

『家』多點守護 家長網上工作坊 (第二節)

陳雅文小姐
認可註冊臨床心理學家

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

第一節總結

- 因為重要所以有壓力
- 壓力可調節，最佳表現源於良性壓力
- 幫助孩子發展執行功能，訂立切合孩子的年紀及能力的期望
- 給予確切做法，不要只談目標
- 腦神經科學：能力可透過學習而改變
- 作為家長，做錯也是學習機會，大家都可努力及用適合自己的方法進步

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

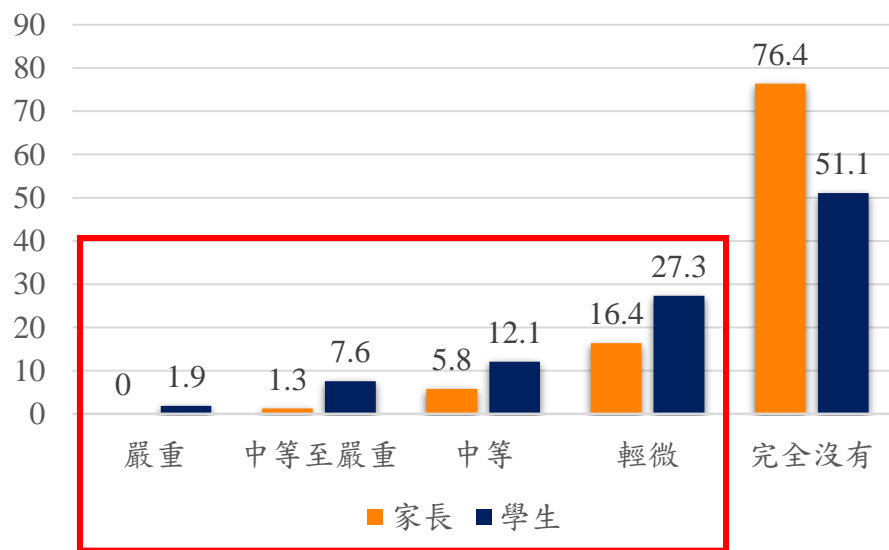
•4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

家長及其子女的腸胃和情緒健康的問卷調查研究 (2010)

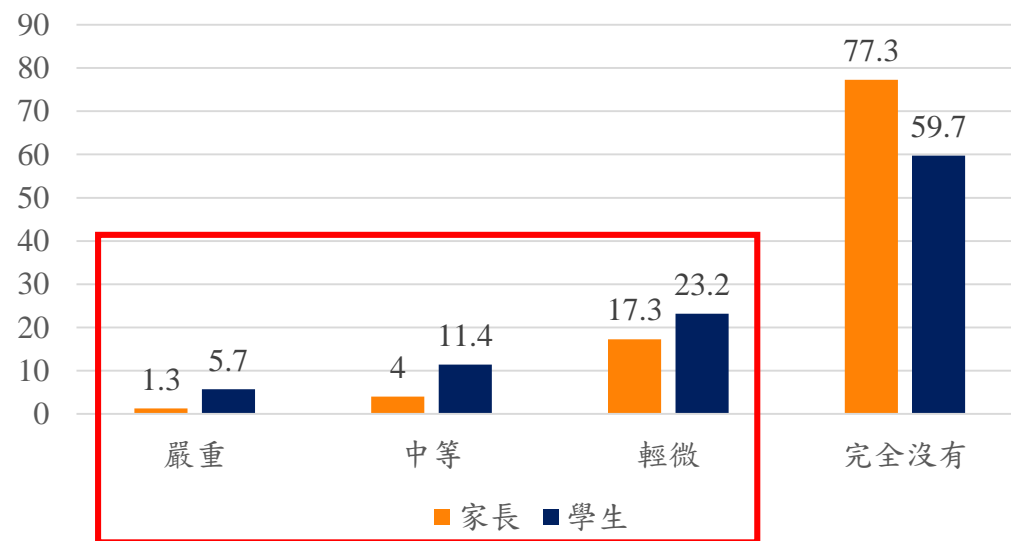
- 本港七間中學、共232名家長及324名介乎中三至中六的學生接受問卷調查

抑鬱症狀



近五成(48.9%)學生及逾兩成(23.5%)家長

焦慮症狀



四成學生(40.3%)和超過兩成家長(22.6%)

調查結果：父母子女互相影響



來自**215**對受訪親子的數據

進行統計學分析
($p < \text{or} = 0.01$)



家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

1. 心理安全的土壤 (家庭及學校)



