

主辦機構：

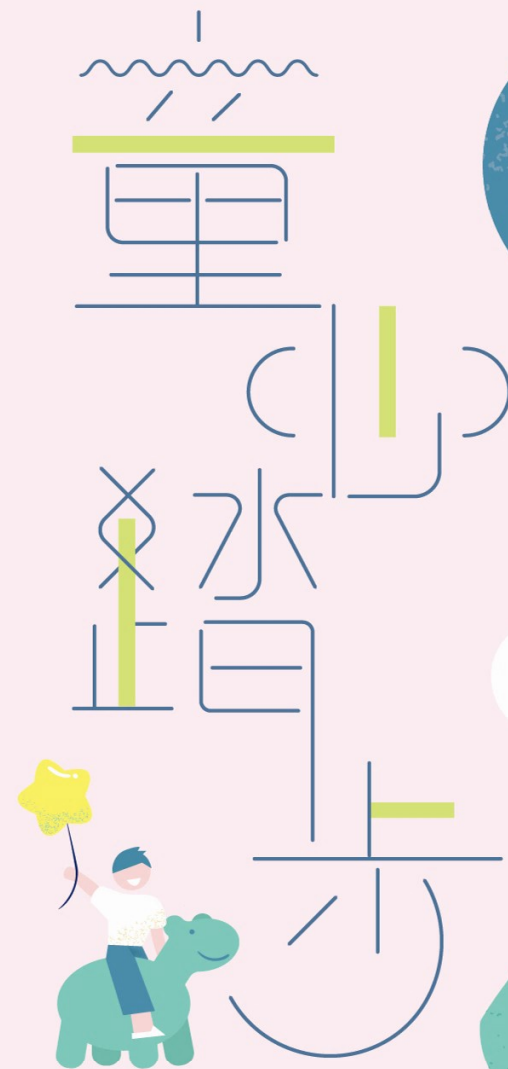


捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

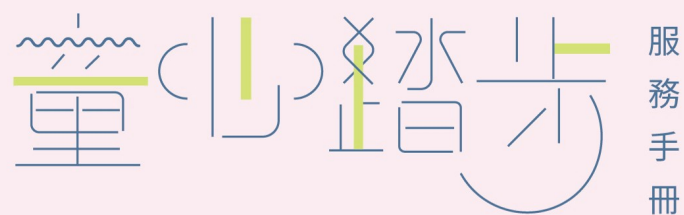
賽馬會



服務手冊



賽馬會



工作小組： 李嘉欣、伍穎宜、楊嘉瑤、李嘉儀、趙穎琛
設計及製作： J Production
地址： 香港新界葵涌石籬(一)邨石安樓地下B2-3室
電話： 3153 5712
電郵： harmonylane@harmonyhousehk.org
網頁： <https://www.harmonylane.harmonyhousehk.org>
出版者： 和諧之家
督印人： 李劉素英 (總幹事)
出版日期： 2023年8月



序言

「兒童是家庭問題的呈現者。我們透過兒童的「徵狀」，識別出目睹家庭暴力的高危兒童，並向他們提供跟進治療。可是，問題的根源往往是家庭成員間的衝突，包括父母間的張力、親子間的角力、和家人間的拉力。」

為填補目睹家暴兒童的服務縫隙，第一階段的賽馬會童心踏步計劃於2017年開展。計劃為期三年，以兒童為本的手法，配合表達藝術治療及遊戲治療的元素，識別出目睹家暴兒童及協助他們表達情緒及處理創傷。可幸的是，研究發現目睹家暴的兒童參與計劃後，在行為表現、情緒管理能力及社交能力都得以改善，同時亦增加了對預防暴力的認識和保護自己的方法。承接第一階段，我們在計劃的第二階段加入更多家長教育活動，親子及家庭活動，期望由問題的根源入手，確切地改善目睹家暴兒童的狀況。

計劃的第二階段於2020年至2023年間進行，我們為全港近6,000名小學及幼稚園學童提供情緒教育及家暴危機評估服務。成功識別出目睹家庭暴力的高危兒童後，我們提供了1,400人次跟進服務。同時，我們亦為近1,700位家長提供了超過270節的正向管教及家長舒壓活動。我們於家長活動中加入「靜觀自我關懷」的元素，讓家長明白要照顧好孩子，先要善待好自己，以帶動改善整體家庭關係，從而讓孩子能在一個安全和健康的家庭環境下成長。

最後，本人謹代表機構衷心感謝香港賽馬會慈善信託基金於2017年至2023年間對本計劃的鼎力捐助，使更多目睹家庭暴力的高危兒童及其家庭能被及早發現並得到適切的支援。

李劉素英

和諧之家總幹事





前言



「使用暴力已成為我身體的反射動作，每當我感受到孩子或丈夫對我不尊重時，我的身體便會很自然地反擊，內心湧現著傷害他們的衝動。每次我都很後悔做出傷害他們的行為，但我根本控制不了，我也是在這樣的家庭中長大的。」

從一位外表剛強的母親口中，我們感受到她的無助和無力感。發現這位母親是源於一次到校的學童情緒教育服務，我們為班上的學童作家暴危機評估而發現的。她的女兒被邀請參與了表達藝術情緒教育及治療小組，協助她表達及處理受家暴影響的負面情緒及創傷。同時，母親亦被邀請參與家長小組，探索自己的憤怒背後的內在需要，療癒過往的創傷，學習關懷和善待自己。

起初這位母親對參與家長小組感到抗拒，並認為小組不會帶來任何改變。但當她想到她的孩子長大成為父母後，很可能也會不自覺地以暴力教養她的孩子，她便改變心意接受了我們的服務。她希望這些暴力以及暴力帶來的傷痛，能在她這一代結束。

研究亦發現兒童暴露在家庭暴力和衝突中，不只影響自我控制力，還會學習以暴力來處理問題，於是這些兒童長大成為父母後，就由家暴受害人轉變為施虐者，以暴力教養下一代，衍生代間傳遞現象（Ireland & Smith, 2009）。故此，要幫助目睹家暴的兒童，除了直接向他

們提供支援和治療外，同樣重要的是協助他們的父母，以非暴力的方式，帶著善意重新與各家庭成員建立和諧的關係。

根據社會福利署的統計數字，香港於2022年1月至12月期間有1,439宗新呈報的保護兒童個案，當中超過七成的施虐者為兒童的家人，包括父母、繼父母、祖父母、照顧者及兄弟姊妹。此外，新呈報的虐待配偶/同居情侶及性暴力個案共有2,077宗，而在這些親密關係中涉及的兒童數目約三千人。

以上數字反映直接受家人虐待或曾經歷家暴的兒童多達四千人，但這些數字只能反映2022年被呈報的個案數目，實屬冰山一角，實際上受家庭暴力影響的兒童遠多於此。



因應受家暴影響兒童的需要，承蒙香港賽馬會慈善信託基金的捐助，賽馬會童心踏步計劃於2017年10月開展，為有需要的兒童及其家庭提供一系列的家暴防治服務。計劃主要的服務對象為3至10歲目睹家庭暴力的兒童及其家庭。我們希望透過計劃達至 **1) 及早識別出目睹家庭暴力的高危兒童**；**2) 賦予兒童提升情緒健康的能力**，**3) 保護兒童免於陷入家庭暴力的跨代循環**；及 **4) 支持和教育受家庭暴力影響的父母和兒童**。

本計劃的第一階段採用三層支援模式。第一層為普及性的情緒教育活動，透過表達藝術活動、體驗遊戲及繪本故事等，讓學童認識情緒及學習正面處理情緒的方式。同時，我們亦為所有參與活動的學童作家暴危機評估，以識別出家暴高危的學童作跟進。第二層為家暴高危的學童提供兒童情緒教育及治療小組，協助他們表達和處理負面情緒，並讓他們認識家庭暴力及自我保護的方法。第三層為個案跟進，我們為需要長期跟進的家庭提供遊戲治療及家長諮詢等服務。

計劃的第二階段由2020年10月開展。與第一階段同樣採用三層支援模式，但增加了家長教育與支援服務，同時亦加添了新科技元素於普及性情緒教育活動中，例如虛擬實境(VR)電子科技及電子應用程式。於第一層，我們增加了正向管教講座及家長舒壓工作坊。第二層除了協助家暴高危的學童，我們亦邀請有需要的家長參與正向管教小組及自我關懷小組，以改善管教方法及家庭關係。最後第三層亦加添了家長心理輔導及家庭輔導等服務。

本服務手冊收錄了整個計劃於六年間的介入手法、服務介紹和經驗分享，希望藉由此書與所有致力幫助受家暴影響家庭的同工分享服務經驗，為更多受助者帶來適切的幫助。

賽馬會
童心踏步計劃
的服務框架



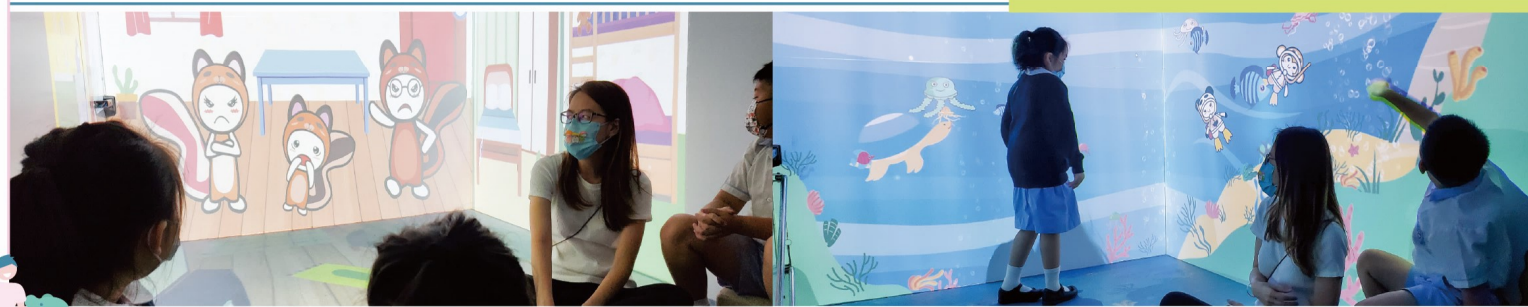
多元情緒教育服務 · 識別家暴高危學童

為辨識受家暴困擾的學童，以及提升他們的情緒健康，我們利用多元化的情緒教育活動，走訪全港小學及幼稚園，為學童提供情緒教育，讓學童認識情緒及掌握表達情緒的正確方法，以建立和諧的人際關係。與此同時，透過問卷調查為參與服務的學童進行家暴危機評估，藉此找出曾目睹家暴的學童，提供跟進服務，包括治療小組及個案輔導。以下將逐一介紹各項情緒教育服務。

1 和諧快線

「和諧快線」是一輛情緒教育車，本計劃於2021年購置了新的車輛，並以虛擬實境(VR)互動電子科技，配合車下的教育活動和藝術活動，以更具創新和更趣味性的方式進行情緒教育工作。

