

2025

親子閱讀講座

Paired Reading Talks



童閱·同行



Reading Together · Growing Together

講題

**擁抱情緒：
讓親子關係更緊密！**

透過親子共讀情緒繪本，
一起覺察和擁抱情緒，
使親子關係更親密！



陳品慧 女士

(註冊臨床催眠治療師)

11月22日 (星期六)

下午3時至4時30分

九龍公共圖書館

(推廣活動室)



講者簡介:

陳品慧女士，具15年以上經驗的輔導員，曾任職小學及中學輔導工作，擅於處理個人成長、情緒困擾、親職教育及親子關係個案。輔導及心理（榮譽）社會科學學士，註冊臨床催眠治療師、曾接受兒童為本遊戲治療、照顧不同學習需要、藝術治療、完形心理治療等訓練。陳女士同時擁有培訓經驗，曾為幼稚園、小學及中學舉辦過小組、工作坊及講座，也為親子雜誌撰寫文章及提供專業意見。

館藏作品選介:

快樂，你在哪裡？ / 艾娃·伊蘭圖文；許皓宜，莊宥榛譯。
台北市：水滴文化，2020。

索書號

JJ 4708

悲傷，讓我抱抱你 / 艾娃·伊蘭圖文；許皓宜，莊宥榛譯。
台北市：水滴文化，2020。

JJ 4708



擁抱情緒：讓親子關係更緊密！

在日常生活中，不同事件會令我們產生不同的情緒。儘管發生相同的事，但會因着每人的成長經歷、個性、過往的經驗、狀態等，引發出不同的反應，使我們有各自的感受、想法、身體和行為反應。因此，所有情緒，沒有正負或好壞之分，它們只是對事情作出回應，對我們有着獨特的意義。

每一種情緒都是自我的能量

根據心理學家Paul Ekman (1972)，我們有6種基本情緒：快樂、悲傷、恐懼、憤怒、驚訝和厭惡，及後心理學教授Alan Cowen和Dacher Keltner (2017)更找出27種情緒。這些情緒不是單一存在，而是在我們每一個人的身體流動着。情緒出現時，其實是一個訊息，反映了我們的需要，所以只要好好覺察、擁抱和調適，可有助保持心靈健康。平日我們可以多覺察自己的感受和需要，認清自己的情緒，找出和它共處的方法。

擁抱的力量，擁抱情緒

我們覺察情緒後，可以用開放的心與它擁抱和共處，對身心靈會有正面和療癒的作用。相反，如果沒有理會它，情緒只會逐漸變大。例如孩子「擔心」別人不喜歡自己，若產生意識後但又忽略它的存在，「擔心」只會越來越多，孩子會漸漸地變得退縮，以致不敢踏出一步結交朋友。有不少研究提及擁抱對孩子的成長和父母情緒方面有不少好處，包括有助穩定情緒及減低壓力、增加孩子安全感、讓人感到開心和平靜、促進親子情感交流和有助建立互信的關係等。同樣地，多擁抱自己和孩子的情緒，亦會為彼此帶來正能量！

共讀繪本讓親子關係變得更緊密！

由於情緒沒有特定的形象，孩子和父母可透過親子共讀，讓它被「看見」，以致一起去認識、了解、探索和經歷。繪本的插圖能使情緒形象化，更容易理解各種情緒的特點，再去啟發孩子的創意和想像，創造出屬於自己情緒的「樣子」。父母亦可從中了解孩子的想法和需要，擁抱他們的情感，增進彼此關係。

此外，繪本亦是一個良好媒介，在閱讀時提供了一個空間，去細味和感受圖書內有關情緒的情節。這不但豐富了孩子對情緒的認知，更能延伸到抒發情緒，明白情緒對自己和他人的影響，及後再引導小朋友想想更多調適的方法，使共讀時光變得更有意思和有意義！

當閱讀到需要力量消化或想逃避的情緒時，如「憤怒」或「悲傷」，我們可與孩子停留一會，感受自己的身體反應，並連結內在感覺。這時，父母可擁抱孩子，停留及擁抱當下的情緒，從而得到力量與情緒共處，並透過傾訴和尋找方法來舒緩及慢慢調節自己，希望藉此令孩子體驗父母的陪伴。在情緒下次再來訪時，能夠勇於迎接，而父母亦會更懂得與孩子同行，令親子關係更緊密！