心理安全是。。

安心做自己

2. 父母不和對子女的影響

「壓力」是因為重要

父母不和、父母生病、父母的情緒問題，也是壓力，因為父母及家庭完整，真的很重要

當**我**做錯、失敗、努力了還是失敗，可如此說培養「成長心態」

- 「腦袋要變強了」
- 「要增加一條連接線出來」
- 「現在要將短期記憶的事放入長期記憶了」
- 「連接線越來越闊了」



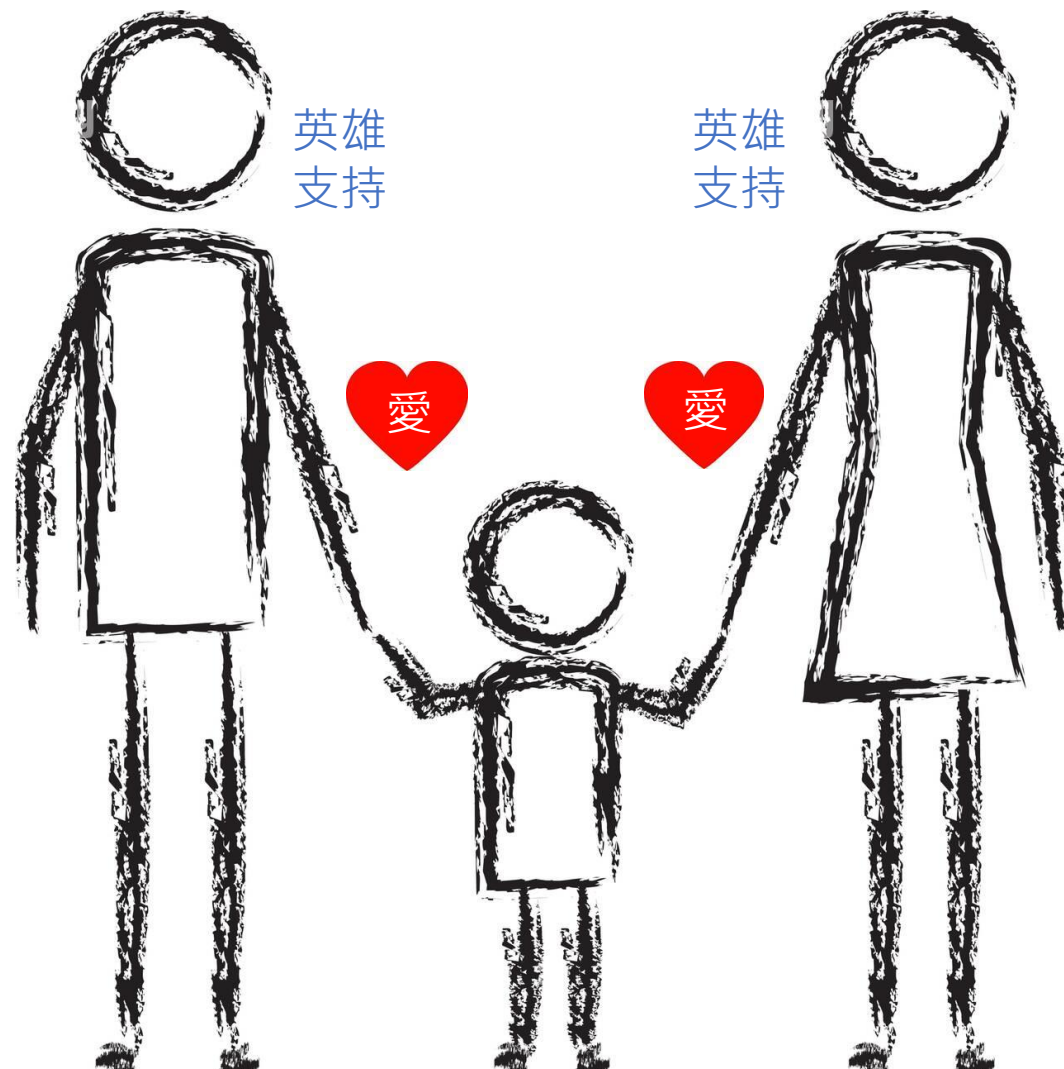
家庭不完整

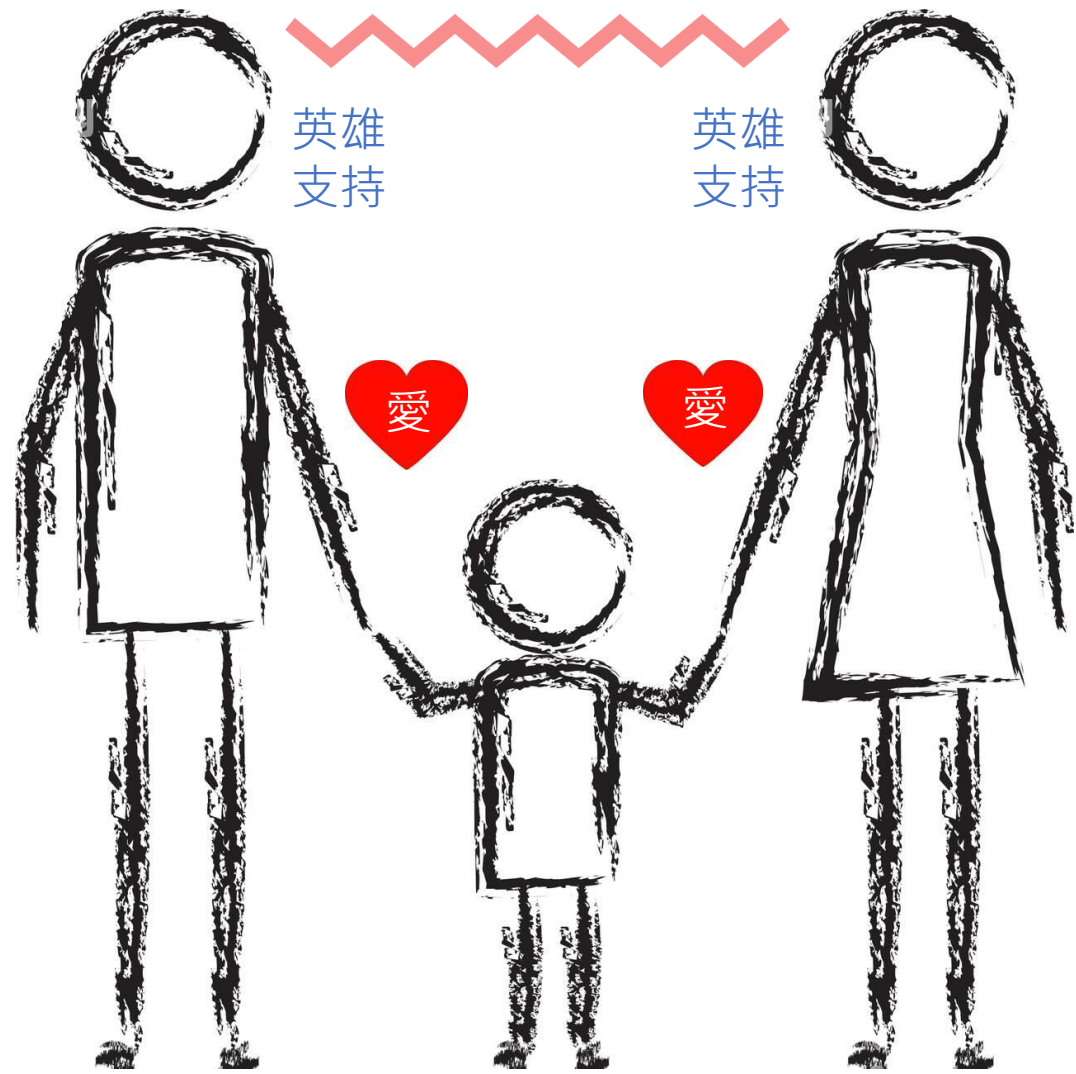
- 父母不和增加離婚機會
- 離婚：他們會繼續愛我嗎？
- 父母吵架、冷戰、講離婚 → 安全感下降

孩子回應（目的為降低不安感）

- 抗議（fight 打）：生氣、發脾氣
- 生性（flight 逃）：安慰父母、乖、聽話、獨立生活
- 疏遠（flight 逃）：避開、聽唔到、打機、無感覺
- 硬食（freeze 僵）：焦慮、抑鬱、無力