VR技術提供一個沉浸式環境，讓學童如置身特別的情景當中，分享當下感受。透過虛擬實境的家庭衝突情境，鼓勵學童分享自身於家庭衝突時的反應和經歷，讓活動工作員更容易識別出家暴高危的隱藏個案。同時，活動讓學童認識面對家暴時應如何保護自己並向信任的人求助。車下亦配合兩項情緒教育的活動，分別讓學童掌握正面處理情緒的好方法，及透過表達藝術活動覺察自己的情緒。



「和諧快線」以小組形式進行，每組輪流參與車上VR活動及車下兩組活動。互動性強，讓學童能在安全和舒適的環境中學習和表達情緒。



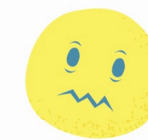
2 和諧體驗學習坊

「和諧體驗學習坊」以趣味性的體驗式遊戲，讓學童學習不同的情緒詞彙，辨別情緒的種類，及適當表達情緒的方法。工作坊為班際活動，開始時為全班一起進行體驗活動，在最後部分時，學童將分成小組，每組由活動工作員帶領討論有關家庭狀況，用以識別出有需要跟進的學童。



3 兒童情緒講座

「兒童情緒講座」的教育性較強，主要內容為詳細介紹多種情緒，包括會引起該情緒的情境、不同強弱度情緒所引發的身體反應、以及處理憤怒情緒的方法。講座結尾亦會帶出當面對人際衝突時的處理方法。



4 小白講故事

「小白講故事」透過情緒教育繪本《我變成一隻噴火龍了》，幫助幼稚園學童認識憤怒的情緒，並學習適當表達憤怒的方法。同時，配合互動遊戲，深化故事內容，促進學童的理解。



5 表達藝術體驗活動

「表達藝術體驗活動」的目標為評估及識別懷疑有家暴危機的學童。活動以表達藝術的手法，讓學童在安全和可信賴的環境下，探索和表達出因家庭問題而引發的情緒。活動能讓老師及學校社工更了解學童的家庭狀況，並作出跟進。



情緒教育活動結束後，所有參與活動的學童都會被邀請填寫一份問卷。問卷除了可以讓我們了解學童對服務的滿意度和意見外，更重要的是透過問卷辨識有情緒困擾或家暴危機的學童，而參與活動的學校會收到一份評估報告，報告顯示學童面對家庭暴力的情況，以便學校跟進和支援高危學童。報告內容包括學童情緒支援服務的需要、學童面對家庭暴力的狀況、學童求助意願及跟進需要等。部份高危學童將會由學校轉介至本計劃第二層的治療小組，為面對家庭暴力困擾的學童提供小組或個案輔導，協助他們表達和處理受家暴影響的情緒，並加強他們對家庭暴力的危機意識及自我保護的技巧。

介入及跟進 – 兒童治療小組及家長自我關懷小組

兒童在家庭暴力的環境中成長，除了身體可能受傷害外，精神/心理、情緒和行為各方面都會受到影響。即使兒童沒有直接受虐，單是目睹家暴亦會令其情緒受到負面的影響。

香港的虐兒或家暴個案通常是因學校發現兒童身上有明顯的傷痕而揭發的。可是，有更多的虐兒或家暴個案因沒有明顯的外傷而不被知曉。目睹家暴而飽受心靈傷害的兒童則更難被發現。於家暴家庭成長的兒童很大機會親眼目睹自己母親或父親被親密伴侶施暴的過程。雖然在他們的身體上看不到任何傷痕，但他們心靈上所承受的傷害卻與受虐兒童相似（Echlin & Marshall, 1995; Rosenberg & Giberson, 1991；轉自莊靜宜, 2007）。

面對家中重要的親人被施暴，兒童當下會出現懼怕、擔心、焦慮等負面情緒，一方面擔心受虐家人的安全，另一方面害怕自己會被波及。部分兒童亦可能出現自責和罪疚的負面情緒，認為家中的暴力事件是因自己而起，而許多的兒童更出現無助感，對暴力事件感到不知所措。

有見及此，我們於2020年10月至2023年6月期間，分別為幼稚園及小學學童舉辦了24個表達藝術情緒教育及治療小組。另外，家長作為兒童主要照顧者，他們所面對的生活及教養壓力亦是不容忽視的。因此，在過去三年我們亦提供了37個家長正向管教及正向家長自我關懷小組，藉以疏導家長在教養上所面對的困難和壓力。



風雨中的孩子

表達藝術兒童情緒教育及治療小組 – 幼稚園組別

由於幼稚園學童的認知及語言能力仍在發展階段，即使目睹家暴，他們或未能理解家中的暴力事件，亦未能表達出他們因暴力事件而產生的複雜感受，故此治療及處理他們的創傷時，工作人員選擇採用非語言方式，如創意遊戲、藝術、音樂及戲劇活動等。

此小組以心理教育，並結合表達藝術等不同元素，協助組員表達及處理受家暴影響的負面情緒及創傷，同時讓他們明白甚麼是家庭暴力，以及認識自我保護的方法。

幼稚園組別小組設計



小組內容

每節小組主要分為四部分，包括：《情緒天氣報告》、基本情緒認識、表達藝術活動及處理情緒體驗。
每節專題如下：

- ★ 第一節 《顏色妖怪》你好！
- ★ 第二節 《好孩子生氣了》
- ★ 第三節 火山要爆發了，《誰也不敢靠近生氣的西蒙》
- ★ 第四節 我知道你很傷心，但《小豬別哭了！》
- ★ 第五節 《想買快樂的阿德》很想要快樂...
- ★ 第六節 雖然《我的心破了一個洞》，但我也可以面對



小組活動參考



「媽媽帶我去遊樂場同其他小朋友一齊玩嘅時候，我個心就好似太陽伯伯照耀住咁，十分快樂！但當媽媽話係時候要返屋企煮飯，我嘅天空好似落起大雨，我個心就好似閃電一樣，我好生氣！」

《情緒天氣報告》

「晴天」、「陽光普照」、「陰天」、「烏雲密佈」、「行雷閃電」、「風雨交加」...組員於每節開始前都輪流充當天氣報告報導員，向其他組員講述過去一星期的《情緒天氣報告》。



繪本故事《顏色妖怪》

對於幼稚園學童來說，利用不同顏色幫助自己表達較抽象的情緒，更為有效及到位。工作人員運用繪本《顏色妖怪》，協助組員了解四種基本情緒：生氣、傷心、快樂及害怕。



工作人員利用繪本主角鮮艷的顏色和豐富的表情，引導組員回想自己的經驗，分享日常遇到的情緒。



了解故事後，組員會為自己的「顏色妖怪」填上顏色。首先每位組員會有一張空白的「顏色妖怪」，然後要想像自己就是這一隻「顏色妖怪」，最後決定為自己填上反映不同情緒的顏色。



有時候組員會用手指畫顏料去填色，除了讓他們選擇顏色表達心情外，也可加強他們的觸覺認知。



「同學們有時候會改我花名，我其實一點都唔開心，但係我會將生氣放喺心入面，我個心口全部都係『火』……」



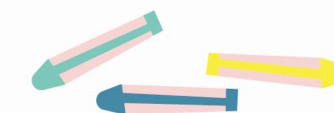
「除咗憤怒，我都唔知自己仲有咩情緒！」



「黑色代表『快樂』，我最喜歡黑色！我而家十分快樂！」



組員有時候都會用其他顏料去繪畫代表自己的顏色妖怪，例如：木顏色、油粉彩、蠟筆。在表達藝術活動中，組員可以因應自己的喜好去選擇自己想用的顏料，而用不同顏料的作品背後也帶有組員想表達不同的訊息。



「媽媽成日話我係一個『憤怒』嘅孩子，因為我常為了小事而大發脾氣。其實我真係唔明白點解成日都會係咁『騷』！或者我天生就係咁，不過我都會『笑』，我都好想『開心』，生氣實實都想同爸爸媽媽一齊『陽光普照』！」



繪本故事《好孩子生氣了》

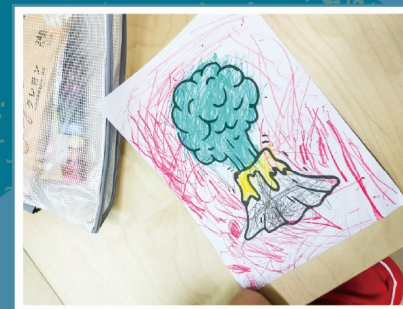
《好孩子生氣了》這本繪本最主要是想帶出「生氣」是情緒的一種，而情緒並沒有好壞之分。無論是哪一種情緒，都有其價值。我們無需刻意壓抑，反而要學會覺察、表達和調節情緒，不讓其演變為傷害自己或他人的不利行為，所以我們可以學習嘗試面對和接納自己強烈的情緒。情緒是自然的事，工作人員讓組員明白「好孩子」遇到不悅的事情都會「生氣」的！



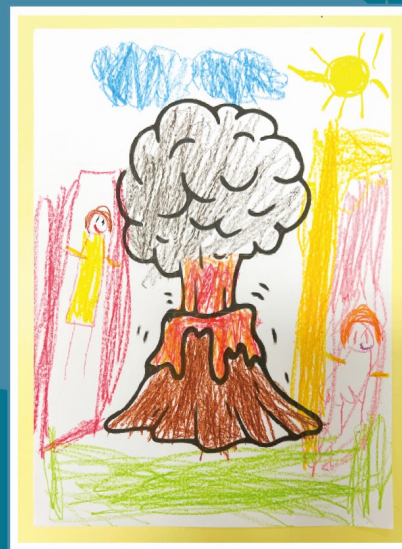
圖中的情景都是組員經常會遇到令自己不悅的行為，組員會分享自己的經歷，亦帶出「生氣」、「憤怒」是有程度之分的。組員會將「紅色」的表情符號放在自己覺得「十分生氣」的事情上，另外「黃色」的表情符號就會放在相對「少少生氣」的事情上。



「十分生氣」的時候，我們常常都會控制不住而作出衝動的行為。組員明白了「情緒並沒有好壞、對錯之分」，下一步就是要了解自己「生氣的原因」及即將「生氣」的反應。工作人員利用「火山爆發」的原理去比喻身體的變化，令組員開始感受自己即將「火山爆發」時，會有什麼明顯的感受。組員一邊分享「生氣」的事情及想像自己「生氣」時的表情，一邊為自己的「火山」填上不同的爆發模樣。



「每次爸爸同媽媽嗌交時，我個『火山』就要爆了！我覺得好躁，好煩！我就係要火山大爆發，噴晒啲熔岩出嚟，當我發脾氣大叫大跳，佢哋就會停止嗌交，所以我係一定要咁做……」



