

養育子女需要CASH? 「金」心育兒有妙法

張潔影醫生

香港大學內外全科醫學士

英國倫敦皇家醫學院兒科文憑

香港中文大學家庭醫學文憑

澳洲皇家全科醫學院院士

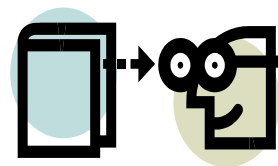
香港家庭醫學學院院士

香港醫學專科學院院士(家庭醫學)

南澳洲大學社會科學碩士(輔導)

壓力何在？

- 第一次為人父母
- 孩子的身體狀況
- 孩子的學習
- 孩子的行為
- 孩子的情緒
- 自己生活遇到困難或情緒困擾



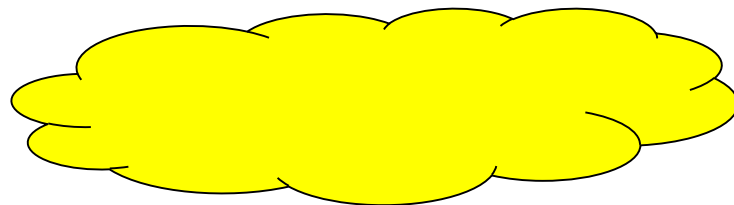
做人父母甚艱難？

每個孩子都是獨特的



養兒良策:

CASH



“C”

Care

照顧、關懷

Comfort

安全的依附關係

Creativity

有創意



“A”

Aceptance

接納

Appreciation

讚賞



“S”

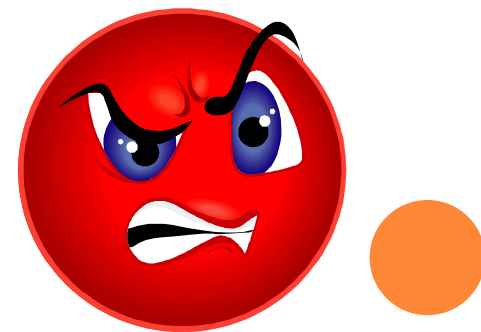
Support

支持

Coping with Stress and emotions

處理壓力和情緒

(自己及孩子的情緒)



“H”

Hheart

關心

Hope

希望

Harmony

和諧



成長過程全面的發展:

德、智、體、群、美
(缺一不可)



練習：

呼吸鬆馳法



做個開心快活家長



成為教導自己子女的專家

謝謝!