父母的戰場



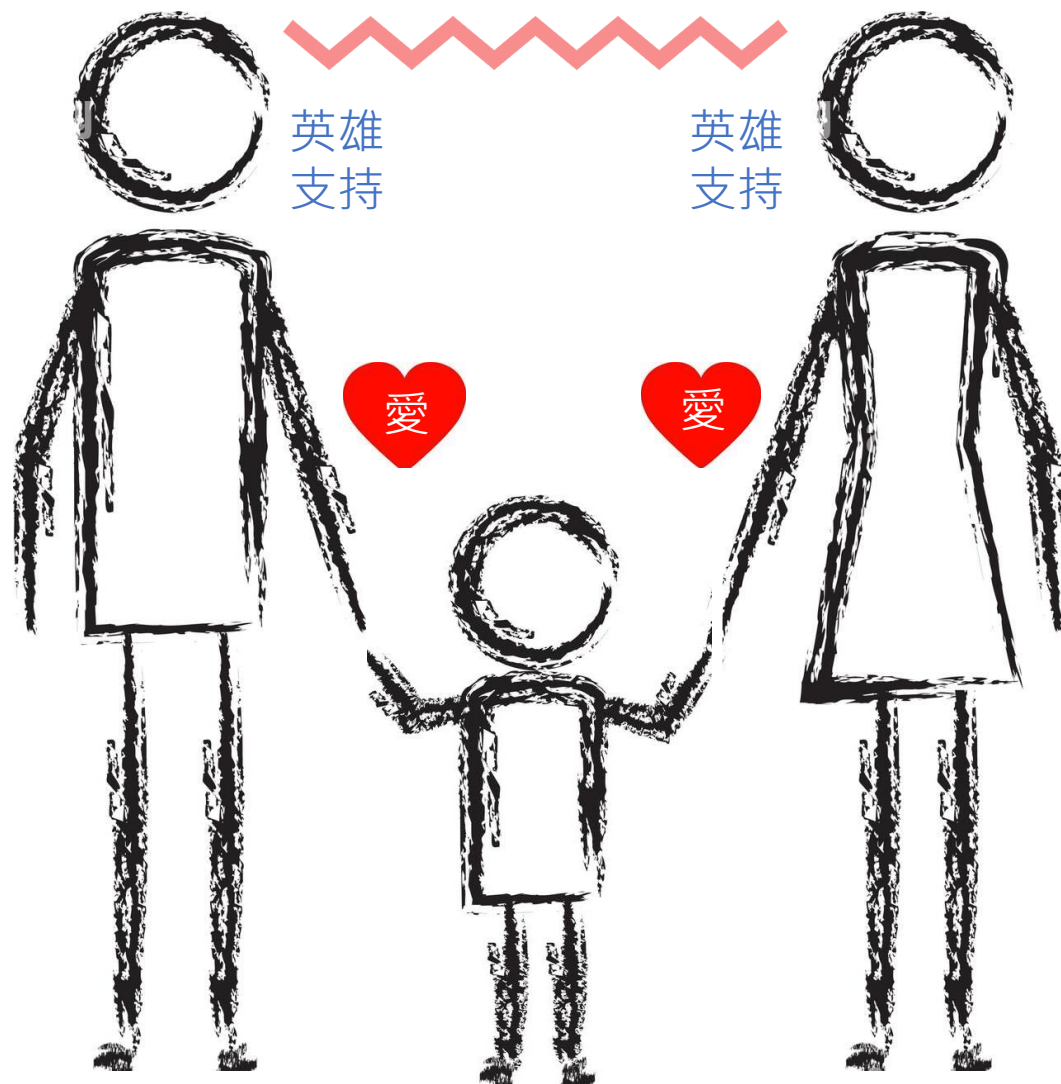


英雄
支持

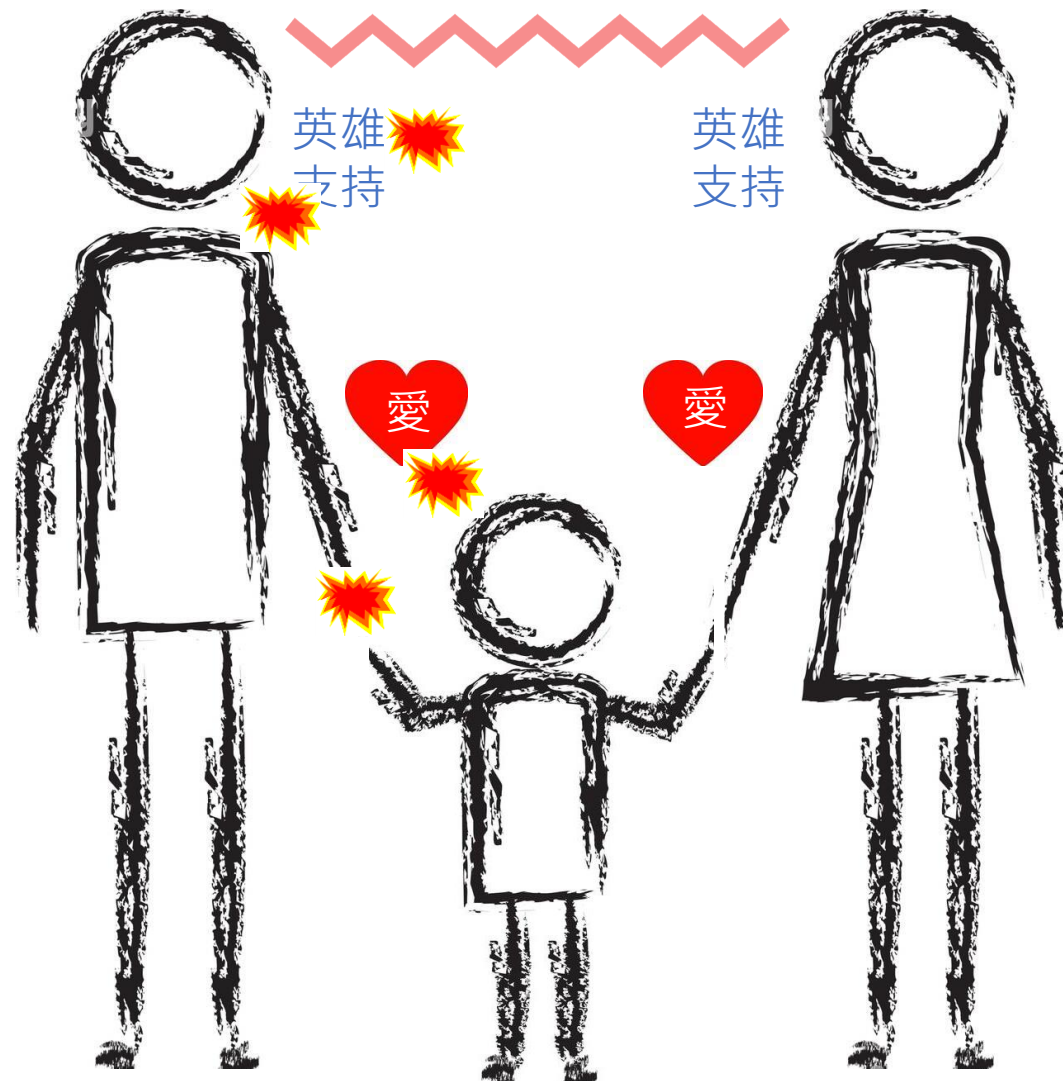
英雄
支持



開戰 → 找戰友

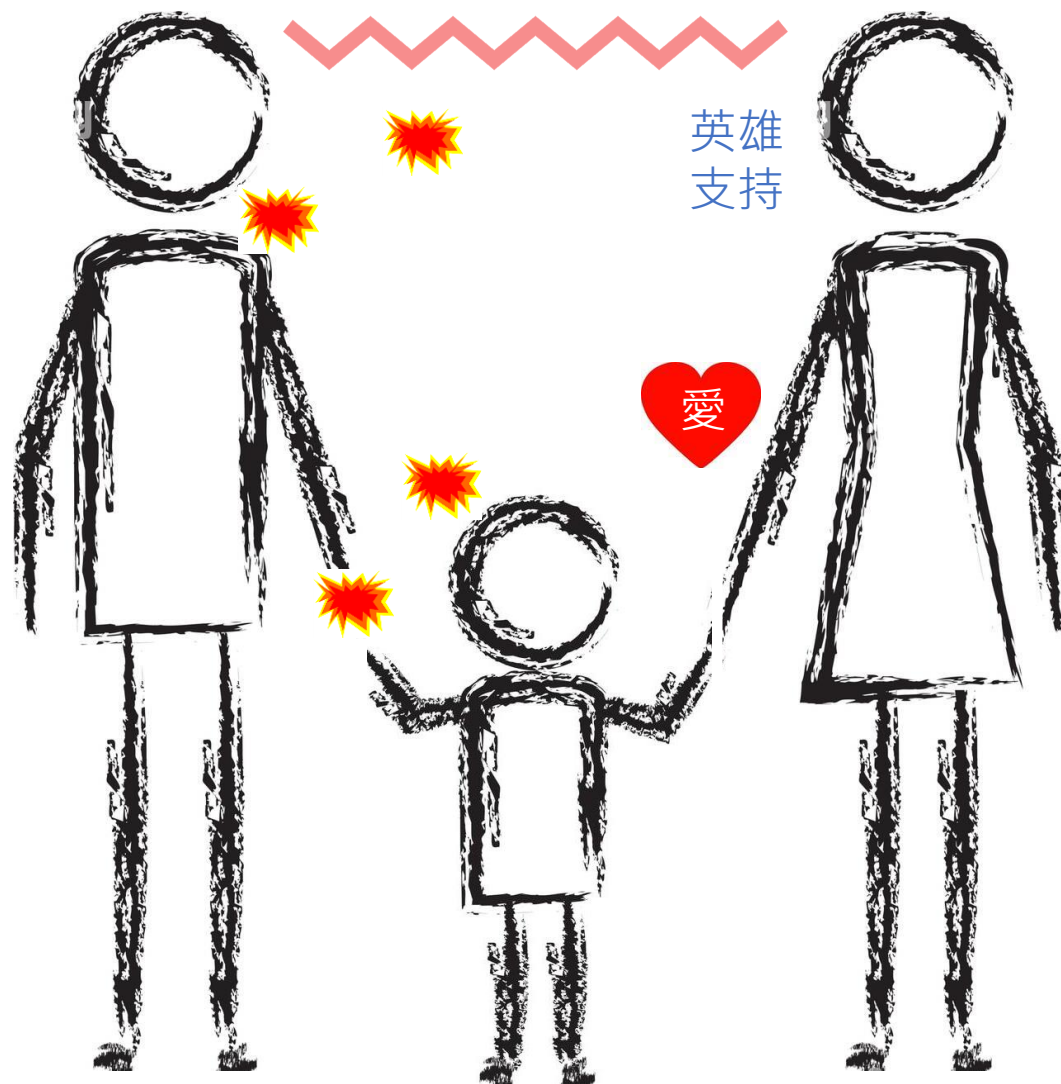


開戰 → 找戰友



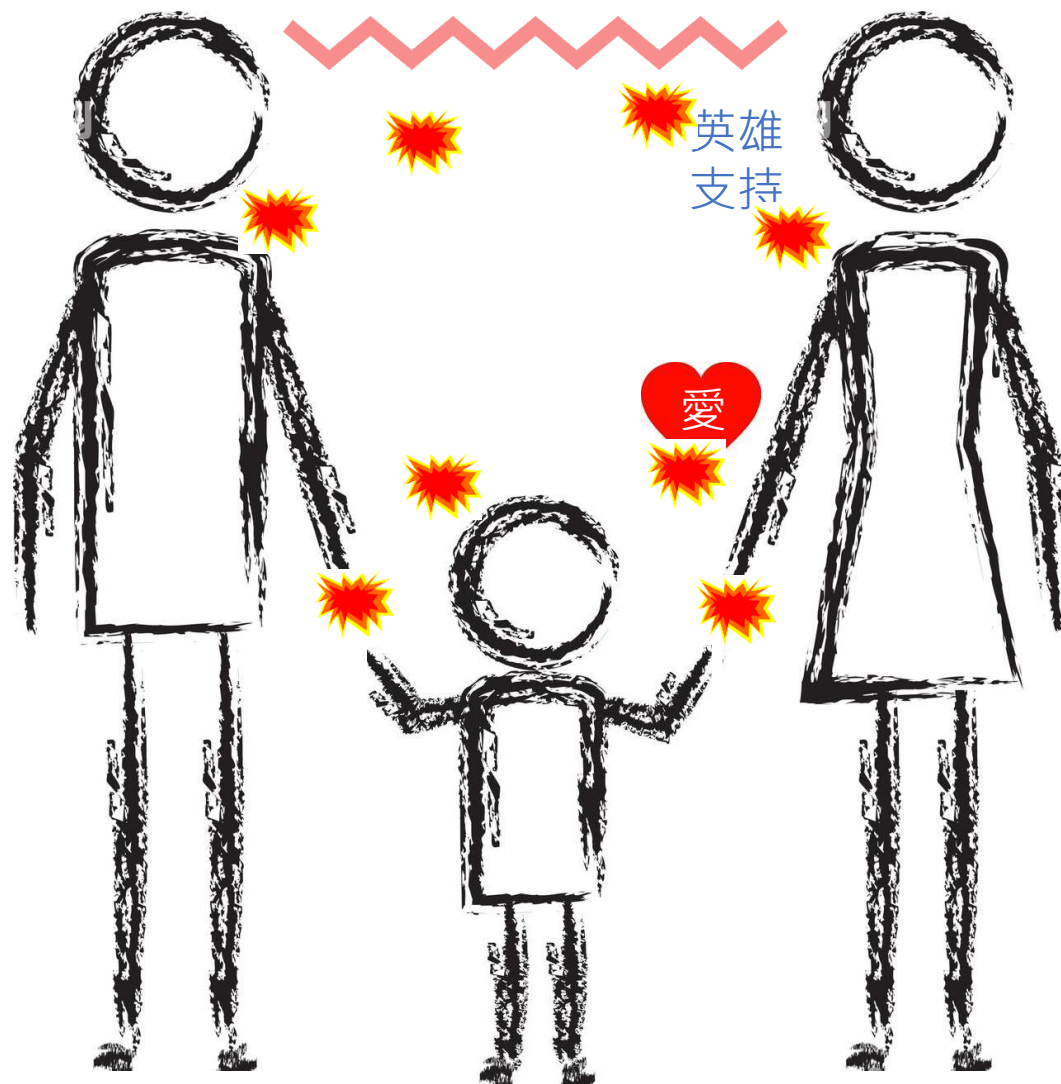
說對方壞話，自己啱
把自己說成受害者
全副精神關心孩子
不讓對方有機會關心孩子

開戰 → 找戰友

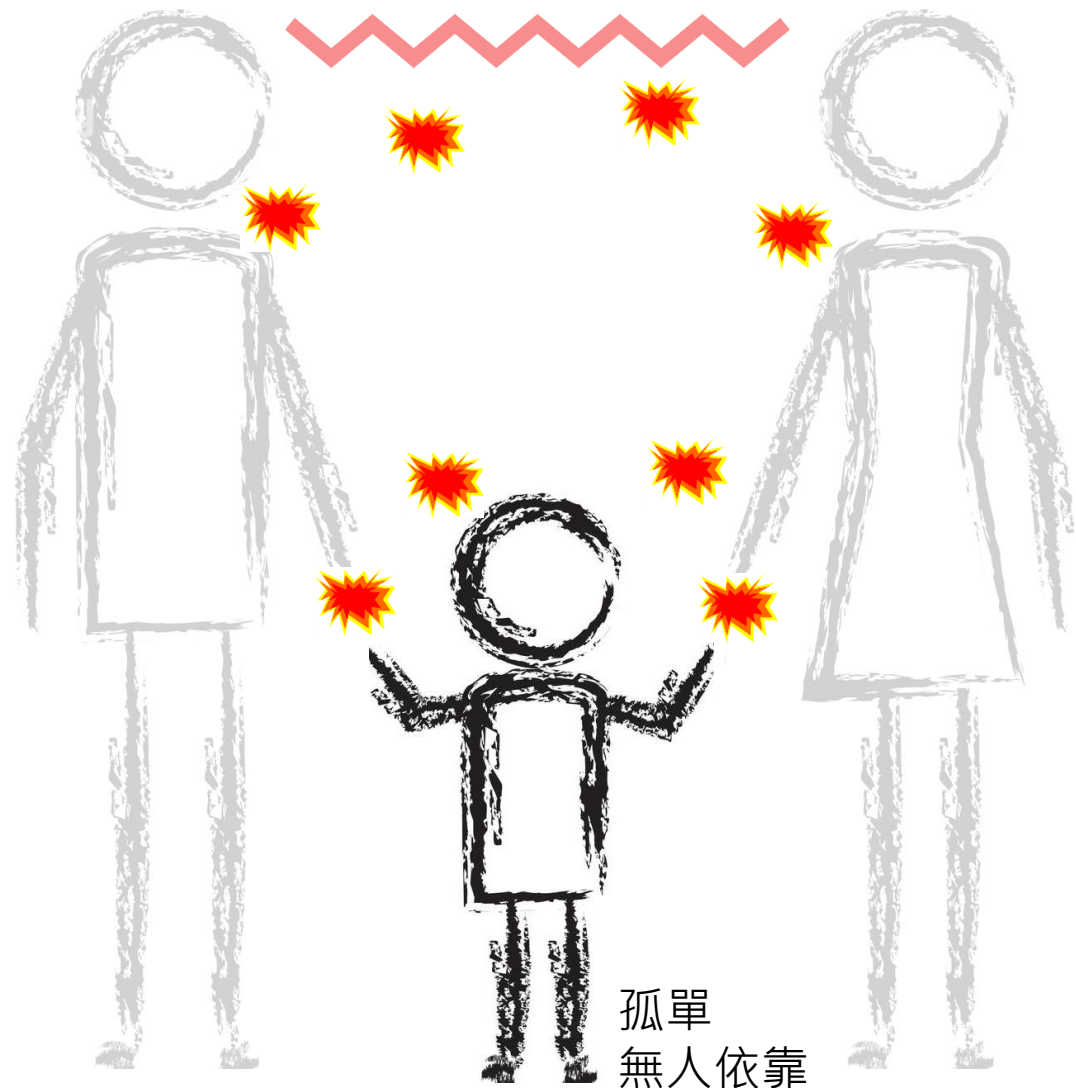


說對方壞話，自己啱
把自己說成受害者
全副精神關心孩子
不讓對方有機會關心孩子

說對方壞話，自己啱
把自己說成受害者
全副精神關心孩子
不讓對方有機會關心孩子



說對方壞話，自己啱
把自己說成受害者
全副精神關心孩子
不讓對方有機會關心孩子



孤單
無人依靠
愛是脆弱的

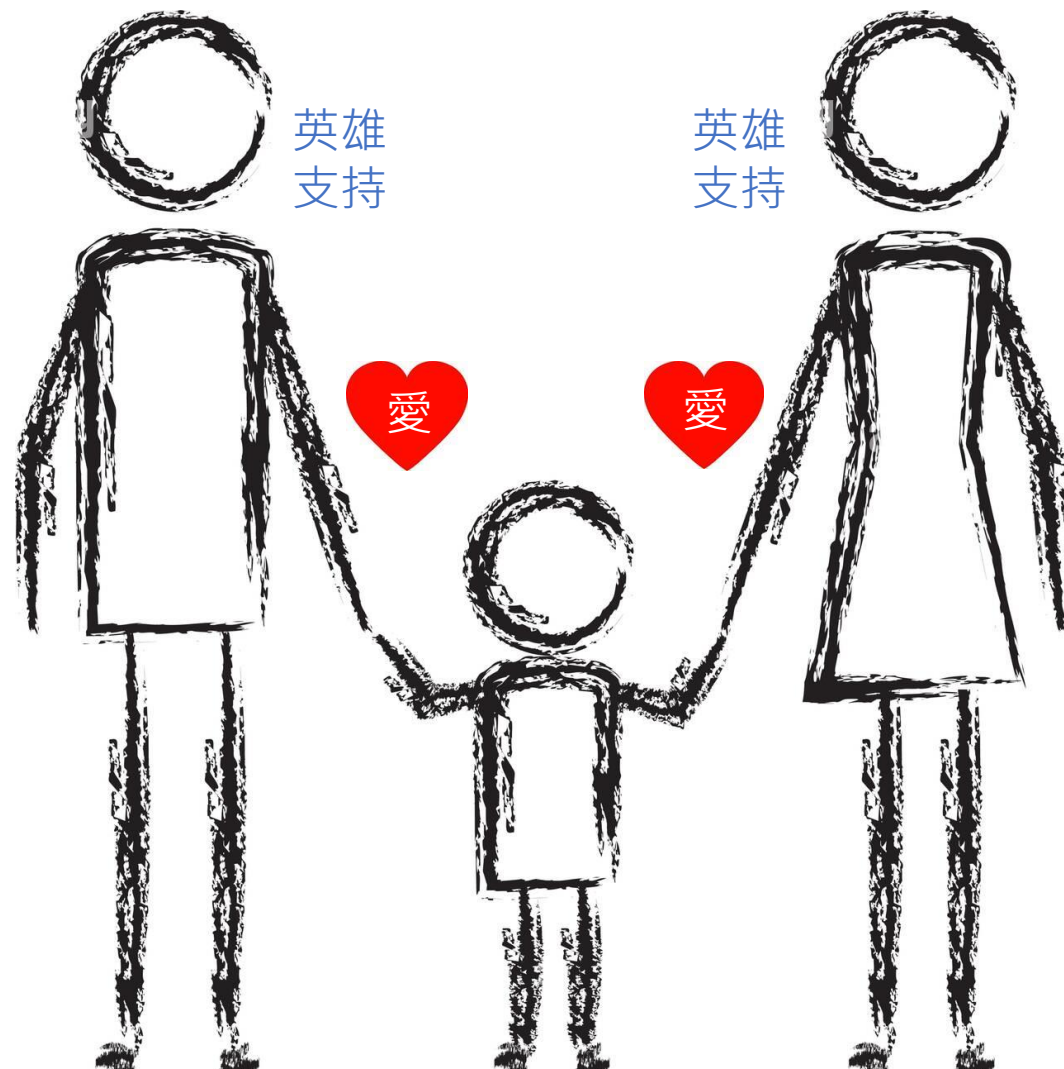


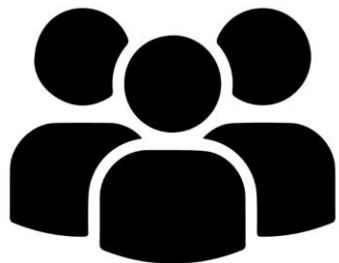
我只有孩子
他是我全世界
對他全面照顧