「爸爸同媽媽有時候都會『火山爆發』，佢哋會好大聲講嘢，有時候甚至會郁手郁腳。我好驚……所以我學識當佢哋又『爆發』嘅時候，我就要保護自己，我要喺火山旁邊放一個防火圍欄，佢可以保護我，咁我就唔怕俾火山燒到，我又可以繼續喺屋企玩玩具！」



繪本故事《小豬，別哭了》

當我們遇到「傷心」的事，可以用不同的方式去令自己心情平復。故事中的主角每當「傷心」的時候就會去找大樹朋友傾訴，有時候甚至會哭起來。工作人員協助組員明白每個人都有自己獨特表達和疏導情緒的方法，只要遵守三個原則：不傷害自己、不傷害別人、不破壞物件，讓自己找回舒服的感覺就可以了，就好像簡單的圖畫也足夠表達「傷心」的情緒。



「每當我傷心嘅時候，我好想搵一個黑漆漆嘅地方躲起來，身體都變咗黑色，唔想任何人見到……除咗我心愛嘅狗狗，佢係我最好嘅朋友，只要有佢陪住我，我會慢慢由黑色變番彩色！」



「我覺得最傷心嘅時候就係當爸爸同媽媽唔開心嘅時候，佢哋有時會好多日都唔睬對方，有時候爸爸仲會幾日都唔返屋企。媽媽會好傷心咁喺屋企喊，我同家姐都唔知可以點做。係唔係我同家姐乖啲，爸爸同媽媽就唔會再嗌交？」



「我好掛住我最愛嘅爺爺，爸爸話爺爺已經去咗好遠好遠嘅地方。爺爺滿面都係鬚鬚，我好鍾意佢嘅鬚鬚，我成日笑佢好似『獅子』咁多鬚鬚……爺爺，我好掛住你，呢隻『思子』係紀念你，思念你的獅子……」

繪本故事《想買快樂的阿德》

故事主角阿德總是覺得別人的快樂比自己多，而且好像不知道有甚麼事情可以令自己快樂，阿德想到用錢去買「快樂」……最後阿德幾經艱辛才明白甚麼是真正的「快樂」，而最重要的是自己最需要的是甚麼。組員通過體驗遊戲，親身感受、思考「快樂」的意義！



組員在「快樂元素拍賣會」中競投快樂項目，從而發掘自己的快樂源頭。拍賣進行時，組員常有猶豫不決的時候，正好讓他們思考和認清自己希望被滿足的需要。



「快樂金幣」可以換一個自己喜愛而又代表「快樂」顏色的氣球，組員可以在氣球上畫上笑笑面，就好像朋友向著我們歡笑一樣，然後就可以和笑笑氣球一同玩耍！

繪本故事《我的心破了一個洞》

每個人的心，都有著或大或小的破洞。我們試著把「它」填滿、塞住、忽視、隱藏、掩蓋、改裝……即使表面看似無事，內心卻變得更空虛、更空洞。

每個人的「心」都曾受傷，伴隨著不舒服的感受。組員或因不懂照顧情緒，習慣以防禦反應應對。工作人員讓組員明白透過察覺及承認情緒，才能治癒傷口踏步向前。組員在小組中嘗試接觸自己的內在空間，學習與心裡面的「洞」一起和平相處，接納「它」、包容「它」。



「我個心入面有好多垃圾……我唔鍾意嘅嘢，我覺得討厭嘅嘢。我好唔想佢咁嘅到，我好想掉晒佢咁走，但係佢咁又每日都會係我心入面走嚟走去，我好嬲呀！」

「我最愛就係我媽媽，佢關心我、了解我。媽媽會係我想發脾氣嘅時候好溫柔咁安撫我，然後佢仲會攞住我，令我唔會再做「噴火龍」。媽媽會話我知佢會陪住我，無論我做咩嘢，佢都一定會同我一齊行過，所以我唔怕心入面有幾多個洞，我知道一定唔會有問題。」

「佢係我最喜愛嘅毛公仔，每當我唔開心嘅時候佢一定會陪住我，聽我講心事，甚至我喊佢都唔會笑我，佢幫助我填補我心入面個洞。另外，如果我可以有多啲零用錢去買我鍾意食嘅零食，咁我心情一定會好好！」



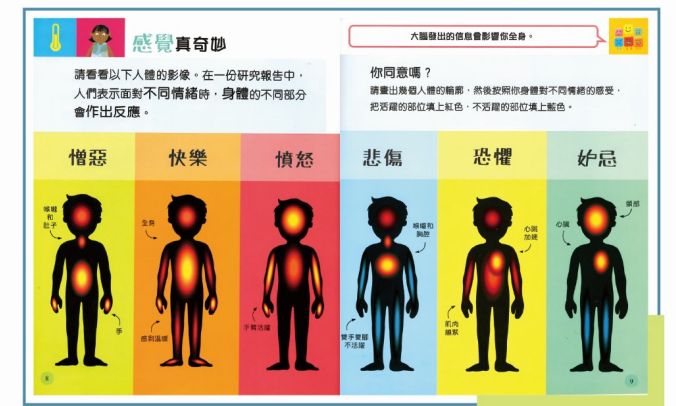
同場加映「我的身體」

當我們面對不同情緒時，身體的不同部分都會作出不同的反應。學習理解及掌握自己身體反應，我們就可以好好預備，當身體向我們發出訊息，就能有效地回應自己的情緒。



「身體掃描」

工作人員邀請組員每人都畫上自己的「身體掃描」，先想像一件會令自己很生氣的事情，然後感受一下自己身體的變化。從空白的身體開始，選擇用不同的顏色及圖案去代表身體內面的變化。工作人員希望藉此讓組員多留意自己的情緒如何影響身體，從而對內在感受愈來愈敏銳。





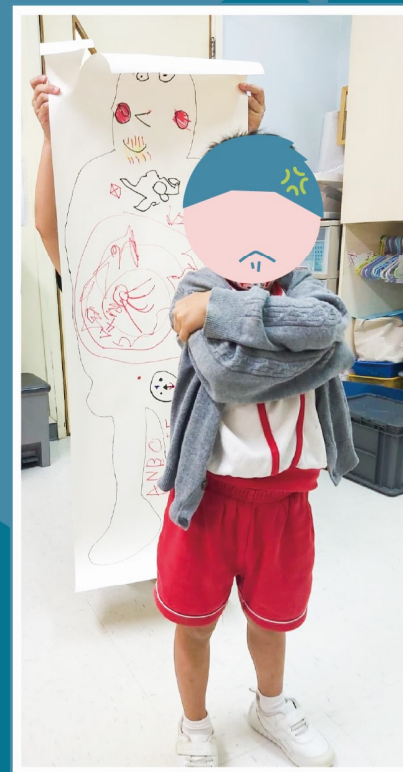
每個人對憤怒的感覺都不一樣。當我們感到憤怒時，我們的身體會很直接而又坦白的告訴我們「你正在生氣！」。我們可能會覺得很熱、心跳加快、呼吸加速、皺起眉頭、肌肉收緊、胃裡有翻滾的感覺、面紅耳赤、頭疼甚至發抖等等。

「而家，我覺得好𨳊呀！我個頭好似有一百公斤咁重，重到連眉頭都要向下！我全身都好熱，特別係喺心口個度，好似有一把刀狠狠咁劈咗一下，傷口都流緊血……我隻腳都控制唔住，啲火不停滾動，所以我都忍唔住要踉地！呢個……就係我憤怒中嘅身體！」



「當我好𨳊嘅時候，我知道我身體入面好似打大風咁，係龍捲風一樣……亂七八糟，會掃跌晒所有嘢，會好想破壞，好想打人……你哋唔好行埋嚟我身邊，我想一個人！」

「我個心入面好似有好多車行得好快咁，因為佢哋都行得好快，快到好似閃電咁，所以佢哋會停唔到，不斷咁撞車，然後『大爆炸』！無人可以停到佢哋……我隻腳好似有舊大石頭綁住㗎，我好想走，好想離開，但係我唔夠力。」



「爸爸媽媽成日話我係一個『生氣BB』，因為我好少事就會好𨳊，然後會大發脾氣。其實我唔係，因為真正嘅『生氣BB』喺我肚入面，佢有時候會嚟埋唔俾人發現，例如我喺遊樂場玩緊嘅時候，『生氣BB』係唔會出嚟架，可能佢瞓緊覺啦……但係當其他小朋友整到我嘅時候，我肚入面嘅『生氣BB』即刻就會想出嚟，喺我肚入面會越變越大，大到要出世啦，我就會大聲叫，仲會出手打人！」



看不見的傷痕

表達藝術兒童情緒教育及治療小組 – 小學組別

當家庭裡出現暴力時，受傷者可能不僅止於受虐的一方，長期身處暴力環境的兒童所承擔的傷害亦同樣深切。然而，因心理創傷不似生理創傷能透過肉眼察覺或判斷，往往容易被忽略。於是，無形的創傷在心裡慢慢發酵，而受傷者卻不自知。在「家醜不可外揚」的文化裡，更加深了暴力的存在。目睹家庭暴力之兒童身心深受巨大煎熬，但難以對別人訴說。而且，家庭暴力更可能像遺傳疾病般，在家族中代代相傳。

兒童情緒教育及治療小組以表達藝術作為媒介，協助及陪同組員在創作過程中探索並檢視情緒，嘗試接納及了解背後原因，並在安全的情況下將情緒釋放。工作人員與組員一起回想及敘說過往生命故事，讓組員在安全的環境中接觸自己的經驗，也試圖將那些被忽視的故事傳達出來。透過重新梳理，讓組員了解自己、了解情緒，從而找到癒合的方法。小組亦透過互動遊戲，向組員澄清對暴力的錯誤概念，協助組員以健康的方式表達及回應情緒。工作人員亦會與組員擬定安全計劃及識別支援網絡，以提升他們自我保護的能力。

小學組別小組設計

共10節，
每節為75-90分鐘
(第一節為小組前訪談，旨在認識及初步了解組員之背景。最後一節為小組後回饋，旨在與組員總結小組內容及讓組員分享自己的感受。)

參加者均為曾目睹家暴或
受家暴影響的學童，並
由學校社工轉介參與

每組人數
為6至8人

小學一年級至
四年級之學童

小組內容

每節小組主要分為三部分，包括：表達藝術活動、專題分享及靜觀練習。

- ★ 第一節 認識和分辨不同的情緒
- ★ 第二節 了解自己的情緒及情緒來源
- ★ 第三節 提升對自身情緒和身體狀態的覺察
- ★ 第四節 學習接納及表達自己不舒服的情緒
- ★ 第五節 學習以健康的方式整理及調適不舒服的情緒
- ★ 第六節 檢視與家人的關係與互動
- ★ 第七節 認識暴力的本質與類型，以及呈現方式
- ★ 第八節 認識自我保護及求助的方法



