



PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院



元 意 教 養

培養具正向情緒的孩子

About Eos...



- 畢業於美國三藩市州立大學 - 心理學榮譽學士和工商業心理學碩士，英國心理協會認證的心理測評師資格
- 情商管理的認證講師，也在澳洲墨爾本大學獲取兒童及青少年情緒教練（ Tuning in to Kids & Teens）的認證講師資格
- 美國 覺察教養認證教練（ Conscious Parenting® Certified Coach ）
- 曾在英國Grantham學院接受經濟、心理學和信息系統的高級教育
- 過去的二十年，作為專業的顧問和教練，致力於培養世界500大企業裡的人才及領導者。成為母親後，深刻體會在企業發展人才和在家裡發展未來的人才（我們的孩子）有著很多共同之處，近年來一直致力於研究如何運用科學的方法提高教養素質，讓家長與孩子共同成長和進步。
- 同時是香港Alignment Consulting 的負責人和BASIC Parenting元意教養的創辦人



元 意 教 養



元 意 義 書

在開始之前

01

請問你如何定義“具正向情緒的孩子”？

<https://ahaslides.com/GHXGL>



02

你的經驗是如何？



你最常讓遇到情緒困擾是什麼時候？

你通常是怎麼應對的？

自己因為搞不定孩子情緒，自己就先崩潰了！

在處理孩子 / 自己的情緒問題時，你有多自信？

1 – 5 分（ 1 = 非常少信心， 5 = 信心爆棚 ）

03

聽聽這個媽媽的故事...



元 意 教 養



常見誤會 # 1

情緒是說變就變的嗎？

其實，情緒像一座山



常見誤會 # 2

有情緒很可怕，你認同嗎？



視情緒為機會

- Connect & Coach
- 把孩子的情緒作為一個連結和教練的好機會

什麼才是高情商 (High EQ) ?

高情商

High EQ

❑ 意識情緒 (Aware)

❑ 調節情緒 (Regulate)

原來



元意教育

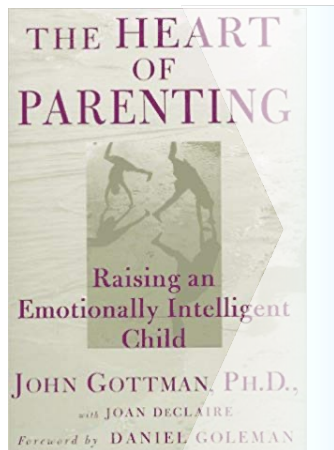
有一種持久而有效的方法培養高EQ...

情緒教練 Emotion Coaching

情緒教練的由來



元 意 教 養



- Dr. John Gottman was one of the Top 10 Most Influential Therapists of the past quarter-century by the Psychotherapy Networker.
- Dr. Gottman哥特曼博士是過去四分之一世紀心理治療網絡中最具影響力的十大治療師之一
- The Heart of Parenting (與孩子一起上的情緒管理課) 乃是他重要著作之一

案例討論



正當你趕著要出門上班的時候, 你的孩子說:
“媽媽, 我今天不要去學校了! 我不上學!” 然後就大哭了起來.....你會怎麼處理呢?

- A. “哎, 有什麼好哭的! 每個人都要上學呀! 好了, 好了, 我們趕快出門, 最多在車上我給你 snack, 然後也可以讓你玩一下手機.....”
- B. “你不要再煩了! 你再給我試試看! 再不出門就知道!”
- C. “不要緊, 你不想上學也是可以理解的, 不然你在玩十分鐘再出門好嗎?” (過了十分鐘還是無法出門)

你會如何選擇?

