

覺察・陪伴： 守護孩子心

歐日嵐姑娘

15/9/2026

歐日嵐姑娘 嵐嵐 (香港大學社工碩士, 註冊社工, 美國及澳亞註冊遊戲治療師督導,
國際認證兒童為本遊戲治療師督導)
MSW, RSW, RPT-S™, Certified
I-CCPT-S/CCGPT-S/CPRT



喜樂童伴輔導及發展中心
PlayFellow Counselling
and Development Centre

喜樂童伴輔導及發展中心創辦人



香港大學講師及實習社工督導

Massage In Schools Programme™ (MISP™)
校園按摩計劃國際培訓師

於中、小學及幼稚園任職輔導 / 支援SEN / 教學工作

- ▶ 各人的性格及選擇有所不同
- ▶ 各人都可能受著不同的影響（家人，過往經驗，興趣等），而對「與人相處的方式」或「安全距離」有不同的看法

何謂欺凌

▶ 重複發生

▶ 惡意

▶ 權力不平衡的狀態

➔ 一個人 / 一群人，以強凌弱 / 以眾欺寡，恃勢不斷蓄意傷害或欺壓別人

資料來源：教育局網頁

何謂欺凌

- ▶ 肢體上的傷害
- ▶ 言語上的傷害
- ▶ 關係上的傷害
- ▶ 現實生活 / 虛擬網絡

資料來源：教育局網頁

欺凌涉及的人物

- ▶ 欺凌者
(作出**傷害別人**的言行)
- ▶ 受害者
(**受到傷害**)
- ▶ 協助者
(**跟隨傷害者**，**直接參與傷害行動**)

資料來源：教育局網頁

欺凌涉及的人物

- ▶ 保護者
(安慰及支持受害者，嘗試制止傷害行為)
- ▶ 附和者 (支持欺凌者的行為)：
沒有直接參與傷害行動，在旁嬉笑或吶喊助威的人
- ▶ 局外人 (看見欺凌事件卻視而不見，也不會去告訴可處理此事的人)

資料來源：教育局網頁

及早識別及覺察（受害者）

- ▶ 生理轉變：身體無故損傷、頻繁頭痛 / 肚痛、失眠、食慾下降
- ▶ 情緒轉變：無故哭鬧、敏感、緊張、無助、缺乏自信
- ▶ 行為轉變：個人物品無故缺損、變得沉默寡言、抗拒上學、成績大跌、依賴、自傷、過度沉迷或抗拒社交、金錢花費異常

資料來源：StopBullying.gov

及早識別及覺察（欺凌者）

- ▶ 情緒轉變：缺乏同理心、強烈控制欲、易怒、對他人常有敵意
- ▶ 行為轉變：擁有不明來源的金錢或物品、變得沉默寡言、粗暴、容易與人口角或動武、愛指責 / 推卸責任、過度沉迷社交、觀看暴力資訊、追求名利