小組活動參考

繪本分享



《顏色怪獸》

繪本以顏色譬喻不同情緒感受，主角彩色怪獸身上的錯亂交雜繽紛色彩，代表的正是情緒的多元與複雜性。每一種情緒都有其訊息和存在的意義：快樂讓我們對生活充滿期待；傷心教我們懂得珍惜；生氣讓我們懂得為自己設下保護的結界；害怕也可能引導我們避開危險的情境。透過繪本，工作人員協助組員透過覺察和辨識情緒，學習如何與情緒共處。



《不是我，是小怪獸！》

繪本以「小怪獸」譬喻不舒服情緒所產生的困擾，主角露西身邊總是有了一隻「小怪獸」跟在她，而且小怪獸愛搗蛋又愛搞破壞，因為沒有人願意再跟露西玩。露西最後發現每個同學和她一樣，都有一隻小怪獸。透過繪本，工作人員協助組員認識及外化不舒服情緒帶來的困擾，組員可以情緒困擾命名，並想出可行的緩解方法。



《誰也不敢靠近生氣的西蒙》

繪本以不同動物譬喻各種程度的怒氣，主角西蒙每當生氣時，都不試圖控制自己的脾氣、讓憤怒延燒，以作為對付別人的一項武器，因此再也沒有人願意靠近西蒙。直到最後，西蒙躺在草地上練習深呼吸，讓內心平靜下來，而噴火龍的身體隨即幻化成為千百隻翩翩飛舞的蝴蝶，隨風飛去。透過繪本，工作人員協助組員學習察覺不同程度的憤怒，以及正面舒緩方法。



表達藝術活動

1 「我的顏色怪獸」

目的：了解自己常有的情緒

工作人員與組員共讀《顏色妖怪》後，邀請組員創作能代表自己的顏色妖怪。組員在選擇色彩時，再次認知情緒的特質、感受和表現，同時也提升他們對自我情緒的覺察。由於每位組員對於色彩的感知不同，所以工作人員邀請組員於情緒分類瓶工作紙上填上曾用過的顏色，代表將不同情緒分別裝進不同的瓶子裡，並為情緒命名。



「我嘅心情同顏色妖怪一樣亂七八糟，但係我唔想分返開啲顏色。」



「我成日有嘅心情係開心，不過屋企人成日都令到我好嬲！我嬲嘅時候身體會充滿怒火，而且仲會好想食晒個的令我嬲嘅人！我好唔鍾意佢咁！」



創作與情緒一樣，沒有對與錯。工作人員因應組員的特質和需要，選擇不同藝術媒介，讓組員在輕鬆的狀態創作，以避免他們因擔心自己不懂畫畫而未能投入。

2 「身體地圖」

目的：覺察身體所承受的情緒能量

工作人員邀請組員回想一件令自己感受到不舒服情緒的事，並帶著好奇、接納的心去覺察自己身體當下的感覺及情緒反應，然後以自己選擇姿勢躺臥在畫紙上，工作人員亦協助各組員將整個身體線條勾劃在畫紙上。組員嘗試將當下的感受和想法具體呈現出來，用不同的顏色將這些感覺以線條、形狀或圖案畫在身體各部位上，把身體與情緒連結起來。

身體的表相症狀就像一張地圖，引導我們探索內在那些困擾自己許久卻從未被發現的創傷經驗。組員安靜地感受著身體，隨著情緒感受用顏色、線條、筆觸輕重在畫紙上的身體留下不同筆跡。



「每個人嘅心都可以裝好多嘢，但我個心穿咗一個大窿，已經再裝唔到任何開心嘅嘢啦……」



3 「小結他演奏會」

目的：利用樂器表達當刻的感受和情緒

工作人員邀請組員自己設計及裝嵌小結他，透過即興彈奏表達當下的感覺。由於小結他撥動弦線便可奏出和弦，所以不懂樂器的組員也可以隨心所欲彈奏音樂。工作人員邀請組員覺察自己當刻的感受和情緒，並以音樂和肢體動作表達。組員透過音樂去感受內在的變化，讓音樂牽引着情感，也帶動身體。

組員有意識地感受當刻自己身體狀態、情緒的流動，即興創作出不同的肢體動作。



4 「我的小怪獸」



目的：透過創作表達不舒服情緒及其所帶來的困擾

工作人員與組員共讀《不是我，是小怪獸！》後，邀請組員創作能代表自己的小怪獸和牠出現的場景，並以肢體動作表達小怪獸帶來困擾。工作者協助組員認識小怪獸不是壞東西，只要敞開心胸接納，每個人都可以找到和小怪獸的和平相處之道。

有個三年級嘅男仔好衰，每次小息佢係走廊見到我，都會笑我係SB（網絡粗俗用語）。我真係好嬲，好唔鍾意佢咁笑我！呢個時候我嘅小怪獸就會出現，向佢噴火，咁佢以後就唔會再夠膽笑我！

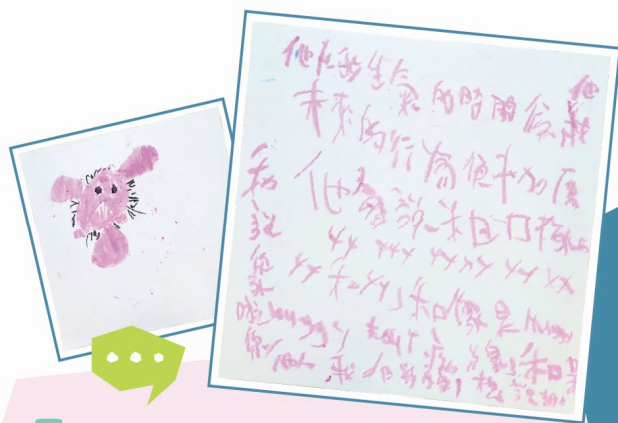


我隻小怪獸好煩，佢成日會煩住我，攞到我唔專心做嘢，跟住就會俾人鬧！明明都唔關我事，係佢攞住晒咋，攞到我超嬲！點解淨係話我唔話佢喎！不過佢有八舊腹肌，仲會發出閃光，可以保護其他人。



他會在我黑書時出現，我做功課時出現和打籃球時候，令我十分生氣。

他（小怪獸）在我生氣的時候，他本來的行為變本加厲，他會說粗口例如『XXXXXXXX』和說『你死啦你』，和像是Huggy Wuggy（恐怖電子遊戲Poppy Playtime的角色）大叫『痴線』。我非常生氣，想說粗口。



5 「憤怒三部曲」

目的：透過塗鴉、撕碎紙張表達憤怒情緒，並轉化為正面的視覺力量

工作人員邀請組員選擇數支顏色不同的油粉彩，在畫紙上使盡力氣的塗鴉。在塗鴉的過程中，心中想著一件讓自己憤怒的人、事、物，將憤怒情緒藉塗鴉釋放出來。同時間，覺察自己的身心狀況，感受憤怒對自己生理的衝擊和影響。完成後，將塗鴉大力撕成碎片，作進一步的情緒宣洩。最後，用先前撕出的碎片在另一張畫紙上拼貼，拼貼出一幅讓自己感到平靜的作品。

6 「我的家是動物園」

目的：檢視與家人的關係與互動

工作人員邀請組員先寫下家中的成員，再請他們從動物圖卡中挑選出，可以代表家中成員的動物圖卡。工作人員向組員派發屋形畫紙及顏色水筆，並附上一組動物和天氣圖像，讓組員在屋形畫紙上自由創作。

工作人員邀請組員分享作品，與組員一同探索自身與家人的關係與互動，以及對各家庭成員的感受，從而評估組員的家中情況。

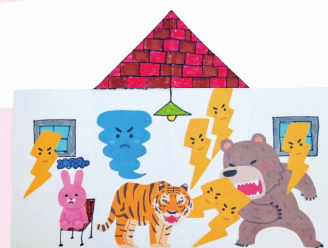


我爸爸成日都好嬲，會攞住木棍『兜』我，我唔鍾意佢咁樣！

我最鍾意公園旁邊棵樹，佢好大棵仲有好多『鬚』，望住佢就會覺得好舒服。



媽咪就好似老虎，脾氣好差，小小事都會好嬲，成日喺屋企大聲鬧人，咩都鬧一餐。爸爸就似一隻好大隻嘅『熊人』，平日唔係點出聲，但嬲起上黎好得人驚。每一次鬧交，就好似出面行雷閃電咁，屋企仲會有龍捲風，將啲嘢吹晒落地。我好想佢咁唔好再鬧，但佢咁都唔聽我講繼續鬧，仲叫我行開……而家我會自己坐埋一邊睇電視唔理佢咁。



靜觀呼吸練習

對於兒童來講，他們比較難像大人可以透過想像，來專注於自己呼吸。

工作人員以故事方式切入，並以遊戲或活動帶引靜觀呼吸練習，讓組員以有趣的方式體驗靜觀，從而訓練覺察力。

1 「青蛙式呼吸」



目的：練習腹式呼吸

工作人員邀請組員一同模仿青蛙呼吸：當青蛙要覓食的時候，牠會安靜坐著專注呼吸，儲存能量作一步行動。青蛙的肚子在吸氣時會鼓出來，而吐氣時肚子會慢慢縮回去。組員可嘗試閉上眼睛，將雙手輕輕地放在腹部的肚皮上面，把注意力放在腹部，感受肚皮隨著呼吸的一起一伏。工作人員亦可邀請組員嘗試細心覺察呼吸的流動：空氣吸入時是涼涼的，空氣經過氣管，進入身體、腹部，然後慢慢呼出來，呼出來的時候空氣會變得暖暖地，有點濕潤。



組員把手放在胸部和腹部，留意呼吸時身體的變化和感覺。然後慢慢打開眼睛，再細看心靈樽內的閃粉沉澱，讓自己從煩擾中平靜下來。

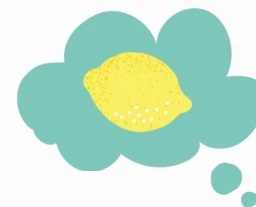
2 「心靈樽」



目的：覺察當下自己的情緒、思想和身體感覺

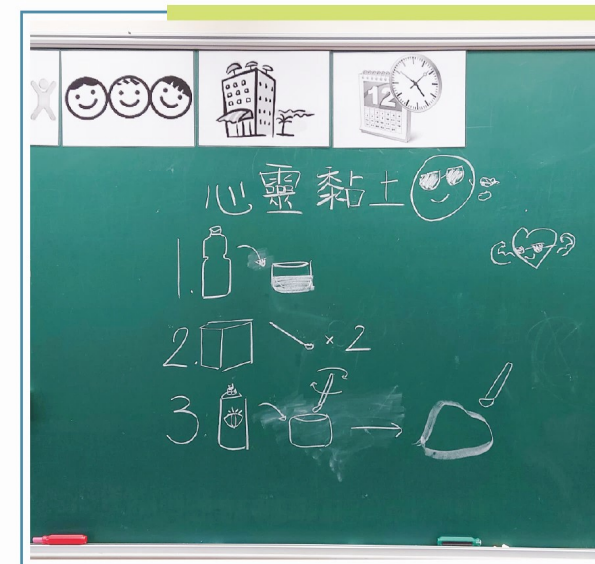
工作人員與組員一同以膠水、閃粉及亮片製作「心靈樽」，並透過靜心觀察自己的「心靈樽」，放下思緒專注當下，以不批判的態度覺察當下自己的情緒、思想和身體感覺，讓情緒和思想隨著躍動的閃粉慢慢沉靜。工作人員亦可邀請組員嘗試在觀看瓶中的閃粉和亮片慢慢沉澱的同時，練習正念呼吸，讓心靈可以有靜下來的空間。

