



關於我們

香港保護兒童會透過轄下28個服務單位，為初生至16歲兒童及其家庭提供專業照顧、教育及支援服務，每天服務人數達3,000人。

網址

www.hkspc.org

想了解更多幼兒社交情緒發展及親職教育活動資訊，請追蹤我們的「PaMa Kids」Facebook專頁。



Facebook

PaMa Kids

查詢電郵

prp@hkspc.org

保保兒兒 猜情尋

身體感覺練習棋

使用說明書



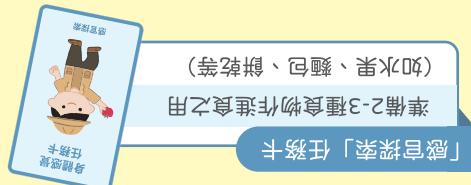
跟動物們一起練習身體感覺，
幫助調節情緒吧！



部份格數印有各類物件圖示。

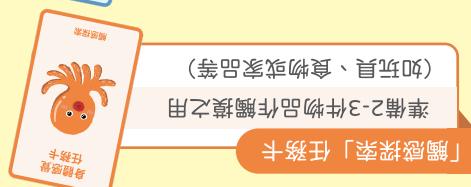
每位玩客先選擇一隻圖示自己的棋子，輪流
擲骰決定前進格數，首位到達終點的玩客為
勝。其餘玩客可選擇繼續完成遊戲。

遊戲玩法：



(如水果、麵包、餅乾等)
準備2-3種食物作遊戲之用

「感官探索」任務卡



(如玩具、食物或家品等)
準備2-3件物品作觸摸之用

「觸感探索」任務卡

建議自備任務用具：

身體感覺寶珠任務卡 12張

棋盤 1張

骰子 1顆

棋子 2-4顆

遊戲棋需使用：

遊戲人數:2-4人

適用年齡:3歲或以上



遊戲目的

「PaMa Kids 幼兒發展及親職教育服務計劃」

「保保兒兒猜情尋」身體感覺練習棋，由教育心理學家及資深社工精心設計，希望透過遊戲：

- 為親子提供輕鬆、互動的身體感覺練習體驗
- 鼓勵親子培養進行身體感覺練習的習慣
- 讓親子透過身體感覺練習，逐步提升身體覺察以至情緒調節能力



家長指南

身體感覺練習是提升我們對身體的覺察，以關心及照顧自己的方法之一，遊戲前請參考以下溫馨提示：

- 遊戲不是訓練，毋須執著幼兒能否完美完成動作。
- 即使幼兒暫時對練習未感興趣，家長亦可與孩子一起純粹享受桌遊的樂趣，無需勉強孩子進行練習。
- 幼兒的專注力因年齡及性格各有差異，家長可按孩子的興趣及能力選擇適合自己和孩子的練習融入生活當中。

情緒調節教養小TIPS

幼兒的情緒調節能力，是日後其社會能力、認知學習及心理健康等各方面發展的基礎。

我們的情緒往往受外在環境牽動，並會不自覺地作出慣性反應。如孩子與朋輩之間發生衝突，會立即出手打人；即使家長作為成年人，面對孩子的反叛行為，有時也會按捺不住燥動起來，甚至打罵孩子。



辨別 Recognise

- 認識自己及他人的情緒

透過身體感覺練習，跳出慣性反應

身體感覺練習如腹式呼吸或聆聽覺察等，就是邀請我們將專注放於特定的身體感覺上，如嗅覺、觸覺等。透過持續練習，可以加強我們對身體感覺及反應的敏感度。

例如：



當我們察覺到自己出現面紅、耳熱、心跳加速等身體感覺時，能夠意識到自己處於「生氣」的情緒當中，從而提升我們對情緒、想法的覺察力，建立辨別情緒的能力。

而良好的情緒意覺，讓我們即使面對突如其來的狀況或困難，仍然能跳出慣性「反應」，如衝動性的行為，並作出經思考的自主「回應」，以達至情緒調節的效果。



而良好的情緒調節能力，讓我們可自主回應外在環境，取代慣性反應。例如當兩兄弟發生衝突，家長可參考耶魯情緒管理中心 (Yale Center for Emotional Intelligence) 提倡的情緒調節5大核心能力，協助孩子調節情緒：



理解 Understand

- 理解情緒的起因及影響

讓孩子意識到當下的身體反應，如面紅耳熱、心跳加速，是由自己的情緒所引發。



標記 Label

- 準確分辨及命名各種情緒

與孩子討論引發情緒的人和事。是因為哥哥嘲笑自己嗎？每次與哥哥發生衝突，都會特別動氣嗎？



表達 Express

- 能適切及合宜地表達情緒

引導孩子準確命名當下的情緒為「憤怒」。



調節 Regulate

- 活用各種情緒舒緩方法

與孩子一起討論及有意識地選擇合宜的表達方式，如向同伴透過協商表達異議。



讓孩子明白情緒沒有分好壞對錯，是自然不過的事。然後，透過日常的示範，讓孩子逐步學習利用適合自己的方法，如呼吸法、注意力轉移策略等，讓自己平靜下來。