資料來源：StopBullying.gov

如何對孩子表達關懷

→學習與孩子溝通的語言

你心情不好時，最想和誰傾訴？為什麼？

尊重、接納

良好關係

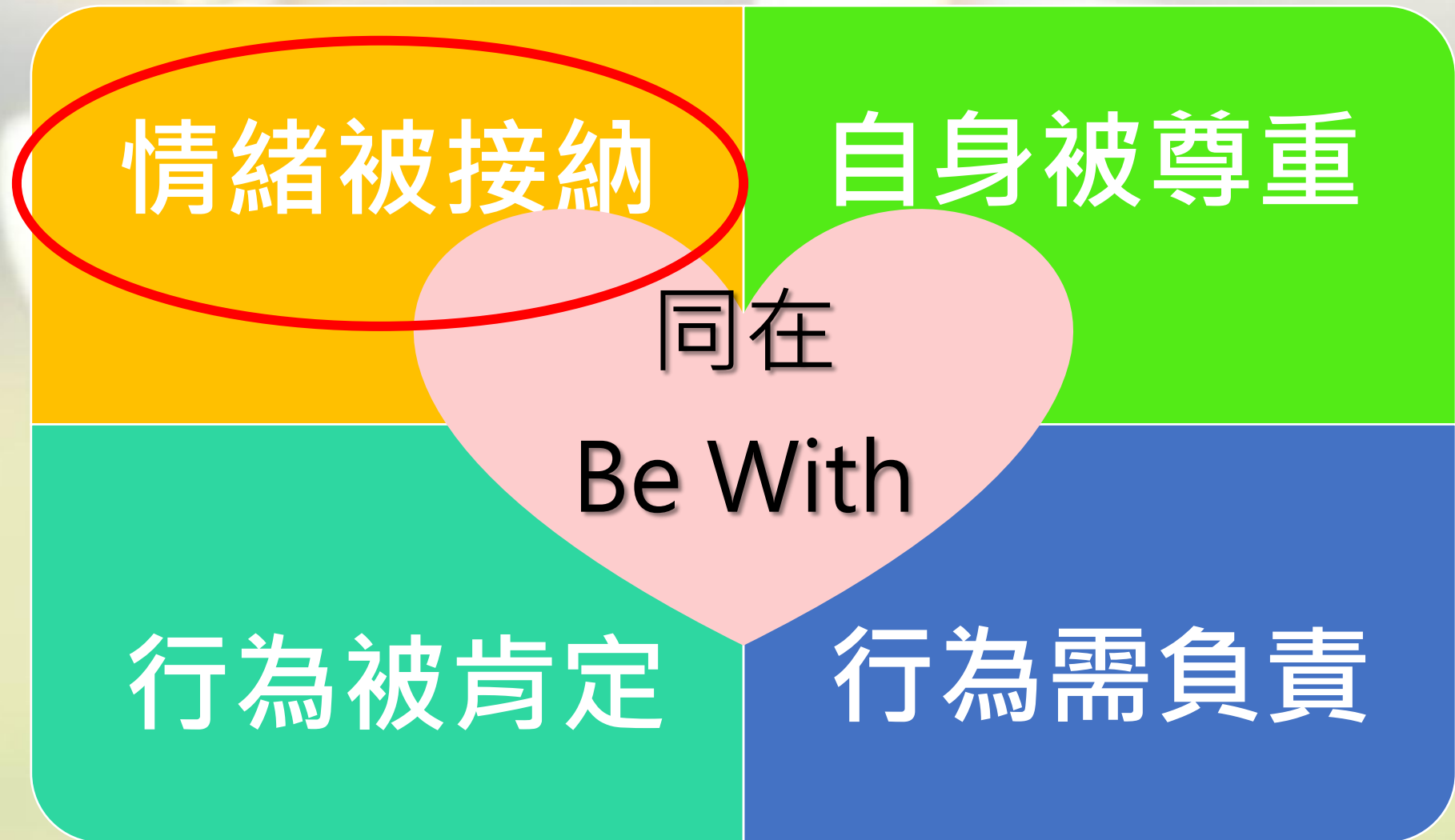
明白你的需要

不會多加批評

令你感覺舒服

(有助事情發展)

兒童為本的心態 讓孩子知道...



喜悅情緒：



開心 興奮 感恩 滿足 平靜 自豪 樂觀

憤怒情緒：



震怒 憎恨 不公平 受冒犯 受威脅 受抨擊 受傷害

哀傷情緒：



難過 失望 孤單 內疚 疲累 迷失 沮喪

恐懼情緒：



驚慌 緊張 擔憂 不安 焦慮 震慄 不知所措

資料來源：<https://bit.ly/35XEhSQ>

尊重及接納情緒

1. 情緒是與生俱來的
2. 情緒沒有好壞對錯之分
3. 情緒幫助我們
 - 表達自己
 - 保護自己
 - 明白自己的想法

說話不是孩子的主要語言

調節情緒的最佳方法
不是被教導，而是被明白

情緒
宜估
不宜問

哪樣較重要？
人？事？

有效回應：反映情感

望著孩子的眼睛，
找出他 / 她的感受的線索

將此感受 → 簡短回應（非問題）

回應用「我知道」/「你」開始：
你真係會好驚佢、我知道你好嬾

同步你與孩子的臉部表情及語氣
同理心：非語言方式 > 言語方式

Landreth (2023)

有效回應：反映情感

陳述你認為孩子所感受到的情緒 進階版 (心情 + 事情)

- 你好嬲
- 你好似有啲唔開心
- 我睇倒你好攰憎
- 我估你實係好擔心

- 俾同學誤會你，你好唔開心...
- 我知佢成日搶你啲野，你好驚
- 你覺得改人花名，好好玩好搞笑

想像自己是一面鏡子，
讓孩子感到同行，被明白

邊樣緊要啲？
人？事？

Landreth (2023)



作孩子的情緒恆溫器

→ 回應respond，而非反應react

Landreth (2023)

接納孩子所有的
情緒、想法



接受孩子所有的
行為

Landreth (2023)

如何與孩子面對

小明，今日班主任打左俾我，
話左俾我知（事件），
不過我都想聽你分享下

如何與孩子面對

小明，我知道你俾同學取笑你好唔開心，
你好想媽媽幫你同老師講，不過媽媽相信
你可以試下自己解決先，你可以試下話俾
同學聽「我唔鍾意你地咁講我」...