只有他快樂我才快樂

我只有爸爸 / 媽媽
他 / 她一定要好
我要照顧他 / 她 (替代伴侶)
關係過於緊密，難以建立自我
建立自我會感到內疚
我不重要

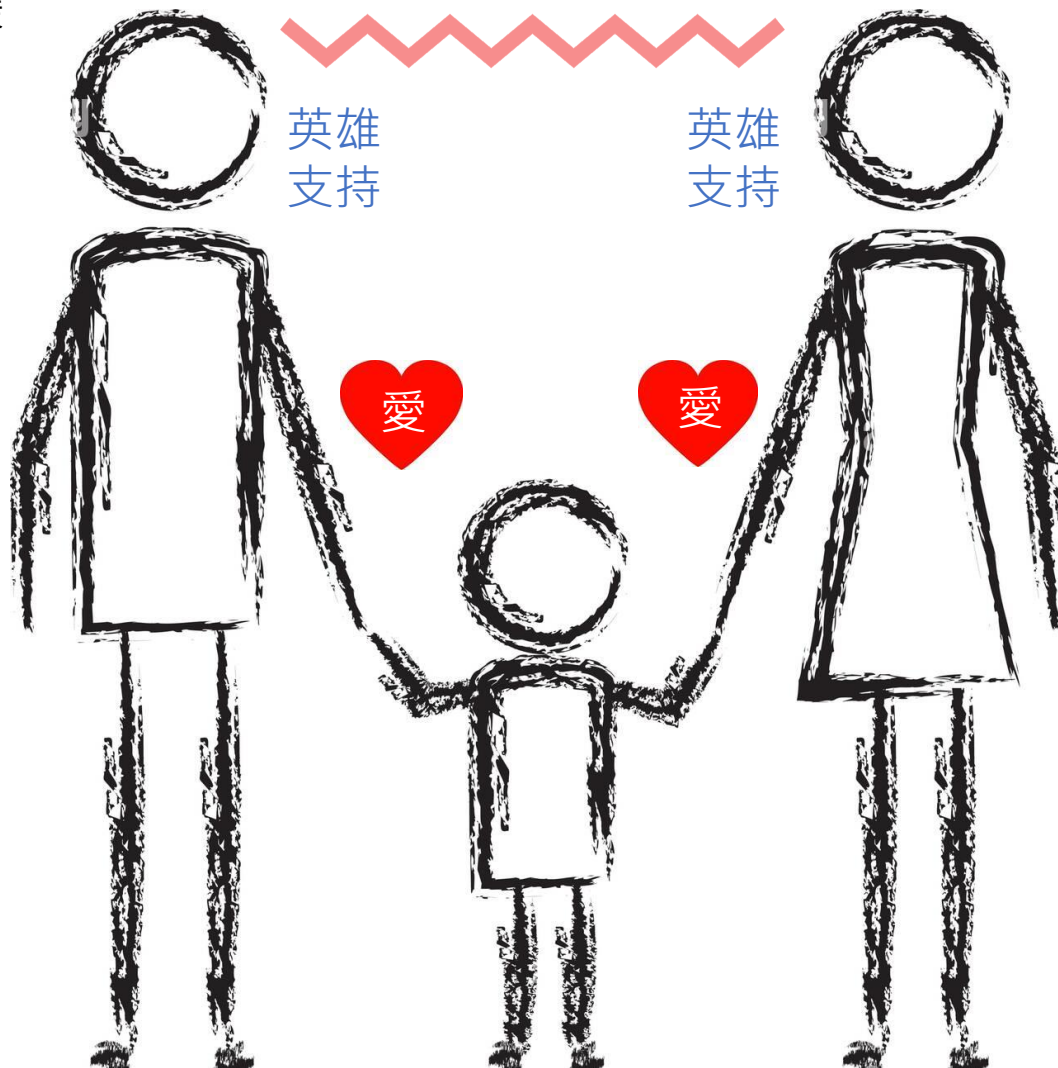
我不快樂 -> 爸爸 / 媽媽就不會快樂 -> 我錯

當感情不再





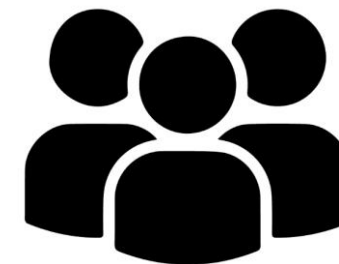
傾訴、支援



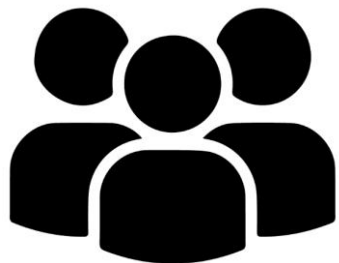
英雄
支持

英雄
支持

傾訴、支援

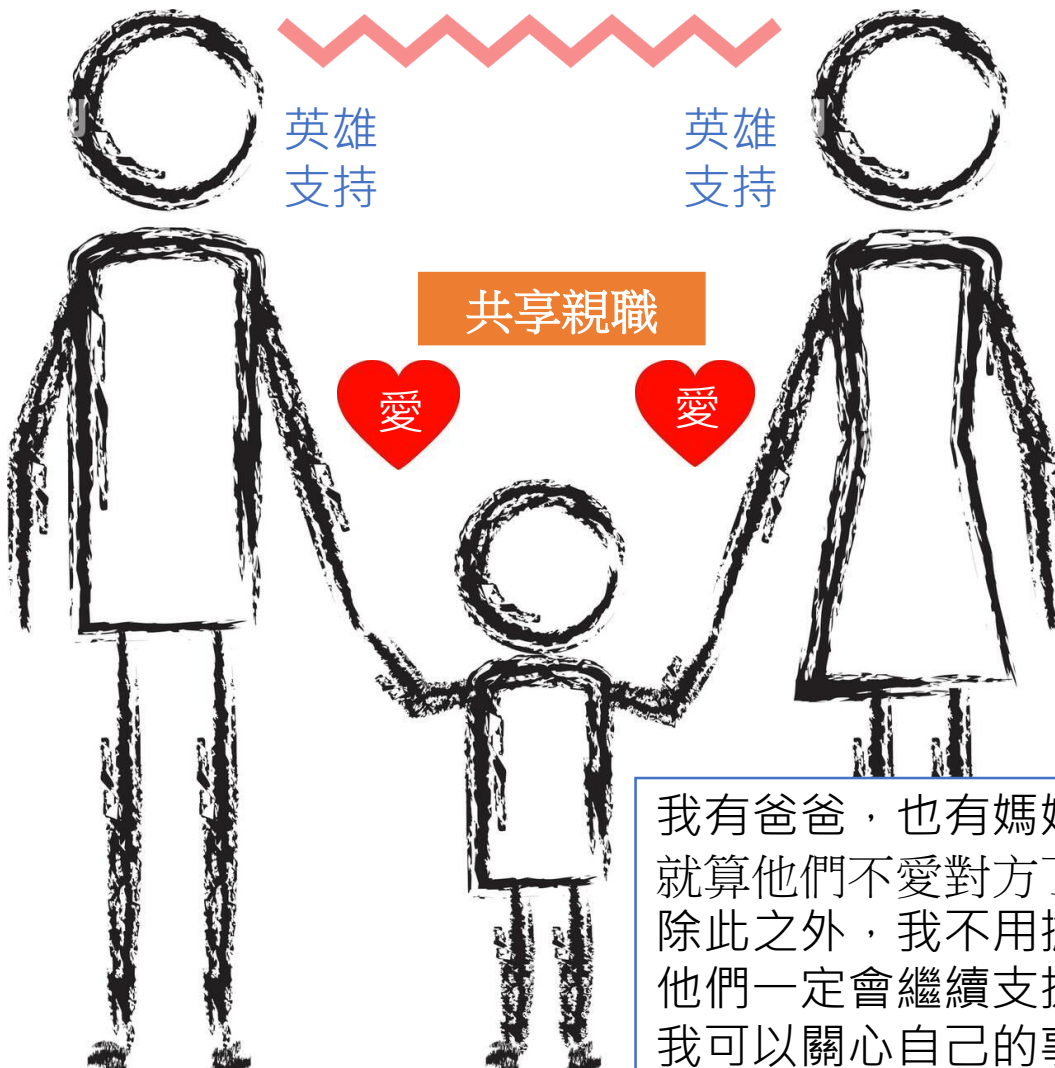


兄弟姊妹
朋友、同事
宗教團體
社工、輔導

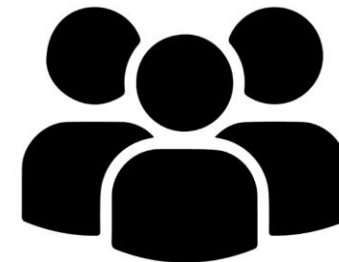


兄弟姊妹
朋友、同事
宗教團體
社工、輔導

傾訴、支援



傾訴、支援



我有爸爸，也有媽媽
就算他們不愛對方了，仍然會愛我！
除此之外，我不用擔心他們
他們一定會繼續支援我
我可以關心自己的事
我可以安心做自己

綜合家庭服務

調解服務及離異家庭服務

兒童服務

青少年服務

長者社區照顧及支援服務

專項服務



調解服務及離異家庭服務

