



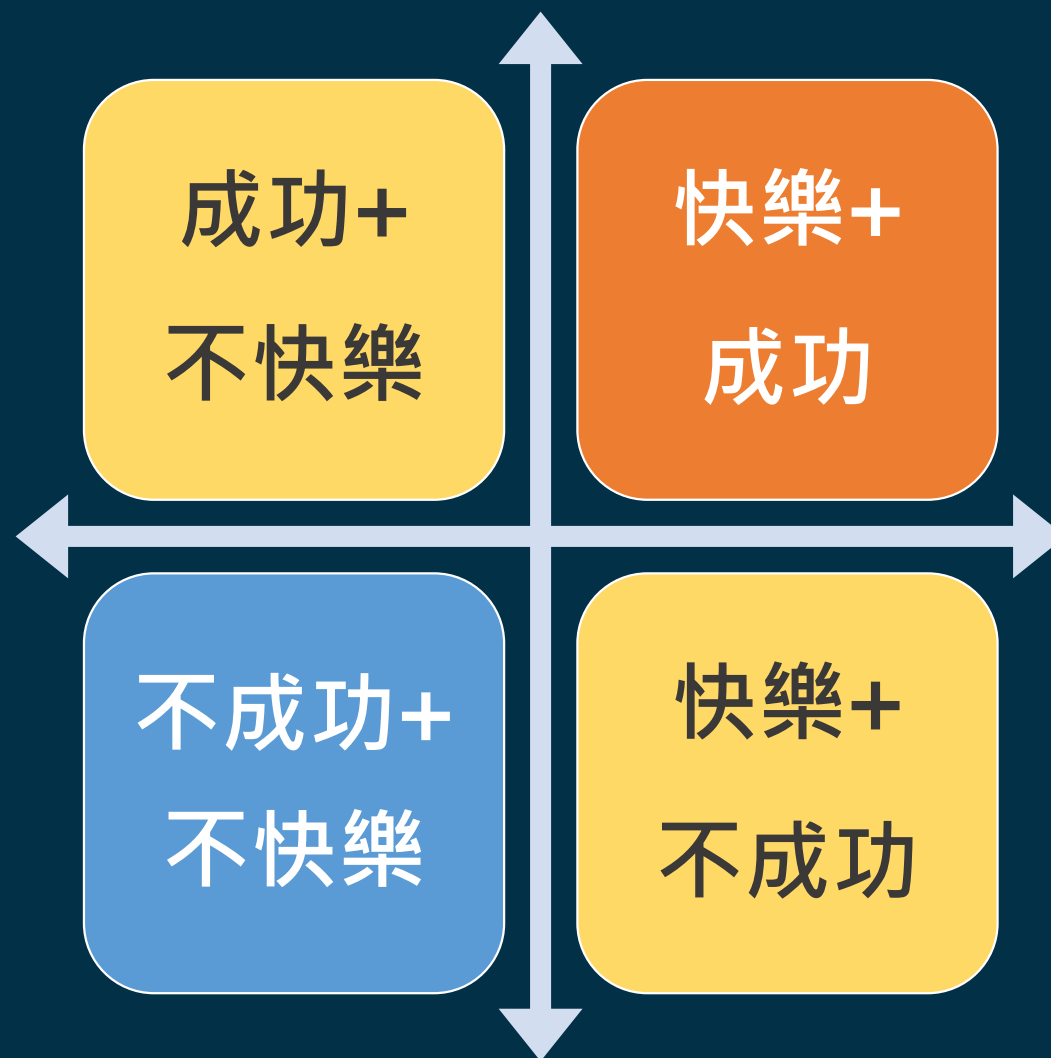
澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 情緒教育的威力