3 「心靈黏土」



目的：練習正念呼吸平靜情緒

工作人員與組員一同以膠水、蘇打粉、眼藥水、食用色素、閃粉及亮片製作「心靈黏土」。完成製作後請組員手握「心靈黏土」，幻想現在要擠一杯檸檬汁，而自己正握著一顆檸檬。首先請組員用力地擠檸檬，把所有的檸檬汁都擠出來，然後再把手中的檸檬放開，過程中留意手部肌肉用力和放鬆的感覺。重複數回後，再邀請組員透過隨著呼吸的節奏搓揉「心靈黏土」，練習正念呼吸，平靜情緒。



「心靈黏土」質地柔軟，組員可以隨意按壓、揉搓成不同形狀，把積累的情緒釋放。



教育活動



每個人的情緒體驗都是獨特的，不同的人對同一件事，亦可能有不同的情緒反應。面對同一處境，組員表達的情緒和需要各有不同。

1 「心語千尋」

目的：檢視自己的情緒和需要，並嘗試以「善意溝通」表達

工作人員展示不同的處境圖卡，組員依據情境在「心語千尋」遊戲卡挑選出相應的情緒詞彙和需要，然後運用「我＋事件＋結果」描述該件事情，及以情緒詞彙表達自己的感受和需要。

工作者協助組員認識有時候我們會用了不適當的方法來滿足我們的需要，結果因此帶來了衝突。如果我們能明白雙方的需要，並找到一個能滿足彼此需要的策略，衝突自然就會消失。工作人員鼓勵組員區分感受和想法，去明瞭自己的觀察、感受和需要，並有意識地使用「善意溝通」，具體地表達請求。



家庭暴力能以不同的形態出現，但家庭中出現的「精神暴力」卻常被忽視。不少組員除了在日常生活中經常目睹家人間的「身體暴力」外，亦常目睹甚至親身體驗「精神暴力」，包括被家人用語言攻擊和恐嚇。

2 「鉤走暴力」

目的：認識暴力的種類及呈現方式

組員先分成兩組一同作賽，隊伍需在限時內分辨「和諧卡」及「暴力卡」，並把「暴力卡」鉤出來。完成後，工作人員邀請組員一起嘗試將手上的「暴力卡」分類為「身體暴力」、「精神暴力」及「性暴力」，並貼於黑板上。

工作者協助組員認識暴力可以不同型態出現，而不論任何暴力的型態，對受害者的身心都能造成很大的傷害。任何人都不應受到身體上和精神上的暴力傷害。工作者澄清施展暴力者就是強者的錯誤迷思，而且使用暴力亦無助處理問題。

創作和故事



家庭本應是兒童成長的堡壘，但對於目睹家暴兒童而言，卻是充滿危險和傷害的地方。每位組員都有自己獨特的生命故事，亦面對著不同形式的家庭暴力。他們的故事與情感經驗都是那樣地獨特，對於自己生命故事的詮釋亦不盡相同，需要被用心傾聽與了解。而他們的故事，不只是他們個人的事，更可能代表著更多處於隱藏的危機中的兒童。

小組提供一個舒適和安全的空間，讓組員在創作中探索和覺察自我內在的聲音，並真實地自由表達。這些生命故事和情感經驗除了在組員創作的作品呈現外，困在身體內的不舒服情緒亦在創作過程中以安全的方式被釋放。由於組員大都習慣把不舒服情緒壓抑與忽視，所以當他們的身體及情緒連結，接觸到內在的真實情緒時，難免會感到難受和不自在。組員偶爾亦會把這些被意識化的情緒能量，在創作過程中安全地以破壞性的行為模式發洩出來。





「部分創作活動使用過的材料會送贈給組員，讓他們在小組以外亦透過藝術創作抒發情緒。有組員選擇把自己的乾粉彩折斷，然後交回工作員手上。他表示若母親看到被他折斷的乾粉彩會很生氣，所以他不敢帶回家。」

「佢而家紅噏噏，一定係好嬲啦！我一定要打死佢！
（把工具插進輕黏土）哈哈！我插爆咗佢個心啦！」



將自己壓抑與忽視的真實感受揭露，是一個難受的過程。在完成「身體地圖」創作後，有組員主動提議把作品撕碎，把不舒服的感覺「棄掉」。

看見自己·看見孩子 正向家長自我關懷小組

甚麼是自我關懷？

「靜觀自我關懷」自2009年由美國哈佛大學臨床心理學家 Christopher Germer 博士和德克薩斯大學心理學家 Kristin Neff 教授聯手創始以來，成為全球最有效和最受好評的靜觀類課程之一。目前，已經有數百項科學研究表明，靜觀自我關懷對人的健康與幸福有很大的促進作用，藉以關愛自己，也更有力量照顧別人。



自我關懷的三個元素

自我關懷主要包含三個元素，分別為：
善待自己（self-kindness）、共通人性（common humanity）、靜觀（mindfulness）。

善待自己

即是指以寬容、仁慈的心對待自己。小組中，我們透過不同體驗活動，讓家長嘗試對自己友善多一點，並以包容及體諒的心去接納自己的軟弱或失敗。

共通人性

即是指所有的人生經歷，無論是正面的、負面的，都是人生的一部分。我們透過活動、分享令家長明白到他們在教養中所感受到的痛苦經驗，其他家長也會感受到。所以，我們在教養孩子的旅途上，從不是孤軍作戰。

靜觀

則是指專注當下，我們透過呼吸練習讓家長嘗試不偏頗地、如實地、開放地去觀察當下的思想及感受，並且嘗試接納它們，同時亦讓家長以回應的方式處理孩子行為而非自動導航模式作出反應。



家長與自我關懷的關係？

每一位家長在應對孩子行為及情緒的反應都不一樣。有些家長在處理孩子「問題」時所使用的方法都只是短暫或一次性有效，因而感到挫敗、無助；有些家長則可能選擇運用較偏激的方式直接斥責子女、甚至使用體罰以處理孩子的「問題」，但事後卻感後悔。另外，亦有很多家長表示當他們被孩子的「問題」激怒時，感到難以控制自己的情緒、甚至會對孩子說出傷害性的說話。然而以上種種傷害性的反應，其實有時都未必與家長使用的管教方式有關，有時可能是家長自身忙於照顧孩子、照顧家庭，而忘記照顧好自己，導致本來已累積了不少壓力，在被刺激之下就一發不可收拾。

而「正向家長自我關懷小組」主要是希望透過靜觀自我關懷的概念，讓家長覺察自己的情緒狀態及身體感受，嘗試以開放的態度接納自己，並以非批判的方式聆聽自己及孩子的需要，從而令他們更有自信及能力應用正向的親子溝通及教養技巧，建立和諧的親子關係。

而透過小組不同的體驗活動，我們希望讓家長學懂適當地處理自己的壓力和情緒，以不加批判的覺察、活在當下、及留意自己對情緒的下意識反應等態度，來培養出寬容的心，從而於生活上更敏銳於回應自己和孩子的需要。

正向家長自我關懷小組設計



正向家長自我關懷小組目標

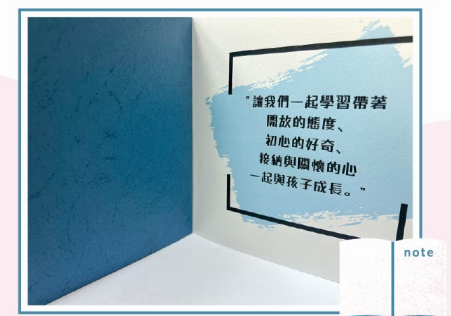
透過小組活動讓家長



小組內容

每節小組主要分為四部分，包括：靜觀練習、專題分享、表達藝術活動及自我關懷體驗。

- ★ **第一節** 認識自我關懷及當中的三個元素：覺知當下、共通人性、善待自己
- ★ **第二節** 認識冰山理論及探索自己的內在需要
- ★ **第三節** 探索過往經歷/未被滿足的需要對現在親子關係的影響
- ★ **第四節** 以靜觀自我關懷方式覺察情緒及身體感受，接納負面情緒並允許共處
- ★ **第五節** 認識正向親子溝通的方法和技巧
- ★ **第六節** 自我欣賞及祝願



另外，我們亦設計了一本「正向家長自我關懷旅程記錄本」，讓家長收集小組過程中的點滴。以及每節活動後，工作人員都會邀請家長嘗試將小組內容應用於生活當中，並每節活動前分享。



小組活動參考

靜觀呼吸練習

很多家長都習慣忙碌的生活，並把所有時間和精神都花在照顧孩子及家庭上。因此，每節小組開始前，工作人員都會先與家長進行靜觀呼吸練習。透過練習，讓家長先安定自己的身心狀態，將注意力放在此時此刻，覺察當下的自己。同時，我們亦將靜觀成為每次小組開始時的一個小習慣，希望藉此讓家長養成每日最少三分鐘的靜觀生活，好好照顧自己的身心靈。

由於大部份家長可能從未接觸過靜觀，因此在第一節時工作人員只會與家長進行「三分鐘呼吸練習」，讓他們初嘗靜觀感覺。隨後，工作人員可按家長的反應而增加練習的時間。而每次練習後，工作人員都會邀請家長分享感受及回應家長的疑問。



表達藝術活動



以【紅花卡】帶出「共通人性」的概念

透過具體的圖像能讓家長更容易表達自己及分享自己的生活故事。另外，亦提供一個安全的空間讓家長可以反思現時的親子關係及狀況。

工作人員向家長展示【紅花卡】，並邀請家長揀選兩張【紅花卡】：一張代表現時狀況，而另一張則代表對他們的期望。

在分享過程中，家長各自以圖卡帶出在管教上面對的困難，並感受到其他的家長都會在管教孩子中經驗壓力的「共通人性」，從而產生共鳴感及建立互助關係。另外，工作人員在聆聽家長分享時，亦可了解家長正面對的困難及參與小組的期望，加深對家長的認識。

