching-poster/>

## 5. 設定規限



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

情緒教練也擁有「權力基礎」或作為父母的權威。

Dr John Gottman (2011) 引用了

Dr Haim Ginott (“Between Parent and Child” 的作者)：

「所有的感覺都是允許的；不是所有的行為都是允許的。」

除了作為情緒教練，父母和照顧者有責任指導孩子遵循社會規則，做社會可接受的事。

設定基本規則，使用稱讚和鼓勵幫助兒童培養理想的行為，並建立他們的自信心。



資料來源：

【正面育兒】子女鬧情緒 父母應該點應對？

<https://www.youtube.com/watch?v=rz71npG76QA>



## EQ習慣(3) 家長示範，孩子典範

用 **互動遊戲** 連繫孩子

- ☆ 學會幽默，開心聯想
- ☆ 有效控制自己的聲線



**預防勝於治療**



# 香港兒童過度使用電子產品及體適能遜於其他地方

2017

香港大學李嘉誠醫學院兒童及青少年科學系就香港兒童使用電子產品的情況，在2012-17年進行了一個追蹤性研究及一個全港性大型調查

- 研究發現香港兒童使用電子產品時間遠超於其他地區 (74.8% 港童日花逾2小時於電子產品，遠遠多於美國的20.8%及中國北京的47.4%)。
- 港大追蹤研究顯示幼童在5歲時看電視及打機時間愈多，9歲時就有更大機會出現過重及行為問題（包括情緒問題、過度活躍），學業成績亦會較差。
- 過度及不當使用電子產品對兒童行為、學業成績及生理健康均有負面影響。

資料來源：

[https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c\\_16890.html](https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16890.html)



# 電子產品危害健康

衛生署發表使用互聯網及電子屏幕產品對健康的影響報告 (2014.7.8)

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/press/press.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/press/press.html)

「公共衛生議題：過度使用互聯網、電腦、智能電話及同類電子產品」研討會 (2016.9.9)

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201609/09/P2016090800720.htm>

世衛會議檢視過度使用互聯網及電子裝置引致的公共衛生問題 (2016.9.9)

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201609/06/P2016090600285.htm>

流動電話〔無線射頻電磁場〕與健康

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/460/23269.html>

電子產品健康地使用互聯網及電子屏幕產品

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/internet/related/related.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/internet/related/related.html)





# 解決情緒的根本問題

## 2018

### 香港大學賽馬會「玩學相長」計劃

- 把遊戲融入生活和教學中，體現「何時何地何人都齊齊玩」，培養孩童主動學習能力，促進他們的**社交互動能力及社交情緒發展**

[https://www.hku.hk/press/c\\_news\\_detail\\_19476.html](https://www.hku.hk/press/c_news_detail_19476.html)



## 2017

### 香港大學「戲有益」幼稚園社交情緒學習計劃

- 研究顯示兒童透過**集體遊戲活動**可以提升**社交情緒學習**

[https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c\\_16982.html](https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_16982.html)



# 情緒與靚聲 Voice

## 2019

### 「孩子聲線攸關身心健康」香港大學教育學院聲線研究所

- 家長應樹立榜樣，例如有效控制自己的情緒，不在孩子面前呼喝別人、激動地高聲說話。
- 與孩子溝通時，可稍為放慢說話速度，在句與句之間該有適當的停頓，讓孩子明白不該自說自話。
- 家長應多用正面言語給孩子建議，並用鼓勵和讚賞傳情達意。
- 要孩子有一把好聲音，提升自身的修養十分重要。耐心理解孩子的世界，傾聽他們的聲音和語句，這是所有家長值得學習和努力的方向。

<https://web.edu.hku.hk/f/news/5608/Dr%20Estella%20Ma.pdf>



教育局  
Education Bureau



Faculty of **Education**  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

遊戲 是一種 溝通語言



# 你需要做的是…

1. 開心地玩



2. 指出孩子做得好的地方

3. 強化正面好行為



教育局  
Education Bureau



Faculty of **Education**  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

# 辨識情緒 表達情緒

「拼出你表情」



「故事小舞台」

順手拈來、就地取材

資料來源：香港兒童探索博物館

全家都識玩



# 遊戲製造溝通互動

## 桌上遊戲 (Board games)

- 學習合作玩的社交禮儀和節奏

## EQ 遊戲

- 世事無絕對
- 情緒垃圾桶
- 處境遊戲 (角色扮演 + 交換角色)