「親子聯繫」服務專線 **8100 8883**

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

3. 父母情緒對子女的影響

孩子感受的愛

- 關心、安慰、提點／教導
- 稱讚
- 身體接觸
- 與我一起玩
- 聽我講嘢
- 記得我的說話
- 在意我的感受
- 比人蝦時會保護我
(受父母的情緒影響)

責罵、疏遠、失望

「我做得不好，父母不愛我了」

為了得到父母的愛，令父母開心、放心，孩子學懂不能錯，最好要做得完美

我都係為你好

我很愛你



其實是太愛你！



我很擔心你被看不起！
（焦慮）

我自己都不開心，我沒有精力再教了！（抑鬱）

你就是這麼不小心！
（固定心態，對孩子）

我總是教不好，我不是好父母（固定
心態，對自己）

父母的功課1：處理情緒的包袱

尋求服務及支援

私營服務

專業人士	收費	註冊	藥物／假紙
精神科醫生	\$1500-\$4000	政府	有
臨床心理學家	\$1200-3500	政府（自願）	
輔導員	\$500-2000	機構	

政府機構

公立醫院精神科（醫生轉介信）	明顯精神及情緒問題
社會福利署臨床心理服務（2343 2255 查詢）	明顯精神及情緒問題
家庭綜合服務中心	教養、家庭關係、夫妻衝突
精神健康綜合社區中心	曾患有精神病、懷疑情緒問題、精神病患者家人
學校社工	初步評估再作轉介



香港臨床心理學家公會
Hong Kong Institute of Clinical Psychologists



認可醫療專業名冊

簡介 | 註冊 | 操守和紀律 | 持續專業發展 | 公眾資訊 | 給會員的話 | 常見問題 | 聯絡我們 會員專用

衛生署於2019年10月31日宣布香港臨床心理學家公會在「認可醫療專業註冊先導計劃」下獲得正式認證。

最新消息

16th May 2022

衛生署發佈之認可醫療專業團體系列 (臨床心理學家) 宣傳單張

香港臨床心理學家公會(下稱:本公會) 歡迎衛生署發佈有關認可醫療專業團體系列 (臨床心理學家) 的宣傳單張。請透過此連結下載有關宣傳單張, 了解更多關於臨床心理學家及本公會作為香港唯一獲衛生署「認可醫療專業註冊先導計劃」下授權負責管理臨床心理學家名冊的認可醫療專業團體之相關資訊。

認可醫療專業團體系列

Accredited Healthcare Professional Body Series

認可臨床心理學家名冊

搜尋



會員登入

帳號

密碼

登入

忘記你的帳號?

忘記你的密碼?