快樂 vs 成功？



什麼可令人快樂？

什麼可令人快樂？

知足

什麼可令人快樂？

感恩

知足

什麼可令人快樂？

做自己的朋友

原諒&忘記

感恩

活在當下

平靜

有愛自己
的親友

健康

正能量

平常心

善解人意

知足

情緒智能

Emotional Intelligence



做自己的朋友



做自己的朋友



做自己的朋友

瞭解自己的
的情緒

原諒&忘記

活在當下

管理人際
關係

管理自己的
的情緒

正能量

平靜

平常心

瞭解別人的
的情緒

自我激勵

知足

做自己的朋友

瞭解自己的
的情緒

原諒&忘記

活在當下

管理人際
關係

管理自己的
的情緒

正能量

平靜

平常心

瞭解別人的
的情緒

善解人意

自我激勵

知足

感恩

做自己的朋友

瞭解自己的
情緒

原諒&忘記

活在當下

管理自己的
情緒

正能量

平靜

平常心

有愛自己的
親友

管理人際
關係

瞭解別人的
情緒

善解人意

自我激勵

知足

感恩

做自己的朋友

瞭解自己的
情緒

原諒&忘記

活在當下

管理自己的
情緒

正能量

平靜

平常心

健康

管理人際
關係

有愛自己的
親友

瞭解別人的
情緒

善解人意

自我激勵

知足

提高情緒智能能讓我們快樂

IQ vs EI ?

IQ vs EI ?

專注力

自制力

抗逆力

知己知彼

社交能力

IQ vs EI ?