## 相反遊戲 (Opposite games)

輸咗就係贏  
贏咗就係輸  
輸咗唔撈就贏

包剪揼  
大風吹 小風吹



# EQ習慣(4)

## 學以致用，調節應用

每位小朋友都是**獨立個體**。

當孩子不是太頑皮的時候，  
你的情緒反應過大，  
這就是警號。

通常情緒波動多是因為「不似預期」，  
而小朋友實在給太多驚喜給家長，  
家長也經常給很多「驚喜」給小朋友。

# 尊重

**雙向**尊重



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

## 親子EQ小錦囊

☆運動幫助減少負面情緒

☆日常生活日日玩  
順手拈來、就地取材

# 情緒主人鍛鍊EQ 的習慣

☆ 先處理心情，再處理事情

☆ 知己知子，百戰百勝

☆ 家長示範，孩子典範

☆ 學以致用，調節應用





# Rainbow Breathing 彩虹呼吸

深呼吸



冷靜



探索彩虹  
的色彩

快樂時刻



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

幼兒家長講座 2019/20

EQ 錦囊

2019.10.20



EQ 錦囊

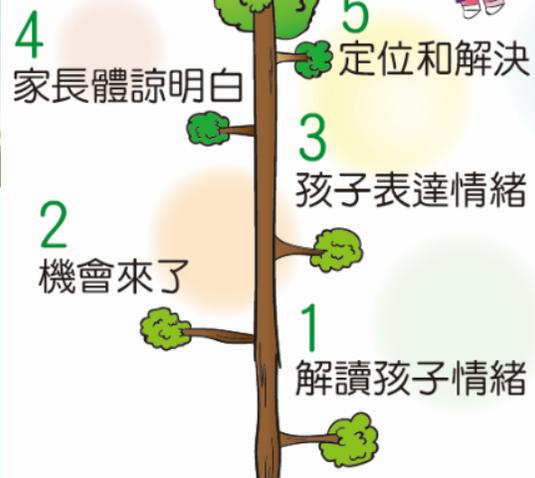


教育局幼稚園階段家長教育資訊

講者：香港大學教育學院  
廖秀卿博士  
陳潘潔玲女士

### 情緒教導五部曲

Dr John Gottman



### 情緒主人鍛鍊EQ的習慣

廖秀卿博士

- ★ 先處理心情，再處理事情
- ★ 知己知子，百戰百勝
- ★ 家長示範，孩子典範
- ★ 學以致用，調節應用



了解更多：

香港大學教育學院

賽馬會「玩學相長」計劃

# 更多資訊...



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

## 香港大學教育學院

<https://web.edu.hku.hk/event/parent-seminars>

The image shows the Facebook profile page for the Faculty of Education, HKU. The header includes the Facebook logo and login fields for email/phone and password. The profile picture is the university's crest. The cover photo features a globe with educational icons and text: "2019 World University Ranking for Education THE\* No.4 QS^ No.6". The page name is "Faculty of Education, HKU" with the handle "@education.hku". A navigation menu on the left lists "Home", "About", "Photos", "Notes", "Videos", "Events", "Posts", and "Community". A "Create a Page" button is at the bottom left. The main content area shows a post with a "Like" and "Share" button, and a "Learn More" button. Below the post is a "Photos" section with a featured image titled "Making a Change to the Next Generation of Educators". The right sidebar contains "Community" (7,242 likes, 7,523 followers) and "About" (Faculty of Education, The University of Hong Kong, Pok Fu Lam, Hong Kong; web.edu.hku.hk).