準備物資



【紅花卡2】



柔和音樂

共通人性

每位家長都會在管教孩子中經驗壓力，家長也可以有不足的地方，也可以是不完美的。



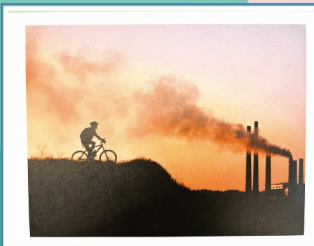
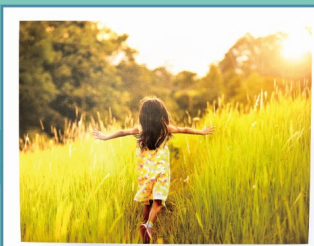
【紅花卡2】是由台灣的李泓諮商心理師創作，主要由90張精心篩選的攝影圖像組成，當中以人生議題、情緒感受，以及生命的各種面向為主題。



家長們認真地揀選代表他們現狀及期望的【紅花卡2】，並與自己連結。

家長分享

我是一位媽媽，我本身有一份穩定長工，但因為要照顧孫女，所以我將工作辭去。我一直以為退休後，我應該好像圖像的人一樣，可以優閒地踏單車，享受人生。可惜現實是我依然踏著單車，卻在污染的地方上行走，但因為她是我的孫女，我不可以埋怨。我期待可以陪著孫女成長，同時我亦可是自在地享受生活。



2 以【石頭畫】帶出「善待自己」的概念

透過繪畫，將抽象的概念呈現出來，讓家長更易覺察『我們慣性地對別人比對自己友善』的想法。

工作人員邀請家長閉上眼想像一位正面對困難的朋友，並想像自己會如何安慰該朋友。之後，工作人員邀請家長繪畫石頭，將祝福及關心送給朋友。完成後，工作人員再次邀請家長閉上眼想像自己正面對困難的時刻，並想像自己會如何安慰自己。之後，再次邀請家長繪畫石頭，並將祝福及關心送給自己。最後，工作人員邀請家長將作品放於中間位置，讓大家一起互相欣賞對方作品。而在家長互相欣賞的過程中，家長自己亦會發現原來我們大部分人都會慣性地對別人比對自己有更多的善意和耐性，並能覺察到自己一直只著重別人而忽略自己。工作人員以「家長需要好好善待自己，每星期抽時間做自己喜歡的事」作為總結，並邀請家長盡量抽一點時間，專注做一件自己喜歡的事。

注意事項

是次小組會有一些藝術創作，目的是讓家長可以在一個安全的空間，透過藝術媒介以抒發情緒及表達想法。因此工作人員在過程中要讓家長明白不是在上畫畫課，故作品沒有美醜之分，亦不需在畫功上作比較。



分享作品時，不需要工作人員的刻意引導，有些家長自己都能發現大家畫給朋友的石頭更用心。

準備物資



石頭



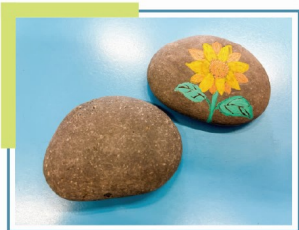
柔和音樂

顏料



善待自己

「你好了，孩子才會好」 - 家長先要讓自己的心靈充滿歡樂、喜悅和平靜，才有能力與家人建立正向關係。



大部份家長都習慣忽略自己，甚至會使用畫石頭送給自己的時間，繼續繪畫送給朋友的石頭。

3 看見冰山下的內在需要

「冰山理論」是由美國的家庭輔導工作者薩提爾(Virginia Satir)女士所提出。透過冰山的解說，讓家長明白行為或憤怒背後的內在情緒和內在需要。

在小組中，工作人員亦會邀請家長分享在教養孩子時，令他們感到憤怒的事件，並嘗試一起探索冰山下的內在感受和內在需要。

P.S. 工作人員亦可提供由創傷同學會設計的「同你聆聽卡」，讓家長更易掌握及運用不同的感受和需要詞彙。



4 以【需要拼貼】回應自己的內在需要

工作人員邀請組員在雜誌圖片中，找出一些令他們有觸動的圖片，然後製作出一幅【需要拼貼】。完成後，工作人員邀請家長分享，並以不同的「需要」詞彙為【需要拼貼】命名。小組完結前，工作人員亦邀請家長於這一個星期之內，嘗試找一個空間，好好回應自己尋找到的內在需要。

準備物資



卡紙



剪刀



膠水



柔和音樂



大量雜誌圖片



家長在雜誌圖片中，找出令他們感到觸動的圖片，並製作自己獨一無二的拼貼作品。



家長分享

「以前我一直沒有想過原來我都好需要一個舒服的空間讓自己可以透透氣。」

5 認識【我的不足】：善意的接納自己

家長很多時候對孩子都有許多批評、不滿的聲音，但其實他們同樣地只習慣批評自己。

工作人員邀請家長在memo紙上寫下對自己感到不足/ 羞愧/ 不滿的地方。之後，邀請他們思考這些讓他們感到不足/ 羞愧/ 不滿的地方的責任歸咎於甚麼。希望透過家長的分享，讓他們發現我們所謂不滿意的地方大部分都是我們控制不到的，就例如：基因、家庭背景、生活環境等，從而嘗試善意的接納這些對自己的不滿。同時，自然地將善意的接納自己的想法應用到自己孩子身上。

準備物資



memo紙及筆



6 探望被遺忘的【內在小孩】

小組提供一個安全的空間，讓家長回憶小時候的自己，並與他們的【內在小孩】重新連結。

工作人員提供一些兒童相片，並邀請家長揀選一張感覺與個人童年相似的相片（家長亦可使用自己帶來的童年照）。其後，工作人員邀請家長回想童年時期的生活和感受，並請家長輪流向大家展示相片，並分享當他看到相片中小孩時的感覺。之後，工作人員邀請家長把相片貼在畫紙上，並用鉛筆寫上小時候聽過的自己被批評的說話，完成後家長可自由分享。最後，工作人員邀請家長用顏色筆寫上小時候希望聽到的說話。

準備物資



不同種類的兒童相片

畫紙

鉛筆

顏色筆

膠水

過程中，工作人員帶出「內在小孩」的概念，並邀請家長向自己的內在小孩說出關懷自己的說話，如：



總結時，工作人員希望讓家長明白及覺察到在教養孩子的道路上，我們無可避免地會接觸到過往傷痛 / 未被滿足的需要，而這些事件一直都在影響現在的親子關係。



家長分享

「我對大女兒有許多要求，同時我對小女兒亦有好多不滿，我和她們的關係一直好差，我不知道應如何與她們相處。活動讓我再次回憶童年的點滴。我是家中長女，因父母要外出工作，照顧弟妹的責任自然落在我的身上。但原來我童年一直都不快樂，甚至感覺好模糊，我的出生就注定成為照顧者。我發現原來我不經意地將我的童年投射在孩子身上。」

家長分享

「我小時候家境貧窮，母親是家庭主婦，照顧我們四兄弟姊妹，父親是苦力。由於母親家務繁重，所以好少理會我們；而父親回家只會喝罵我們，因為我十分討厭父親。記得有一次，我跌倒了，並且頭破血流，我父親抱起我到醫院，但路上他不停大聲地用粗言穢語罵我，當時我真的好討厭、好討厭他，我甚至希望他不要理我，讓我死去。但這件事令我想起有一次，我的兒子從電梯跌下，手腳流血。我記得當時我很擔心，我一直處理孩子傷口，但同時一直破口大罵。我明白了原來父親當時的心情，還有我不自覺地走上父母的足跡。」

7

以【感受輪】與情緒共處

要處理情緒，先要認識感受，並與之連結。透過【感受輪】活動，令家長辨識不同的情緒及覺察自己在不同情緒下的感受，從而提升控制情緒的能力。

工作員先邀請家長列出自己常有的情緒。然後，在畫紙上畫出自己常有情緒數目的格子。工作員邀請家長嘗試用不同顏色畫出不同圖案來代表對該情緒的感受。過程中，工作員可播放輕柔音樂，讓家長放鬆及專注於畫作上。

準備物資



畫紙、顏色筆及音樂



相同的情緒，但在不同人身上卻有不一樣的感覺。



家長與自己的情緒共處。

8

我的自畫像

工作員邀請家長照著鏡子畫自畫像，分享對自己模樣的感受。

準備物資



畫紙、顏色筆及鏡子

家長分享

「很久沒有花時間照鏡，我發現自己多了一些細紋，但我喜歡現在這個成熟、有故事的自己。」



自我關懷體驗練習

《擁抱自己》

工作人員邀請家長閉目專注呼吸；
雙手緊握拳頭，關注現在的身體感覺；
把拳頭慢慢鬆開，張開手臂及手板，
做出開放姿態，關注現在的身體感覺；
最後雙臂環繞自己，擁抱自己，
對自己表達關懷和善意，關注現在自己的感受。

《自我關懷小休息》

工作人員邀請家長閉目專注呼吸；
在腦海中想像自己面對困難中的片段；
關注現在的身體感覺；
連結身體感覺與情緒；
明白世上不是唯獨自己感到困難和痛苦，
這是人性共通的；
把一隻手掌溫柔地放到胸口位置，
感受一下自己手掌或胸口的溫暖；
再溫柔地深呼吸，
吸收這個手勢所代表的——對自我的關懷和慈愛。

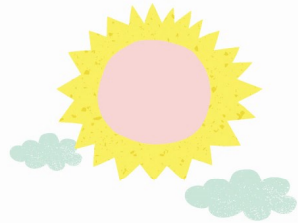
《關懷之友》

工作人員邀請家長閉目專注呼吸；
想像每下吸氣均滋養著自己，
每下呼氣都令自己更加輕鬆；
然後想像自己身處一個安全及舒服的環境，
例如海灘、草地、家中等；
接著想像一位充滿智慧並十分了解自己和關懷自己的
前輩、朋友或老師，他到來探訪，回應和關心自己；
感受他帶來的善意、關懷和回應。

《與負面情緒共處》

工作人員先邀請家長閉目專注呼吸；
想像輕度/中度的困難，包括：所看到的，所聽到的；
嘗試告訴自己有甚麼情緒浮現；
用靜觀的角度觀察這情緒；
以溫柔和接納的語氣叫喚它；
感受這情緒出現在身體的哪個部位；
嘗試軟化並放鬆身體，用手輕撫該部位；
感受自己傳送該部位的溫暖和善意；
對自己說出安慰或善意的說話；
並允許該情緒的存在。

小提醒 自我關懷練習比單純的靜觀練習較大機會引起負面情緒和回憶，若出現難以獨自面對和處理的負面情緒時，請尋找專業的輔導人員協助。



繪本分享

在家長工作中，我們好多時亦會選用繪本與家長分享。透過繪本分享，家長能更容易投入相關題目，並產生共鳴感。



《我的願望：天天不挨罵》

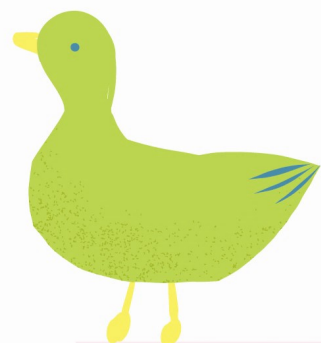
內容簡介：

作為一位家長、一位老師、一位社工，甚或是一位照顧者，究竟大家有多久沒好好聽孩子說心底話了？其實孩子有好多話想說，但礙於他們知道大人不願聽而不想說。而且作為家長，我們有時亦不自覺用批判語句回應孩子。久而久之，家長與孩子的關係就好像隔了一幅城牆一樣，大家都走不進對方的心。