專注力

自制力

抗逆力

知己知彼

社交能力

瞭解自己的情緒

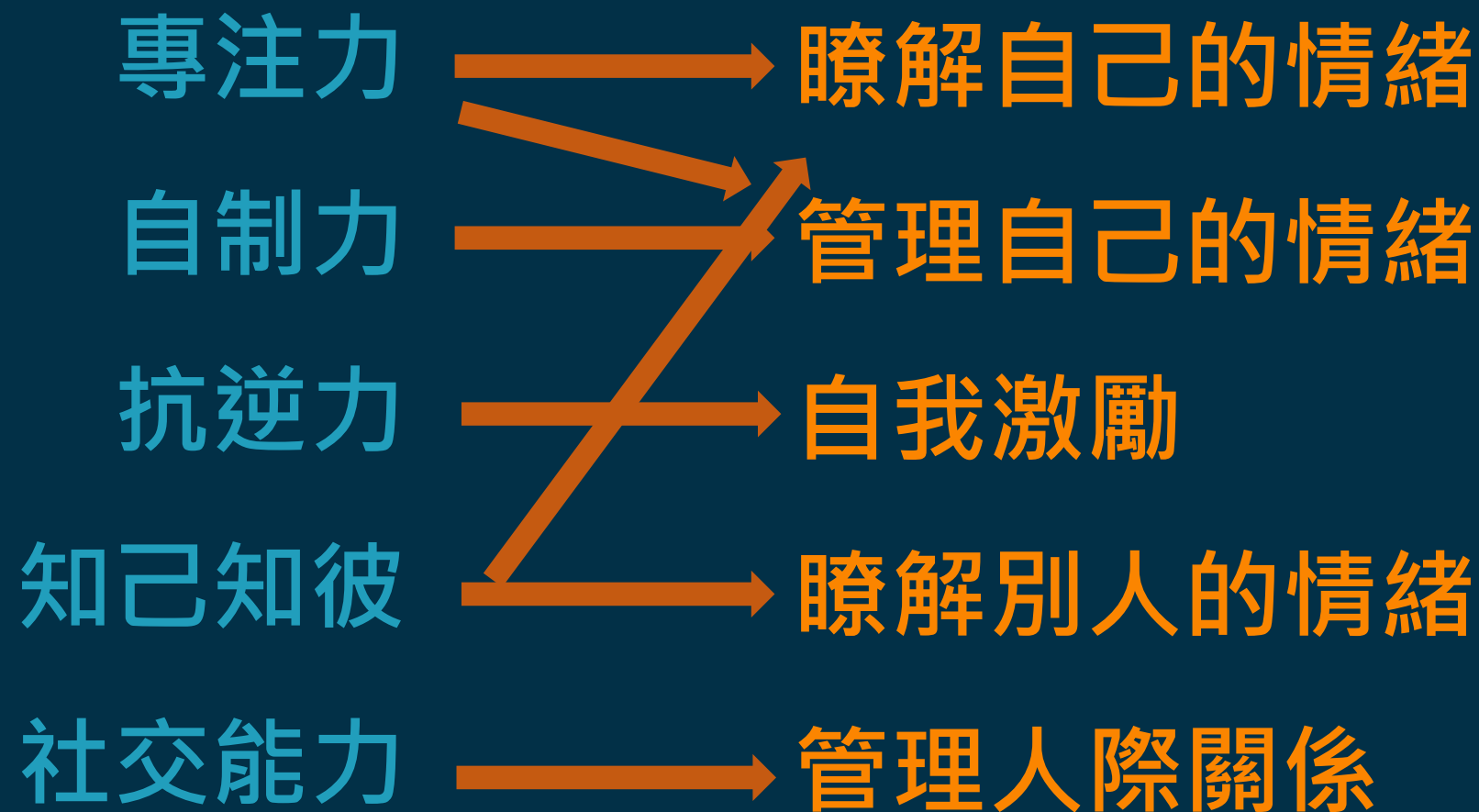
管理自己的情緒

自我激勵

瞭解別人的情緒

管理人際關係

IQ vs EI ?