The image shows the website for the Education Seminar Series. The header includes the Faculty of Education logo, social media icons, and a search bar. The navigation menu includes "ABOUT THE FACULTY", "PROSPECTIVE STUDENTS", "CURRENT STUDENTS", "RESEARCH", "COMMUNITY ENGAGEMENT", and "MEDIA". The main content area is titled "COMMUNITY ENGAGEMENT" and features a photo of an audience. Below the photo is a breadcrumb trail: "Home > Community Engagement > Lectures and Seminars > Education Seminar Series". The page title is "Education Seminar Series". There is a filter menu for "Year" and "Month" and a search bar. The main content area displays three seminar cards:

- Education Seminar Series (十六): 提升學前兒童語言能力**  
Parent Seminars  
Date: October 12, 2019  
Time: 10:30 - 12:00  
Title: Education Seminar Series (16): Ways to Facilitate Language Development in Kindergarten Children  
Speaker: 黃美燕博士, 李可儀女士, 區穎慧女士  
Venue: 香港大學明藝綜合大樓 T7 講堂
- Education Seminar Series (十五): 與數碼新一代同行**  
Parent Seminars  
Date: February 23, 2019
- Education Seminar Series (十四): 贏在起跑線**  
Parent Seminars  
Date: December 16, 2017

A "Detail" button is located at the bottom of the first seminar card.

# 更多資訊...



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

## 香港大學賽馬會「玩學相長」計劃

<https://www.jcplayngain.edu.hku.hk/>

The image shows a Facebook page for the Jockey Club "Play n Gain" Project. The page header includes the Facebook logo and the project's name in both Chinese and English. The main content area features the project's logo, a description, and logos of the organizing and funding institutions: the Centre for Advancement in Inclusive and Special Education at the Faculty of Education, The University of Hong Kong, and The Hong Kong Jockey Club Charities Trust. There are also buttons for "讚好" (Like), "分享" (Share), and "傳送訊息" (Send Message). A "推薦和評論" (Recommendations and Reviews) section shows a post from June 23rd and another from December 10, 2018. A "社群位置" (Community Location) section indicates the project is active in Hong Kong. A sidebar on the left contains navigation links for "主頁" (Home), "活動" (Activities), "評論" (Comments), "關於" (About), "影片" (Videos), "相片" (Photos), "帖子" (Posts), and "社群" (Community).

The image shows the website for the Jockey Club "Play n Gain" Project. The header includes the project's logo and name in both Chinese and English, along with the logos of the organizing and funding institutions. A navigation menu at the top includes links for "首頁" (Home), "關於我們" (About Us), "遊戲寶庫" (Game Library), "活動" (Activities), "伙伴學校" (Partner Schools), "資源" (Resources), "新聞中心" (News Center), "聯絡我們" (Contact Us), and "分享平台" (Share Platform). The main content area features a large banner for a "社區活動" (Community Activity) titled "親子遊戲日日玩@聖誕" (Parent-Child Games Daily Play @ Christmas) on 2018/12/29, with a "活動重溫" (Activity Replay) button. Below the banner is a photograph of a group of people, including children and adults, participating in an activity with colorful balloons. At the bottom, there are sections for "1½ - 2 歲" (1.5 - 2 years old) and "2 - 3 歲" (2 - 3 years old) activities, each with a small illustration and a video thumbnail. A small logo for the project is visible in the bottom right corner.

# 更多資訊...



教育局  
Education Bureau



Faculty of Education  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

- 衛生署家庭健康服務 (2017) 幼兒的情緒發展：3至6歲

[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_professional/OMP\\_eNewsletter/enews\\_20170630.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20170630.html)

- The Heckman equation

<https://heckmanequation.org/>

- Goleman, D., Brown, D., & Simply Magazine Inc. (2011). *Emotional intelligence: What makes a leader*. Campton, N.H: Simply Magazine, Inc.
- Gottman, J. (2011). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Simon and Schuster.
- Liu, S., Yuen, M. & Rao, N. (2015). A play-based programme (Pillars of Society) to foster social skills of high-ability and average ability primary-one students in Hong Kong. *Gifted Education International*, 33 (3), 210-231. doi 10.1177/0261429415581221
- Liu, S., Yuen, M. & Rao, N. (2015). Outcomes for young children's social status from playing group games: Experiences from a primary school in Hong Kong. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 25(2), 217–244. doi 10.1017/jgc.2015.4
- 賽馬會「玩學相長」社交情緒學習計劃 由幼稚園至社會推廣

<https://www.jcplayngain.edu.hku.hk/>



教育局  
Education Bureau



Faculty of **Education**  
The University of Hong Kong  
香港大學教育學院

謝謝！

Thank you!