如何與孩子面對

小明，**我知道**你覺得改人花名好搞笑，
但我地要互相尊重，取笑人唔係好既方法，
你可以用其他方式同同學玩

如何與孩子面對

小明，**我知道**你朋友俾人笑你好想幫佢，
媽媽都好欣賞你願意幫人，
不過都要選擇尊重人同保護自己既方法，
你可以同你朋友一齊行開唔好留嚟果度...

如何與孩子面對

小明，**我知道你**唔想同學俾老師罰，
不過佢都要為自己行為負責任，
你可以揀你同老師講定媽媽同老師講...

如何與孩子面對

小明，爸爸留意倒你最近多左唔開心，
你想唔想同我分享下？

如何與孩子面對

而家唔想講唔緊要，
爸爸喺度，**到你想講時，我願意聽**

我都知道你唔想同爸爸講，**但爸爸好擔心你，**
你想揀我陪你搵 / 我幫你請
班主任 / 社工同你傾你會舒服啲？

如何預備孩子接受專業求助

小明，多謝你同我分享，
我都好擔心你，好想幫你，
但我唔係專業人士，我想搵其他人一齊幫你，
不如我地一齊去
(提供尋求專業協助的選項)

與學生傾談的目的是

✓ 表達你的關心，並讓他們知道自己不是孤單的

✓ 協助他們克服或解決小困難

✓ 連繫他們至專業支援，以處理複雜的問題

與學生傾談的目的並不是

✗ 嘗試獨力為學生解決問題，不向其他職員尋求支援

✗ 替他們解決所有問題

✗ 嘗試診斷或「醫治」他們的精神健康問題

資料來源：教育局網頁

社區資源

服務名稱	營運者	對象
Open嘞	香港小童群益會	11-35歲青少年及青年 (24小時提供服務)
	香港明愛	
	香港青少年服務處	
	香港青年協會	
	聖雅各福群會	
	香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心	
	香港賽馬會慈善信託基金	
明愛連線Teen地 - 網上青年支援隊	香港明愛	青少年

資料來源：Shall We Talk

社區資源

服務名稱	營運者	對象
「輔負得正」手機應用程式	香港心理衛生會	受情緒困擾的人士
一微^_^米網上青年支援隊	香港青少年服務處	青少年
夜貓Online	香港小童群益會	24歲或以下青少年
uTouch網上青年外展服務	香港青年協會	青少年
6PM網上青年支援隊	聖雅各福群會	青少年及家長
Teens Online 天使在線	香港神託會	11-25 歲青少年
	左滌江慈善信託基金	
CHAT隆	香港撒瑪利亞防止自殺會	需要情緒支援及防止自殺的人士

資料來源：Shall We Talk

預防勝於治療

- ▶ 精心相處時刻
- ▶ 緊貼潮流→共同話題
- ▶ 討論生活瑣事 / 新聞
- ▶ 多放手讓孩子解決困難
- ▶ 欣賞微小進步 / 品格
- ▶ 取代結果論 / 指責
- ▶ 承擔合理後果而非懲罰
- ▶ 展示自我關懷方法

內容由歐日嵐姑娘預備

家人的關心、陪伴與身教， 是協助孩子成長的強心針

內容由歐日嵐姑娘預備

我們不完美，也不需完美
沒有事情比起關係重要 ❤️



喜樂童伴輔導及發展中心
PlayFellow Counselling
and Development Centre



參考資料

- ▶ CUHK – WORK HEART (<https://www.youtube.com/watch?v=jiKcdPI5XhY>)
- ▶ Landreth, G.L. (2023). Play Therapy: The Art of the Relationship (4th ed.). Routledge.
- ▶ Shall We Talk – 社區資源
- ▶ StopBully.org -Warning Signs for Bullying
(<https://www.stopbullying.gov/bullying/warning-signs>)
- ▶ 香港教育大學 · 兒童與家庭科學中心 CCFS 【情緒詞彙圖表】 (<https://bit.ly/35XEhSQ>)
- ▶ 教育局 – 認識欺凌
(<https://www.edb.gov.hk/tc/teacher/guidance-discipline-services/support-services/harmonious-school-anti-bullying/resources-and-teaching-materials.html>)
- ▶ 教育局 – 協助子女與同學同諧共處
(<https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/teacher/guidance-discipline-services/support%20service/harmonious-school-anti-bullying/Help%20your%20child%20develop%20a%20harmonious%20peer%20relationships%20in%20school.pdf>)
- ▶ 圖片為網上下載