推動情緒教育非常重要

常見情緒回應誤區

你是男孩子，
不能哭。



別煩我，收聲！

B仔心情唔好先會
打你，我代B仔同你
講對唔住。

四種情緒管教類型

類型	特徵	長期影響
不理會型	冷漠忽視	孩子隱藏情緒
否定型	打罵壓制	自卑或攻擊性
放任型	溺愛不引導	缺乏界限感
教練型	同理+引導	情緒韌性強

情緒智能

Emotional Intelligence



情緒智能

Emotional Intelligence

瞭解自己的
情緒

認知自己的真實感受和感覺，
理解情緒會影響自己的想法
和行為

情緒智能

Emotion

懂得用合適的方法去調節自己的情緒，適時適地適度表達，也能控制衝動、應對壓力

管理自己的情緒

情緒智能

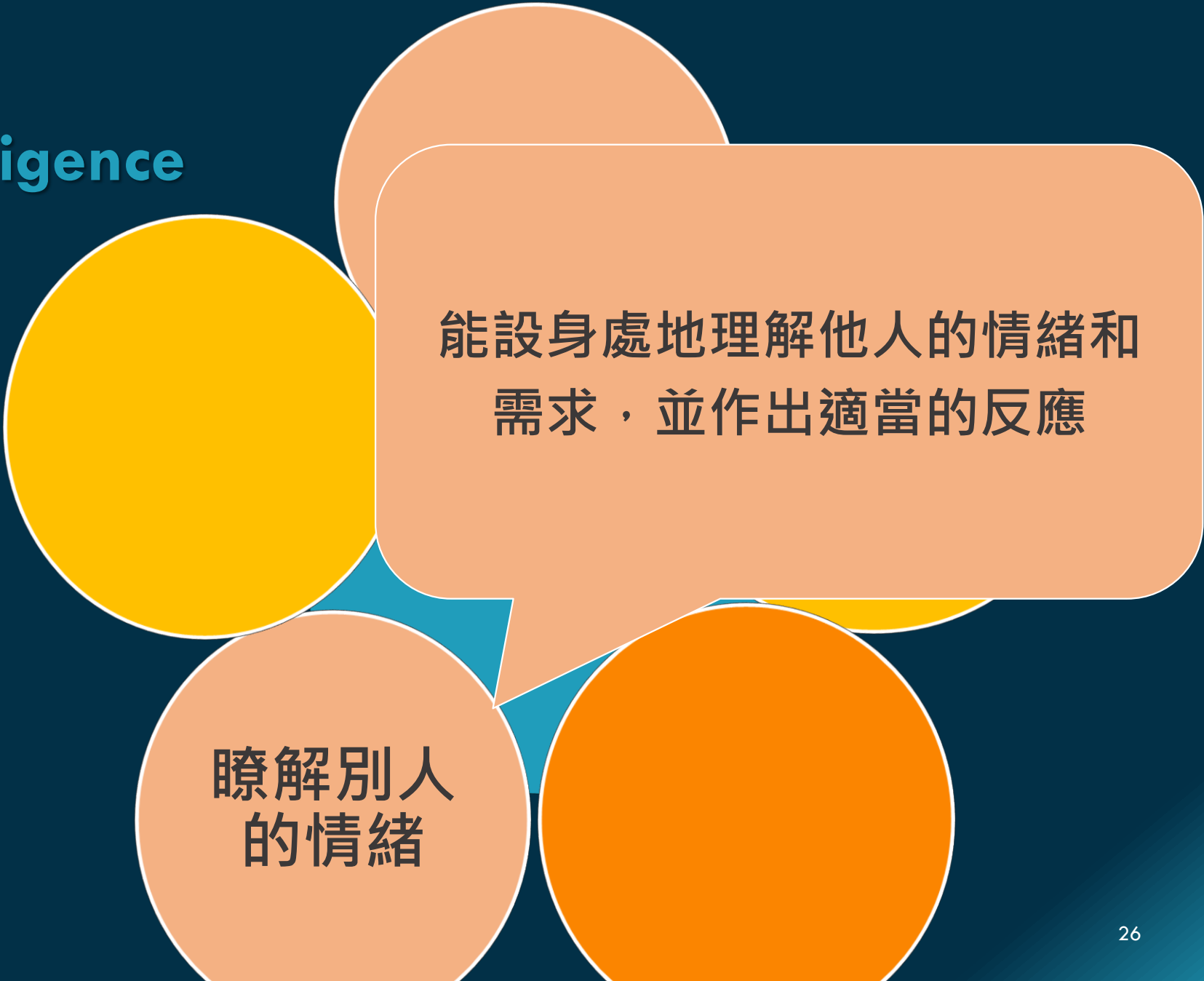
Emotional

對自己的目標保持高度熱忱，
隨時自我鞭策，
遇挫折保持韌性

自我激勵

情緒智能

Emotional Intelligence



能設身處地理解他人的情緒和
需求，並作出適當的反應

The diagram features a central light blue rounded rectangle containing the text '能設身處地理解他人的情緒和 需求，並作出適當的反應'. This rectangle is surrounded by four overlapping circles: a large yellow circle to the left, a light orange circle at the top, a light orange circle at the bottom left containing the text '瞭解別人的情緒', and a dark orange circle at the bottom right.

瞭解別人的
情緒

情緒智能

Emotional Intelligence

管理人際
關係

善解人意，能引領團隊走向目標，亦能有效溝通、團隊合作、解決衝突

先天 vs 後天 ？

《寧靜禱文》

請賜我寧靜，去接受我所不能改變的事；
賜我勇氣，去改變我所能改變的事；
賜我智慧，分辨兩者的差別。



神學家 尼布爾

改變可改變的

不同年齡層兒童的情緒教育重點

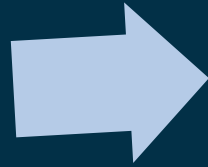
幼兒期
(0-3歲)

兒童期
(4-12歲)

青少年期
(13歲+)

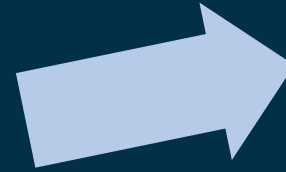
幼兒期
(0-3歲)

- 情緒辨識
- 情緒表達



兒童期
(4-12歲)

- 理解情緒的複雜性
- 自我調節
- 自我激勵



青少年期
(13歲+)

- 進一步情緒調節
- 應對壓力
- 建立人際關係

三歲定八十 ？

我們每個人來到這個世界，終其一生，都是追求兩樣東西：
安全感、價值感。



阿德勒

0-1

建立安全感

覺察情緒

1-2

認識自己的情緒

鼓勵表達情緒

培養正向情緒

2-3

幼兒主權論

平行遊戲模式

和順與執拗



3 可怕的兩歲

2 語言是管理情緒的
第一步

1 安全感的建立

情緒教育的威力

情緒教育怎麼做？

情緒教育的兩個重點



專注此時此刻

先處理心情
再處理事情



當孩子告知測驗不合格，我們要.....