處理情緒時的教養方式

情感忽略 (Emotion
Dismissing parents)



情感指責型 (Emotion
Disapproving parents)



情感放任型 (Laissez-
faire parents)



情緒教練型 (Emotion
Coaching parents)



“ACE Approach” 情緒教練 Emotion Coaching

A Aware 察覺

C Connect 連結

E Explore 探索



Aware

AWARE

察覺

- 察覺孩子 / 自己的情緒,尤其是在不太強烈的情況下(如失望或受到挫折)



元 意 教 育



HALT (停) 未被滿足的需要



Hunger 孩子餓了嗎？



Anger/Anxiety /Annoyance 孩子是否因某事而感到生氣
/惱怒/焦慮？



Loneliness 孩子感到孤獨嗎？



Tiredness 孩子累了嗎？

Connect

CONNECT & COACH

連結

- 把他們的情緒作為一個親近和教練的好機會
Opportunity to Connect (OTC)
- 聆聽和接納他們的情緒 –
避免有批判 No judgement!
- 幫助孩子用言語來描述
他們的感覺 Reflect & Label



元 意 教 育



Explore

EXPOLE

探索

- 有必要時，
討論 / 幫助孩子解決問題
或商討界線 (Boundaries)



元 意 教 育



情緒教練剪輯



Movie - Inside Out
《玩轉腦朋友》





This is Justin :)

Justin與女兒的關係問題



元 意 教 養

跟我們學習之前

為了女兒睡眠與上課不適應而困擾。
為此常常與她有相處上的衝突，並且
對女兒有許多的質疑與不諒解

他有一個男嬰和一個3歲的女兒。他
想通過照顧女兒的睡眠問題來說明他的
妻子。

然而，他的女兒不想和他建立連結。
她一直在半夜發脾氣。

他感到困惑，想知道為什麼他的女兒
不想要他。

跟我們學習之後

他和我進行了一對一的教練歷程。

現在，他的女兒的關係很親近，每天
晚上都睡得像個嬰兒。

他對瞭解如何通過轉向有效的方法成為
一個更好的父親更有信心。

他和他的女兒都更快樂，因為他掌握了
調節女兒和自己情緒的技能。

Justin的情緒障礙



元 意 教 養

跟我們學習之前

這讓他感到被拒絕、沮喪和傷害。

最重要的是，如果他不能與她建立連結，例如她不想睡覺，這會影響Justin第二天工作的大量精力。

跟我們學習之後

他精力充沛地去工作，並期待回家與孩子們共度美好時光。

“像洋蔥般慢慢地一層一層的更了解自己，因為更了解自己，反而更容易放下原本認為的執著與責備。體悟到說，育兒過程中的所有負面的情緒，其實有一半以上是來自於自己。”

“我開始用他們的視角來去思考我們所做的事情。一旦從他們的視角出發，很多事情就變得沒有那麼嚴重了。真的非常感謝，Eos老師在這個過程非常真誠地與我探討給我協助。真的受益良多！”

就像Justin 一樣：)

如果你想改善與孩子的關係

如果你想瞭解你的教養過程中出了什麼問題

如果你想在享受教養的過程

如果你想知道怎麼做

並且你想做好教養這件事

繼續讀下去...

關於情緒教練的一些重要發現

墨爾本大學在澳洲的研究結果：

兒童

- 社區樣本包括216名4-5歲的學齡前兒童，他們的父母和他們的老師：
- 父母通過支持和教練方式提高對孩子情緒的反應能力
- 父母在孩子情緒激動時也不太可能會用輕視或批評的方式
- 他們更會使用情感描述，也可與孩子一起探索情感
- 兒童的行為問題明顯減少，尤其是在計劃開始之前孩子出現行為問題的家庭
- 兒童明顯具有更好的情感知識，並且更多地了解他們將如何調節自己的情感並成功解決困境

青少年

- 120所學校中進行了這項研究，涉及225名的學生：
- 父母通過減少批判性的反應，提高了他們對年輕人的情緒做出回應的能力
- 父母報告說自己的情緒意識和調節能力得到了顯著改善，並減少了衝動和焦慮和抑鬱症狀
- 父母和青少年都報告說家庭衝突大為減少
- 所有的父母都注意到孩子在這個發育期的行為有所改善
- 父母報告說青少年的抑鬱症狀和軀體症狀有所減輕

Justin Chang
兩個小小孩的爸爸（台北）

"Eos老師在教練過程非常真誠地與我探討，用了她的方法，讓我和女兒的關係更親，小孩比較不鬧了，我自己也平和了！"