家長回應

「姑娘，就像這樣呀！繪本中的男孩和我家的兒子一模一樣，我一駁他，他就會「閉上嘴巴，別過臉，眼睛看著旁邊，一聲也不吭」。我之前一直以為他沒有禮貌，也不懂得尊重我，所以他的反應好多時都會令我更加生氣，並且會用更大的聲音罵他。但原來他是十分委屈，我兒子和繪本主角的經歷十分相似，因為我發現自從他上了小學後，我對他的要求不斷增加，經常都會指指點點，卻很少欣賞他。」





《媽媽變成鴨》

內容簡介：

繪本嘗試用孩子的第一人稱來描述親子之間的「角力」，繪本主角因為覺得媽媽成日都很囉唆，所以和爸爸結盟，並一起將「媽媽變成鴨」。

家長回應

「我都知我好囉唆，但其實我都唔想。小朋友唔合作，我只好不停囉唆，直到他完成我要求他做的事情。其實我小時候都十分討厭媽媽對我囉唆，而現在我也成為了一個囉唆的媽媽，但我終於都體會到我媽媽當時的心情。」

小組中面對的困難與挑戰

「自我關懷」對部份家長可能會有回燃 (backdraft)，指一種不適感，當個人習慣性地自我批判時突然接觸自我關懷時的焦慮、矛盾、罪疚感等不適的感覺。回燃可能會讓家長感不舒適並退出小組。因此過程中，工作員須一直留意家長有否出現回燃情況。

家長心聲



「小組讓我能夠認真地回望自己一下！」

「Really helpful, especially when you are in the pain.」

「最深刻的是更懂得自己及我家小朋友的想法及感受，學懂了如何對待我家小朋友情緒來源及想法。」

「有共鳴，理解了自己，包容多了，退一步海闊天空。」

「小組讓我有機會學習面對自己的真正感受。」

「耐心聆聽小孩感受，自己身心都放鬆很多。」





「了解明白自己，
重新再出發。」

「希望可以再參
加！原來無人
話你知，你
係真係唔會知
自己問題。」

「能夠令我更明白照顧小孩的方法，而且幫助很大。」

「It's nice to know that other parents also somehow feel the same way I do as I bring up my daughter. I am happy to have joined this group counseling and learned so much about positive parenting. I now know that I am not alone in this journey. We all share similar ups and downs. And, we all learn from each other. We are all a happy family.」

「我對小組最深刻的感受是可以同大家一起分享照顧子女時遇到的一些問題和困難。最大的學習是學會靜觀，放鬆心情與子女相處，多發掘子女的優點，接納孩子的缺點，使其健康快樂的成長。」

個案分享



家人吼罵管教，讓孩子留下看不到的內傷

小麗（化名）的父母脾氣暴躁，經常動不動便對小麗發怒，而且小麗父母堅信用嚴厲的態度和嚴格的處罰的教育方式才能奏效，所以也習慣用命令的方式跟小麗說話。例如當小麗父親看到小麗作業沒寫完，立即就火冒三丈破口大罵：「你怎麼還沒寫？」若小麗企圖反駁或違抗，父母便以更嚴厲的方式控制她。因為感到恐懼，小麗選擇了退縮。她因父母而產生憤怒的情緒，只能將其隔離起來並埋藏在心中。她亦學會投其所好，想辦法用最安全的地方在家裡存活，避免傷害。小麗內心充滿無助、孤獨、不甘心、憤怒等情緒。小麗眼中的家充滿暴力和訓斥，瀰漫著恐怖氛圍。小麗認為自己成了父母宣洩情緒的箭靶，亦覺得父親尤其令人厭惡。

小麗以鮮明的獅子形象具體呈現自己生氣的情緒，工作人員繼而與她探索引發生氣情緒的原因。小麗憶起的早期回憶大多數都是負面的，例如被父親辱罵「沒用」、每當提出請求時都被拒絕……最深刻一次是極度憤怒的小麗父親兩眼直直瞪著她怒吼：「給我滾出去！」至於所為何事，小麗已不記得，但她唯一記住的，只剩下這句話。由於父親的威嚴不可抗拒，她無法向父親表達不滿，只能忍氣吞聲，所以產生了憤怒。



早熟的小大人

婉琪（化名）的父母常常因為不同的原因產生衝突，有時父親喝了酒，便會失控咆哮，並將家裡的物品砸爛；而母親因為不希望家裡的情況被其他人知道，只好假裝一切正常，也讓婉琪認為，談論家暴是不被接受與允許的。同時間，婉琪亦擔心若把家庭狀況說出來，或許她的家會變得不再完整。事實上，婉琪無法走出目睹父親施暴的創傷陰霾，她永遠忘不了當下感受到的恐懼，甚至也不敢走出房門勸阻，害怕父親的怒火會波及到自己，令自己也成為被施暴的對象。



婉琪經常懷疑是否自己做錯，而令父母關係失和，因此她加倍努力變成「好孩子」。婉琪總是過度擔心母親，把所有的心思都放在母親身上了。當被愛的基本渴望受到威脅時，婉琪選擇討好的求生應對姿態。她亦努力迎合大人的期許，忘了自己還是個小孩，她默默地吞下了所有感受。婉琪的內在早已壓抑了很多情緒，她害怕達不到父母的期待而失去他們的愛；也憤怒父母沒有看見她的努力，只看到他們想看到的。同時間，婉琪不經意間也承接了母親的情緒，繼而化為己有，融合成自己的情緒。婉琪一直渴望被父母肯定、被稱讚、被愛，但父母因恆常衝突已弄得筋疲力竭，無暇理會婉琪的感受和需要……

工作人員邀請婉琪以輕黏土捏塑創作出能令自己快樂的事物。婉琪二話不說低頭專注創作，捏塑出一個身穿粉紅色裙的女孩。婉琪分享最懷念的時光是自己還是幼兒時到樂園遊玩的快樂回憶。她記得在念幼稚園時，經常和父母一同到主題樂園遊玩，每次都玩得筋疲力盡才回家。婉琪表示渴望自己能再成為被父母愛護的公主，一家人重新過著幸福快樂的生活。



孩子是父母的鏡子

阿文（化名）為家中么子，上有兩位姊姊。由於阿文的父親抱有重男輕女觀念，而且兩人個性也很相似，所以父親從小偏愛他。不論做任何事，阿文永遠是對的，而姊姊們也永遠是被處罰的那一方，也沒人能出面幫姊姊們說話。父親對姊姊們責罵、虐待、侮辱、呼喝、恐嚇，這些事情每天在家中上演著，阿文都看在眼內。而且，父親也經常對自己妻子呼喝喝，把她當成像傭人般對待。

有一天，阿文忽然看見母親執拾行履後便孑然離開家門，再也沒回來過。父親覺得阿文年紀太小不會明白，刻意隱瞞二人分離的事實，所以他向阿文謊稱其母親在內地的工作繁重，加上因疫情和封關措施影響而未能回港。阿文遠比父親以為的更善於觀察和心思敏感，因被矇騙而感受到憤怒。阿文亦將離異的責任歸咎於父親，因而對他產生憎恨情緒。阿文內心早已壓抑了很多很多的情緒，卻沒有被好好關注與處理。某一天，阿文再也按捺不住內心的痛苦，不斷用粗言指罵父親，並且動手打父親，把怨憤都發洩在父親身上……

阿文能夠感受到憤怒，卻無法讓自己感受其他隱藏的情緒。當這些情緒沒有被好好地看見和安撫，內在的憤怒將越積越多。工作人員協助阿文接納和探索憤怒，從而讓他看見憤怒背後的失望與悲傷。使阿文感到痛苦的不只是父母分離本身，而是自己在過程中未曾被聆聽、考慮與告知，令他對父親有更多的憤怒與不諒解。阿文向工作人員表示非常想念母親，可是父親從小向他灌輸「男兒有淚不輕彈」的觀念，所以他只能躲在被窩偷偷哭泣。同時間，他亦害怕被母親拋棄，而隨之將失去了母親的愛。



夾縫中的孩子

阿芝（化名）的母親常用攻擊性言語作為手段，說盡難堪不入耳的話，藉以控制丈夫的行為。精神暴力天天在阿芝家中上演，母親經常在家裡拉起戰線，借故無理批評展開罵戰。阿芝父親處處遷就，結果她更變本加厲。漸漸地，父親進入「放棄溝通」的狀態。父親下班回家以後，就一直沉默地滑手機，亦當妻子透明全無交流。阿芝即便不了解家裡發生什麼事情，但天生敏銳的觀察力，也感受到不和睦的家庭氛圍。無數個夜晚，阿芝像一隻受驚的兔子，躲在被窩裡用被角擦眼淚。直到一天，父親再也受不了妻子長期對自己冷言冷語的精神虐待，毅然決定結束令人痛苦的婚姻。

離婚代表婚姻關係的結束，然而阿芝母親的攻擊卻沒有因為離婚而終止，阿芝父母的糾纏更有增無減，離婚前的戰火延燒到離婚後阿芝單獨監護權和探視權的紛爭上。阿芝不知不覺地進入父母的戰線，例如母親經常在阿芝面前批評父親。阿芝知道母親刻意與自己建立同盟來對抗父親，以製造阿芝與父親間的對立。在阿芝眼中，父親母親都是自己最愛的親人，她擔心站在任何一方，都會有背叛另一方的感覺。母親亦經常把阿芝當作籌碼，向父親索取金錢，若得不到，就威脅恫嚇父親，將以暴力對待女兒。而且，由於母親在婚姻中累積很多的怨氣，又無法有效紓解，於是阿芝成了她的出氣筒，把很多怨氣都遷怒到她身上，母女關係因此變得糾結。

阿芝以滿臉、滿身被繃帶包裹的木乃伊代表自己，身上的傷口及傷痕的新舊程度不一。父母離婚前的持續衝突與冷暴力，讓阿芝一直處於不安的狀態。阿芝曾抱著一絲希望，父母離婚後便能和平相處，奈何衝突越演越烈。阿芝對自己無力改變家庭狀況而感到沮喪，亦因不知道接下來會發生甚麼事而感到徬徨不安。阿芝非常擔心若自己導致父母關係惡化，有一天母親會不再讓她與父親會面。父母離婚的陰霾亦讓阿芝陷入忠誠矛盾，她因而感受到無助感。阿芝內心早已傷痕累累，但她只能把感受藏在內心。阿芝希望能把繃帶撕下來，看清楚自己到底是誰，也讓大家看見那個受傷的靈魂。