<https://www.icphk.org.hk>

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

4. 父母的期望對子女的影響

如果孩子有無限可能，即是什麼都可以改變、訓練，是嗎？

是的，能力可以培養，但

- 未知：能改變多少、需要多長時間
- 不包括興趣、喜好、價值觀等

每個孩子（人）都是獨特的

所有家長都對子女有期望



「只有你成功了，並且按照我的條件，我才會愛你。」
因為害怕失去愛，孩子學懂放棄自己的願望，按父母想要的去做

%父母認為孩子長大後，...是極度或非常重要

	經濟獨立	有喜歡的工作 / 事業	大專 / 大學證書	結婚	有孩子
合計	88	88	41	21	20
白人	88	87	29	17	16
黑人	89	87	51	26	25
西班牙裔	88	90	57	26	25
亞裔	88	87	70	36	31

*Estimates for Asian adults are representative of English speakers only.

Note: White, Black and Asian adults include those who report being only one race and are not Hispanic. Hispanics are of any race.

Source: Survey of U.S. parents conducted Sept. 20-Oct. 2, 2022.

"Parenting in America Today"

- 父母（潛台詞）：「我們不在乎你是誰，你喜歡什麼，你可以成為什麼人。我們不在乎學習。我們愛及尊重你，是因為你入讀哈佛（或任何其他期望）。」
- 成年孩子：「我經常懷疑自己，如果我沒有去美國讀書，沒有成為社工，他們還會否喜歡我。其實在媽媽的眼中，我還不夠成就，她希望我當心理學家或醫生。我經常懷疑自己的能力，少少事就覺得自己無用。我經常忙碌地為父母解決各種困難，因為這樣他們才會覺得我也都識，叻。原來我一直都很累，沒有照顧過自己。」

家長的期望管理： —處理期望落差

孩子的能力喜好、家長的寄望與夢想

- 是父母想要，還是孩子想要
- 是父母喜歡，還是孩子喜歡
- 要達成的是父母的心願，還是孩子自己的

父母的功課2：處理期望落差

有些落差可能永遠無法處理

- 分數越高，挑戰越大
- 分數高，是因為重要
- 不代表是誰（父母或孩子）的錯

怎麼辦？



- 欣賞自己有此覺察
- 重複**1000**萬次
- 對自己的期望抱好奇心：這事為何對我重要？
我害怕什麼嗎？

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

心理安全是。。

- 孩子可以安心地做自己（不是父母期待的自己），因為父母會同樣地愛我。
- 孩子可以因應自己的興趣及價值觀，為自己做選擇。父母明白每個小孩的不同，欣賞孩子獨特的地方，提供方法，協助孩子發展潛能及喜好。

5. 家長的自我照顧

我們做了許多，卻一直覺得自己不夠好

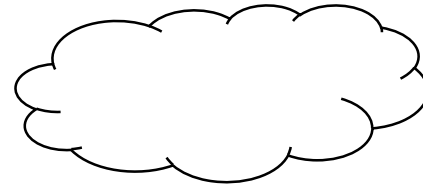
當**我**做錯、失敗、努力了還是失敗，可如此說培養「成長心態」

- 「腦袋要變強了」
- 「要增加一條連接線出來」
- 「現在要將短期記憶的事放入長期記憶了」
- 「連接線越來越闊了」

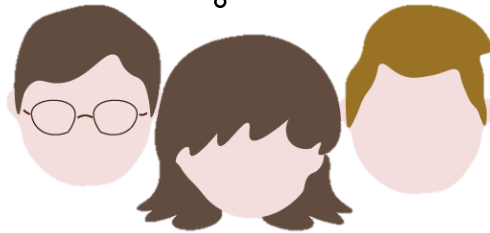


6. 靜觀 Mindfulness

我們的身體活在當下



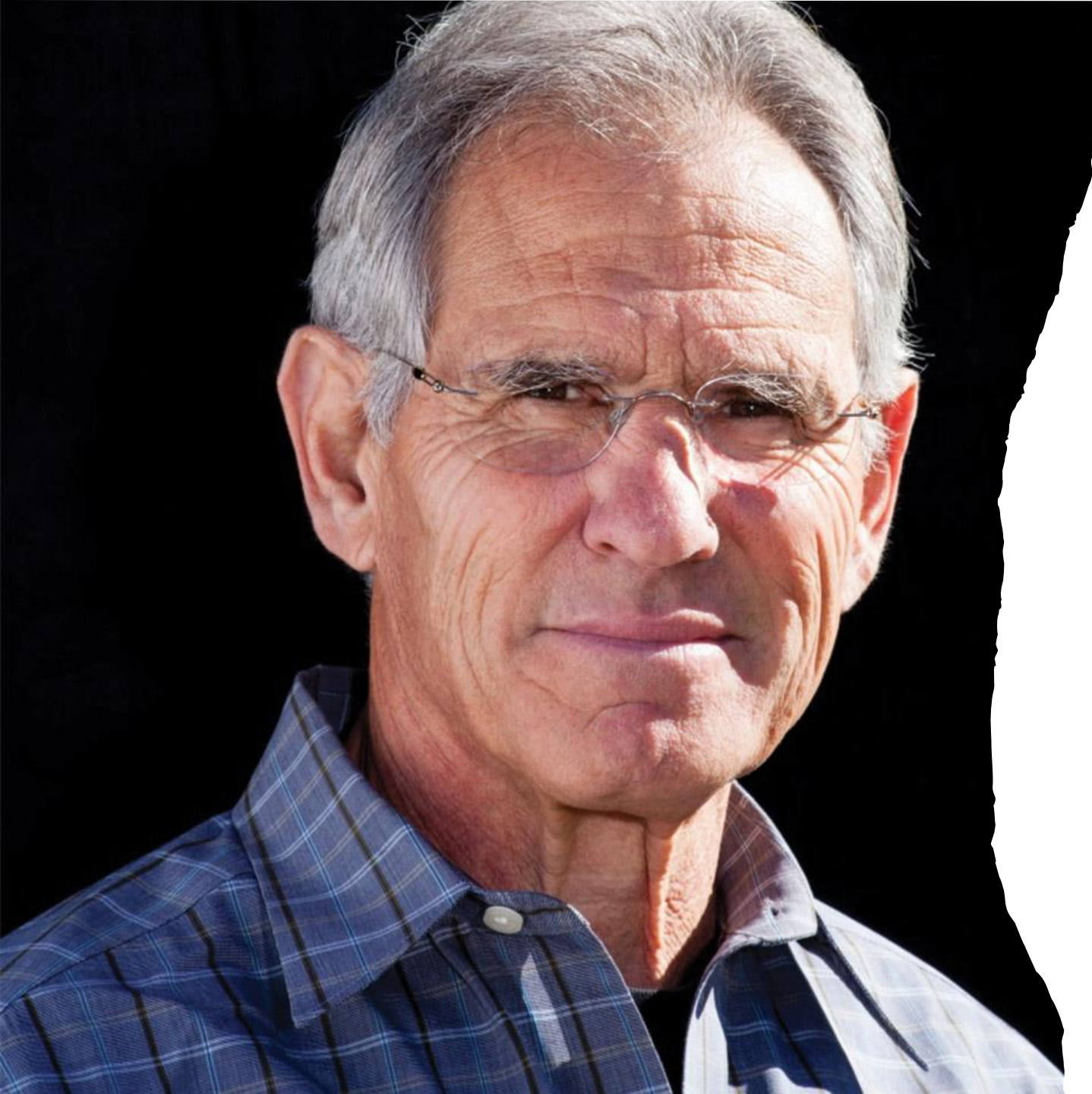
腦海卻在...?