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「看到自己的表現，你有什麼感受？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解自己的情緒？」
自我激勵	「你可以怎樣為自己加油？」

當孩子告知因被搶玩具而生氣，我們要.....

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「被搶玩具一定很不好受了，可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解自己的情緒？」
自我激勵	「你可以怎樣為自己加油？」

當孩子告知因被搶玩具而生氣，我們要.....

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「其他人知道這件事會有什麼感受？」
管理人際關係	「我們一起想想，下次再發生同類情況可以怎樣做？」

情緒教育可讓我們和孩子
一起共同成長



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 意見交流



參考文獻：

Goleman, D.(2009). Emotional Intelligence, Electronic edition, Bloomsbury Publishing Plc.

Goleman, D.(1996). Emotional Intelligence, Why it can matter more than IQ, 24(6),49 - 55.

Gottman, J., & DeClaire, J. (1998). Raising an emotionally intelligent child. Simon and Schuster.



情緒急救包



覺得好煩

覺察當下情緒

- 1 深呼吸
- 2 專注身體感受下有咩感覺/情緒？
- 3 接納自己感受



坐立不安

腹式呼吸法

- 1 手放在心口、腹部,合上眼
 - 2 慢慢吸氣
腹部脹起
 - 3 慢慢呼氣
腹部下沉
- 想像吸緊清新空氣
- 想像把所有不安都呼出黎



覺得自己好差

自我慈悲安撫

- 1 手放在心口
感受手心熱度
- 2 用雙手摸摸手臂
拍拍膊頭
- 3 擁抱自己



感覺緊張焦慮

著陸練習

-  列出5樣你見到的
-  列出4樣你觸摸到的
-  列出3樣你聽到的聲音
-  列出2種你聞到的氣味
-  列出1種你食到的味道

澳門特別行政區政府 衛生局

設有心理保健門診



地 點	地 址	電 話
塔石衛生中心	澳門荷蘭園大馬路	2852 2232
筷子基衛生中心	澳門沙梨頭海邊大馬路929號	2856 2922
黑沙環衛生中心	澳門黑沙環中街18地段	2841 3178
海洋花園衛生中心	氹仔海洋花園大馬路	2881 3089
湖畔嘉模衛生中心	氹仔美副將馬路湖畔大廈一樓A區	2850 0400
青洲衛生中心	青洲新街青怡大廈第一座地下	2831 0033
下環衛生中心	澳門下環街,下環街社會服務綜合大樓	2831 3418
石排灣衛生中心	路環石排灣蝴蝶谷大馬路石排灣社會及衛生服務大樓地面層、一樓及二樓	2850 2001
海傍衛生中心	澳門賈士旦甸奴街11號	2892 0024