Vicky
一個4歲男孩的媽媽（杭州）

"給寶寶看了兩段Eos老師設計的視頻，孩子遇到有難度的問題，不單沒有鬧，還會自己嘗試努力解決，說自己的大腦在長大！"

Sabrina Chen
兩個女孩的上班媽媽（台北）

"工作太忙，比較少跟孩子有質量的溝通，課程讓我又有滿滿的愛，學會用智慧的方式去應對，減少壓力和焦慮"

秀娟
兩個青春期孩子的媽媽（台北）

"我的兒子以前只有拿錢的時候跟我說話，現在他會跟我表達他的需要和感受了，我們的關係好了很多！"

Figo 邱
青少年的導師（台中）

"學習到的東西遠遠超乎想像...所以總是滿滿的收穫！讓我更快能處理學生的問題，更得心應手！"

洪波
一個女兒剛上小一的爸爸（北京）

"我們家小朋友已經看了兩遍課程視頻了，還要看，看完後與我深度討論自己與同學的學習情況，以前從來沒有過！我非常欣慰！"

劉宜甄
老師 (台中)

"幾次上課後，開始有方法勇敢應對自己的情緒起伏，生活狀態變好！也可以貼近學生，更快了解他們的問題，對我的工作很有幫助，很讚很讚！"

Jane Yang
一個青春期中女孩的媽媽 (北京)

"真心的，这是我聽過最好的情緒課程，因為對自己的情緒能力大大的提升！"

Eva Chen
兩個青春期中女孩的媽媽 (台北)

"每次上課都覺得自己上滿「子彈」，讓我充滿能量，處理孩子的方法更有效"

Claudia Lin
兩個女孩的媽媽 (台北)

"Eos老師有一個規則去找出一些問題的解決方法。後來就會運用Eos老師所說的去分析，朋友聽完也會好奇我這些內容哪裡學的，很多朋友也想要上這些課！"

Karina Wong
一位忙碌的職業媽媽與她 10 歲的兒子 (美國California) 權力鬥爭

"教練結束後，我們鬆了一口氣，感覺焦慮已經解除了"

Vanessa Wu
一個 3 歲男孩的媽媽 (上海)

"一個多月，每節課都不捨得下課，我慶幸在孩子這麼小的時候遇到了這個課程，讓我的育兒過程中有了處理混亂一個方向，可以更冷靜更篤定的面對小孩問題"

為什麼

我做親子教育的原因...

我從世界 Top 5% 優秀人才那裡學到了什麼.....



Mercedes-Benz

BVLGARI

ESTÉE LAUDER



HEALTHIER, LONGER,
BETTER LIVES



Manulife



中銀國際
BOCI



中国移动
China Mobile



Miele

ASML



我們與你分享這些， 因為...

我曾經和你一樣

在過去的20 + 年裡，我在香港，英國和美國學習了如何激發人們最好的一面。

我一直在教領導者如何溝通，並幫助 Fortune 500 企業如何發揮員工的最大潛能。

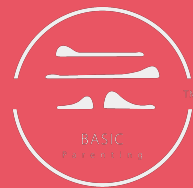
最優秀的人才領導者願意付錢給我，作為他們「搶手」的企業顧問和教練。

我認為作為父母，教我的孩子和交流是小意思。然而，我在家裡輸很慘！我無法我讓兒子發揮出最好的一面，因為我失去了與他的連結。





我們與你分享這些 因為...



元 意 義 表

我們仔細研究了**最有效的西方科學**的教養方式，並結合了**東方的智慧** - 這就是我們找到答案的地方。

看到我們研究的**方法**，如何為全球的華人父母，提供的效果，我們開始幫助更多的家長，成為他們想成為的父母。

我們的家長能更容易的安撫父母和孩子的情緒問題，對如何處理日常的父母權力鬥爭有明確的指引，他們的孩子更有動力和渴望學習，與孩子建立親密愉快的關係，他們終於可以享受他們的教養之旅。

這就是我們想你們可以享受的生活。

為什麼做不到?

