

中銀香港支持東華三院「腦」力教出情緒智慧計劃

為協助家長學習幼兒情緒啟導技巧，中國銀行（香港）支持東華三院推出「『腦』力教出情緒智慧計劃——情緒啟導親職課程」，結合腦科學知識、情緒啟導技巧與自我關懷的網上家長課程，讓家長安坐家中進行網上學習。計劃早前舉行成效研究分享會，邀得社會福利署助理署長（家庭及兒童福利）彭潔玲、中文大學醫學院兒科學系兒童體智及行為發展科榮譽臨床副教授陳鳳英醫生、香港大學心理學系助理教授沈嘉敏、中銀香港機構業務部總經理孫德民，以及約500位來自教育界、社福界同工以及家長一同透過線上線下參與。

東華三院主席譚鎮國指出，情緒社交發展對幼兒成長非常重要，近年哈佛大學兒童發展中心發表了一系列研究報告，重點提到家長應把握好幼兒出生後的首2000日，因為這段時間是幼兒大腦發展的關鍵時刻。其中，社交情緒調節的能力更是大腦發展重點之一，對日後個人成長發展有很大的影響。東華三院何玉清教育心理服務中心自2017年起，便研發及出版多項有關幼兒情緒社交發展的繪本，致力推動社會對幼兒情緒社交發展的關注。

幫助家長舒緩壓力共克時艱

中銀香港機構業務部總經理孫德民表示，中

銀香港致力與社區成員建立和諧關係，對青少年培育及發展工作尤為重視。多年來，一直與東華三院長期合作，推出切合香港社會需要的慈善項目，包括捐助東華三院開展該計劃，希望在導師帶領下，家長能為小朋友建立良好的成長基礎，同時幫助家長舒緩壓力，共克時艱。

成為孩子的情緒導師，由改寫家長與情緒相處的故事開始。疫情下，家長與孩子在家時間增加，不少家庭的親職壓力亦隨之增多。東華三院何玉清教育心理服中心自2019年起推出「『腦』力教出情緒智慧計劃——情緒啟導親職課程」，為本地首個結合三個重要元素——腦智識、情緒啟導和自我關懷的家長網上課程。



◀ 中銀香港機構業務部總經理孫德民（右三）與東華三院第二副主席韋浩文（左三）合影

該課程由香港大學心理學系進行研究，成功幫助約200名育有3-6歲幼兒家長更有效培育幼兒的情緒智慧，提升家長回應幼兒情緒的技巧，並且減少幼兒的情緒行為問題（如衝動行為、發脾氣的次數等），成效顯著，更能在疫情期間顯著地減低親職壓力，提升家長自我關懷的態度。

參與計劃的家長分享表示，課程能有效地讓她更親近情緒，從以往抗拒情緒、不懂表達情緒，到現在明白情緒是對人和事的一種自然反應、是表達內心需要的一種方式。此外，家長更表示參與課程後，整體管教壓力有所減少，從而也改善了親子關係、甚至夫妻關係。