私立醫院

需付費



澳門鏡湖醫院

身心健康中心 心理科
心理治療服務

預約 | 8295 2001
電話 | 8295 2007



澳門銀葵醫院

臨床心理治療服務

預約 | 2832 2283
電話 |

社區心理治療服務



婦聯心理治療中心

電話：2821 6099

地址：渡船街27-C號婦聯綜合服務大樓C座1樓



街總社區心理輔導隊

電話：2822 7556

地址：澳門台山白朗古將軍大馬路三樓

公務人員心理舒緩服務

對象：
在職公務人員

服務內容：
情緒疏導、壓力調適及管理、人際溝通、
家庭/婚姻輔導、生活適應、生涯規劃等。

預約/查詢電話：
2871 5131

公務人員 心理舒緩服務

● **服務介紹：**「公務人員心理舒緩服務」始於2013年10月，旨在促進公務人員的身心健康。

服務範圍包括情緒疏導、壓力調適及管理、生涯規劃、人際溝通、家庭/婚姻輔導、以及生活適應輔導等，由衛生局安排心理範疇的專業人員提供服務。

● **服務形式及提供時段：**

服務主要以個人面談方式進行，每次約50-60分鐘。

服務時間（公眾假期休息）

星期一	18:00-20:30
星期三	18:00-20:30
星期五	18:00-20:30
星期六	10:00-12:30



● **服務對象：**

在職之公務人員。

● **服務使用語言：**

廣東話、普通話及英語。

● **服務地點：**

- 氹仔哥英布拉街225號2樓心理舒緩服務區（離島政府綜合服務中心樓下）
- 澳門水坑尾街78號中建商業大廈9樓公職福利處。

● **服務預約及查詢電話: 28715131**

（星期一至五09:00-18:00；非服務時段亦可致電留言，工作人員將盡快與您聯繫。）

- ※ 如對服務有特別需求，請您在來電查詢或預約時，向工作人員先作說明；如需要，由心理範疇專業人員與您協商安排亦可。
- ※ 當事人首次面談時需帶備證明其公務人員身份的有效文件。

內容資料保密，費用全免。

主辦單位：行政公職局

協辦單位：衛生局

SAFP 行政公職局
Direcção dos Serviços de Administração e Função Pública



如對上述服務有任何疑問，
請於辦公時間內致電：28921071廖小姐

心理健康資訊網

Página electrónica de informações sobre saúde mental

衛教資訊

尋求支援

自我心理狀態快測

常見問題

下載區

精神衛生委員會

相關法例

相關連結

緊急聯絡方式

心理健康

衛教資訊 \ 心理健康

心理健康

壓力是好還是壞？

面對壓力

壓力模式圖

放鬆的方法

認識抑鬱症

預防網路遊戲成癮

每個人都會遇到壓力及情緒，也會有情緒強烈及感到無法解決問題的時候，但擁有心理健康的人會察覺情緒，表達及尋求適當的協助及解決方法，保持心態健康。



衛生局 心理健康資訊網站

家庭綜合服務中心

(提供個人及家庭輔導服務)

分區	機構名稱	地址	電話
台山區	婦聯北區家庭服務中心	澳門俾利喇街望廈社屋望德樓1樓A1	2851 9016 2851 9632
	救世軍喜樂家庭綜合服務中心	澳門菜園路329-343號永寧廣場第一座CR/C	2842 0361
	澳門循道衛理聯合教會社會服務處建華家庭服務中心	澳門黑沙環海邊馬路建華大廈十四座地下C舖	2845 2769 2845 4036
青洲區	澳門街坊會聯合總會樂駿中心	澳門白朗古將軍大馬路646號 澳門街坊總會社區服務大樓3樓	28227556
	澳門工會聯合總會 筷子基家庭及社區綜合服務中心	澳門筷子基街, 筷子基社屋快富樓3樓B座	2823 3902
中區	婦聯家庭服務中心	澳門渡船街27號澳門婦女聯合總會綜合服務大樓2樓	2857 2794
南區	泉仁樂家庭綜合服務中心	澳門比厘喇馬忌士街75-87號凱泉灣地下及1樓AR/C	2893 4109, 2893 0362
	婦聯樂融家庭綜合服務中心	澳門水坑尾街218號婦聯大廈地下及二樓	2835 3467
氹仔	澳門循道衛理聯合教會社會服務處氹仔家庭成長軒	澳門氹仔成都街183號至尊花城地下及1樓AC座	2883 7001
	婦聯樂滿家庭服務中心	氹仔美副將馬路湖畔大廈A區2樓A2單位	2850 0160
路環	澳門街坊會聯合總會石排灣家庭及社區綜合服務中心	路環石排灣業興二街業興大廈第VIII座地下	2850 2040

輔導服務

● 熱線及網上



澳門明愛生命熱線
24小時情緒支援熱線

☎ 2852 5222
☎ 2852 5777 (外語)

澳門明愛生命熱線
網絡輔導平台

Facebook	「澳門明愛-生命熱線」專頁 Inbox
WeChat	newlifenet2017
WhatsApp	62731108
Instagram	網上陪伴平台-「啲吓氣」：lh_listening

社會工作局
24小時輔導熱線

☎ 2826 1126

“心導加油站”
社區心理健康
Facebook專頁



透過網絡平台定期分享活動資訊、教育短片、圖文包等資訊，讓市民更快速地認識及了解心理健康的相關資源。

澳門心理健康 服務資源冊

掃瞄下面即睇
社區資源冊