- 不知道你不知道的! You don't know what you don't know!
- 知道但做不到! You know it but you can't do it!
 - 缺少自我照顧 Missing Self-care
 - 缺少劇院引座員 Missing Theater Usher
 - 缺少系統性練習 Missing practice consistently

Self-care 自我照顧



元 意 教 養



劇院引座員 Theater Usher



元 意 教 養



父母與孩子共同的成長



元 意 教 養

元意教養課程

BASIC Parenting Courses



情緒教練(兒童版) Emotion Coaching For Kids

By Eosngan



[繁體中文]BRAVE成長型思維課程(孩子版) Growth Mindset For Kids

By Eosngan



BRAVE 成長型思維課程(父母版) Growth Mindset For Parent

16

By Eosngan



[簡體中文]BRAVE 成長型思維課程(孩子版) Growth Mindset For Kids

16

By Eosngan



情緒教練

By Eosngan



首頁 關於BASIC

課程介紹

課程介紹

02:30



第 1 課: 大腦的成長

第 2 課: 你的大腦是如何學習的?

第 3 課: 關於失敗和錯誤

第 4 課: 關於毅力

第 5 課: 關於努力和才華

第 6 課: 關於挑戰

第 7 課: 關於反饋

第 8 課: 關於比較

網站: www.basicparentingcircle.com

Email: support@basicparentingcircle.com

結合持續操練及反饋的課程

第一堂	第二堂	第三堂	第四堂
- 情感教練演示角色扮演 - 連接的機會 - 元情感哲學 - 情緒指導的前4個步驟的有用提示 - 情緒忽略的教養 。 。 。	- 家庭活動回顧和反思 - 回應你孩子的悲傷 - 發展同理心：情緒偵探 - 教練孩子管理恐懼 。 。 。	- 了解自己的憤怒 - 表達和管理憤怒的策略 - 管理拒絕/衝突 - 角色扮演：教練憤怒 。 。 。	- 回顧和反思 - 情緒自我照顧 - 教養風格和元情感角色扮演 - 情商和孩子的未來 - 父母放手及解決問題



元 意 義 在

等等...

在結束之前

想持續知道更多嗎？



f Eos ParentingCoach



Eos ParentingCoach



@eosbasicparenting



@eosbasicparenting



元 意 教 養



YouTube

BASIC Parenting 元意教養

LET'S CONNECT:)

Follow & Share...

Website: www.basicparentingcircle.com

Email: eostheparentingcoach@gmail.com

更多免費資訊分享

 Eos ParentingCoach

 @eosbasicparenting

孩子無法自主 學習的5個迷思

告訴你成為孩子學習教練的秘訣 2024. 02. 23
8:00 - 9:30PM
www.basicparentingcircle.com

在這次線上分享會中，
我們將介紹5大秘訣：

- 秘訣1: 如何讓我們孩子的大腦不斷學習更快更強
- 秘訣2: 如何教孩子面對錯誤和失敗
- 秘訣3: 如何與孩子交談才可以有效激勵他們
- 秘訣4: 如何讓孩子從挫敗中成長
- 秘訣5: 如何處理孩子在學習困難時出現的情緒

www.basicparentingcircle.com

TURN ME
OVER!



2024 FEB
23



08:00 - 09:30PM
(台北時間 GMT+ 8)



中文/華語/普通話



Eos Ngan

元意教養
BASIC Parenting創辦人



美國覺察教養認證教練
(Conscious Parenting® Certified Coach)

澳洲墨爾本大學獲取
兒童及青少年情緒教練 (Tuning in to Kids & Teens) 的認證講師

英國心理協會認證
的心理測評師

世界500大企業顧問及教練

www.basicparentingcircle.com

美國舊金山州立大學
心理學碩士



Email: eostheparentingcoach@gmail.com

繼續按讚、訂閱及分享



元 意 教 養



按讚、訂閱 + 分享

網站: www.basicparentingcircle.com

Email: eostheparentingcoach@gmail.com

有什麼問題
Any Questions?



PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院



請填寫反饋問卷

Link: <https://forms.gle/Kzj1GUw2bvqY5DcN7>





PO LEUNG KUK
ACADEMY
OF PROFESSIONAL EDUCATION
保良局專業教育書院



元 意 教 養

THANK YOU

B A S I C P A R E N T I N G 元 意 教 養