接納孩子的第一步是接納自己

思慧（化名）是一位四歲孩子的母親。擁有高學歷和高層職位的她對兒子要求十分高。在她眼中，四歲兒子的身材較矮小、口語表達不清、扁平足、情緒控制欠佳等通通都是大問題，甚至認為會引致將來被人排擠，被社會淘汰等災難。因此，思慧把兒子每星期的訓練安排得密密麻麻，並嚴格地要求兒子每天在家中完成各種練習。「媽媽不要你，明天就送你去荒島！」「你再做練習，你的雙腳便要不了，要砍掉！」「你不再睡覺，便不會長高，就沒有人會再喜歡你！」每當兒子未能完成或因壓力而產生抗拒時，就會出現各種言語暴力。辱罵過後，思慧便會陷入內疚和自責中。

而當思慧發現兒子越來越退縮和自卑時，才開始反思並決心改善自己的管教方法。於是她主動到來尋求協助。在幾次面談中，輔導員與思慧一起探索那些操控行為背後的感受和內在需要。過程中思慧發現自己的內在充滿焦慮，焦慮源於自己缺乏自我價值，對自己一直都很不滿意，所以透過成績、才藝、外表等來獲取自我價值和肯定。她形容自己被「一定要讀書才有美好前途」的那套價值觀網綁。

「有個晚上半夜醒來，我內心浮起一些感受，接著我跟自己壓抑了多年的內在小孩講了十多次對不起。我為了自己的懦弱，跟被抑壓多年的內在小孩道歉。我眼淚口水鼻涕不斷湧出來，足足有一小時之久。最後內在小孩平伏下來後，我的痛減緩了很多。我覺得我需要好好照顧那個哭得很慘的內在小孩，以便我能當一個可以支援孩子情緒的媽媽。」

思慧隨後明白到那些她在孩子身上看到的所謂的問題，其實是她過去未被滿足的需要引致的，並不是孩子的問題。而她亦繼續學習接納自己，看見自己的價值，才慢慢看見孩子的美。



看見自己的傷痕

加敏（化名）曾因被丈夫家暴而帶同兩個孩子入住庇護中心。自此她成為了一個單親媽媽，因為要照顧兩個孩子，所以不得不依靠領取綜援度日。雖然離開了暴力的丈夫，但加敏一家並未有過上安穩的生活。在繁重的家務、大兒子的課業、小兒子的情緒、鄰居的閒言閒語、經濟困難等等壓力下，加敏經常對孩子發怒，甚至於暴怒時出手掌摑孩子。

於一次輔導面談中，輔導員請加敏在眾多圖卡中選出一張。加敏很快地揀選了一張存錢的圖卡，她表示自己雖然學歷不高，但在婚前擁有一份自己喜歡的工作，自給自足且活得有尊嚴。婚後自從誕下孩子後，丈夫勸說她放棄工作，專心照顧孩子和家庭。慢慢地，丈夫每月給家用時像施捨般，加敏在家的身份越來越卑微，生活中只有家務、孩子、丈夫、卻沒有了自己。

面對著丈夫的暴力行為和言語，除了留下身體的傷痕，亦讓加敏的內心滿佈傷痕。加敏感覺到自己在家中一點尊嚴也沒有，而在與丈夫分開後，須靠綜援度日亦使她瞧不起自己。內心充斥著自卑、羞恥、怨憤、無奈。

隨著加敏看到自己的傷痕，正視自己的受傷，加敏開始學習關懷自己，善待自己。加敏的暴怒情況得以減少，而且更有空間改善與孩子們的關係。



公眾教育



Wolfe and Jaffe (1999)指出，提升公眾對家庭暴力的意識乃預防家庭暴力的主要手法，可見公眾教育在預防家庭暴力上擔當著前線的角色。透過不同形式的公眾教育服務，包括社區教育活動、網站、流動應用程式及兒童熱線等，本計劃致力向大眾推廣與家庭和諧相關的價值觀、思維模式及建立正向親子關係的技巧，以協助大眾建立健康及非暴力的家庭關係。

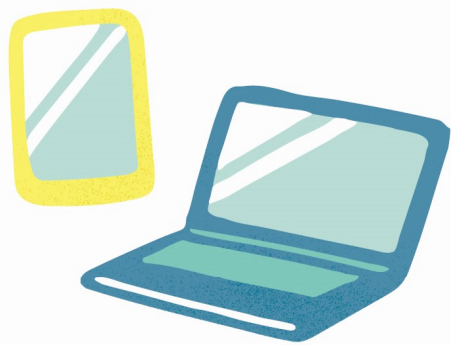
社區教育活動是公眾教育服務中重要的一環。藉由舉辦不同模式及主題的社區教育活動，本計劃除了向公眾宣揚家庭和諧的訊息及正向溝通的技巧外，亦提供機會讓公眾認識目睹家庭暴力對兒童的負面影響，以及增加有需要家庭對相關社區資源的認識。



網站及流動應用程式是當代訊息交流的主要平台之一。本計劃網站以促進家庭和諧為目標，為學校、教師、家長及兒童提供不同的資源，例如為家長推介有關正向管教的繪本及為教師提供協助受家暴影響兒童指引等，務求回應各持份者的需要。本計劃的流動應用程式則以家庭受眾為主，以互動形式提供更多有關正向管教、情緒教育及求助技巧方面的資源。



APP：
和諧親子 Kit



主辦機構 和諧之家 HARMONY HOUSE

捐助機構 香港賽馬會慈善信託基金

賽馬會童心踏步計劃 小白兒童熱線及WhatsApp

* 認識情緒 * 表達感受 * 學習和諧

小白WhatsApp
同小白訴心聲 4:00 PM
仲可得到最新小白動態貼圖呀! 4:00 PM

6515 8822
小白WhatsApp

掃描QR code
開展對話

2751 8822
小白兒童熱線

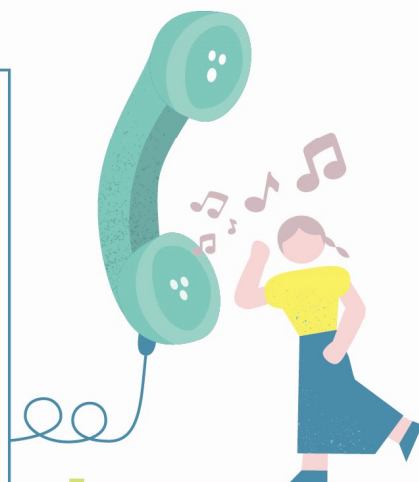
- 1 小白吐心聲
與社工/員工分享煩惱心事
- 2 小白講故事
有趣小故事
- 3 小白考考你
IQ腦筋急轉彎
- 4 小白聽聽歌
齊來聽聽歌
- 5 小白想你知道
情緒小知識
- 6 小白分享樂園
每月特色主題分享，才藝表演

對象：12歲或以下兒童
吐心聲時間：下午4時至6時30分
(週六、日及公眾假期休息)

和諧徑中心
新界葵涌石籬(一)邨石安樓地下B2-3室
電話：3153 5712 傳真：3153 5715
網頁：http://harmonylane.harmonyhousehk.org

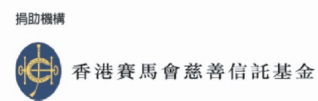
備註：本服務不收取任何費用，惟服務使用者須自行承擔使用以上服務產生的任何通話或數據收費。

針對兒童的需要，本計劃亦特設一條兒童熱線 – 小白兒童熱線，透過短故事及歌曲向兒童灌輸有關情緒管理，自我保護及健康人際關係方面的訊息。另外，熱線設有真人接聽及留言分享環節，提供空間讓兒童表達情緒及分享生活。



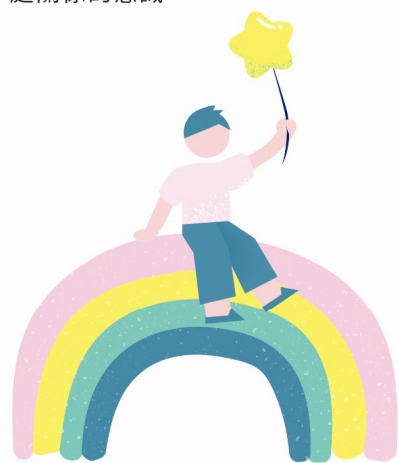
在預防及處理家庭暴力的問題上，不同專業界別人士的參與都十分重要，尤其近年社會上接連發生令人關注及痛心的家庭暴力事件、政府亦著力推行「強制舉報虐待兒童條例草案」，大家對此問題的關注度大大提升。透過與各專業人士服務對象的接觸，我們可以及早識別出受家暴影響的兒童，關注他們和家人的需要並提供適切的支援。同時，透過此專業交流，參加者能掌握更多防止家暴和推動家庭和諧的方法和策略，藉此提高公眾關注家庭關係的意識。

賽馬會童心踏步計劃 「如何識別受家暴影響的學童」 專業培訓



活動內容

- ★ 認識有關家庭暴力
- ★ 家庭暴力對兒童的影響
- ★ 如何辨識並支援受家庭暴力影響的兒童
- ★ 個案討論和分享
- ★ 探討防止家庭暴力及推動家庭和諧的策略
- ★ 強制舉報虐待兒童條例草案
- ★ 相關社區資源



舉報虐兒 人人有責



熱線：2343 2255

www.swd.gov.hk

「一定要做一個細心的觀察者，伸出援手能改變小朋友的一生」

基督教安得兒幼稚園/幼兒園

「更了解自己的角色責任，學會了如何協助受家暴影響的學生」

三水同鄉會禰景榮學校

「更清楚認識虐兒的知識及問題，明白受家暴的孩子需要關注，更要立法保護」

香港基督教女青年會
信望幼兒學校

「沒有想過竟有一些幼兒每天都面對黑暗的生活！培訓內容豐富，好充實，學習很多，有很多實例，雖然震撼，但更知道自己的角色，感謝分享！」

中國基督教播道會寶雅幼兒學校

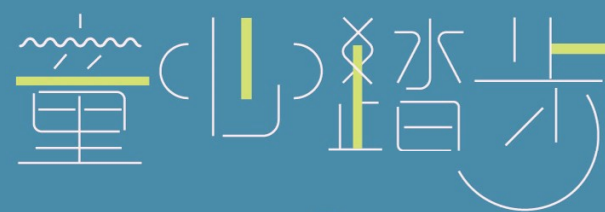
結語

隨著「強制舉報虐兒」機制的實行，有關支援家長及保護兒童的服務需求日益增加，我們希望藉此服務手冊與各界關注兒童福祉的人士分享經驗和心得，期望業界同工有更多的交流，讓更多有需要的孩子和家長被看見和被關懷。

最後，我們祝福在過去六年間我們接觸到的每一位孩子和家長，像本書封面的木棉花花語一樣，被身邊的人珍惜著，同時亦被自己珍惜著。祝願他們無論過去曾經身處如何惡劣的環境，都能走過嚴冬，綻放可愛的笑容。



賽馬會



服務
手冊



Treasure
their smile