過去

當下

將來

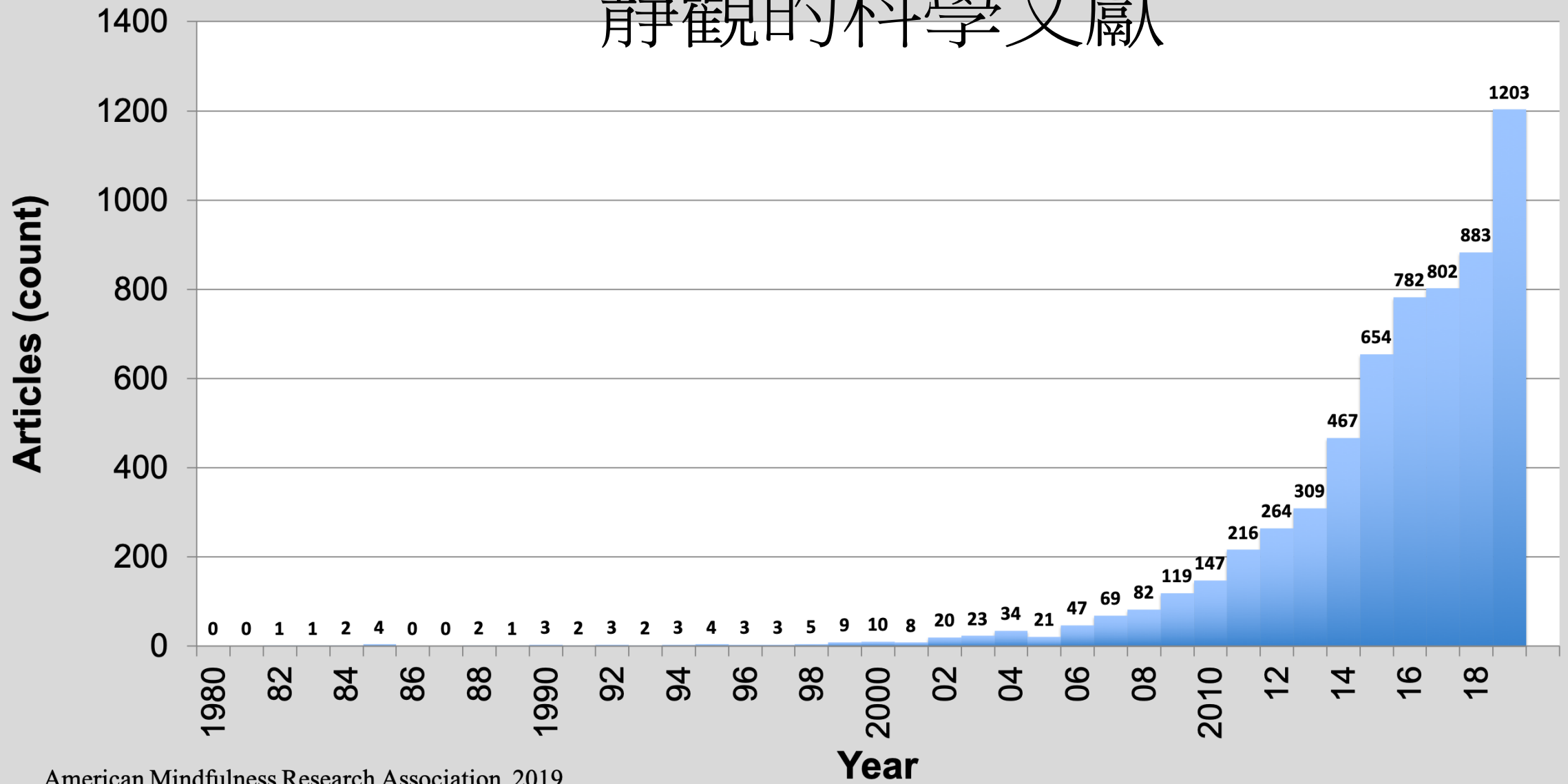


美國麻省大學醫學院的喬·卡巴金（ Jon Kabat-Zinn ）
博士

1979年創辦「靜觀減壓課程」（ Mindfulness Based Stress Reduction Program 或簡稱 MBSR ）。

"Mindfulness" journal articles published by year: 1980-2019

靜觀的科學文獻



靜觀革命 2016

“The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture”

在繁重生活中找回焦點的科學



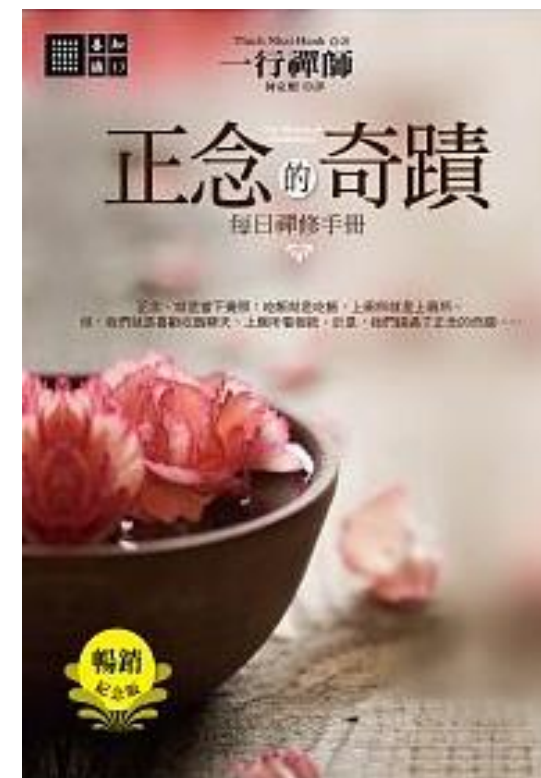
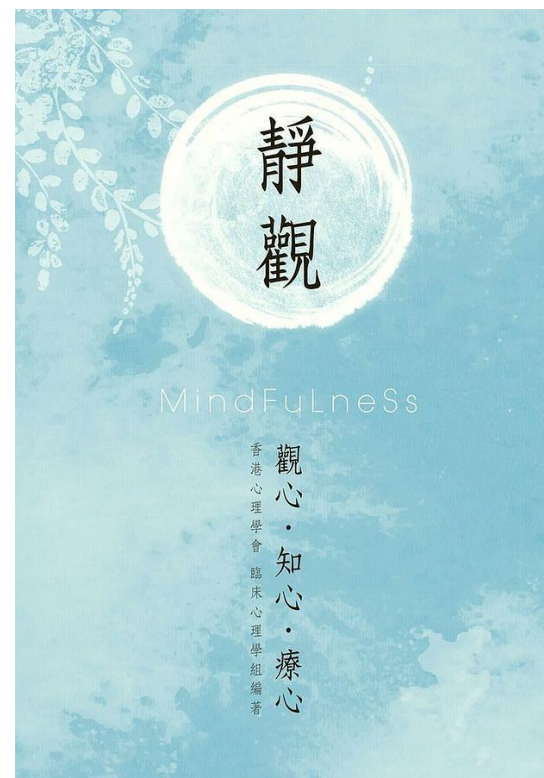
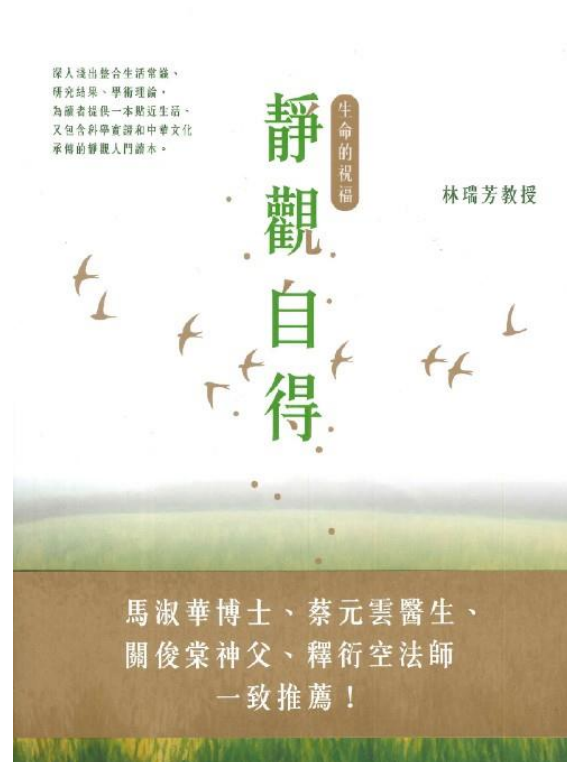
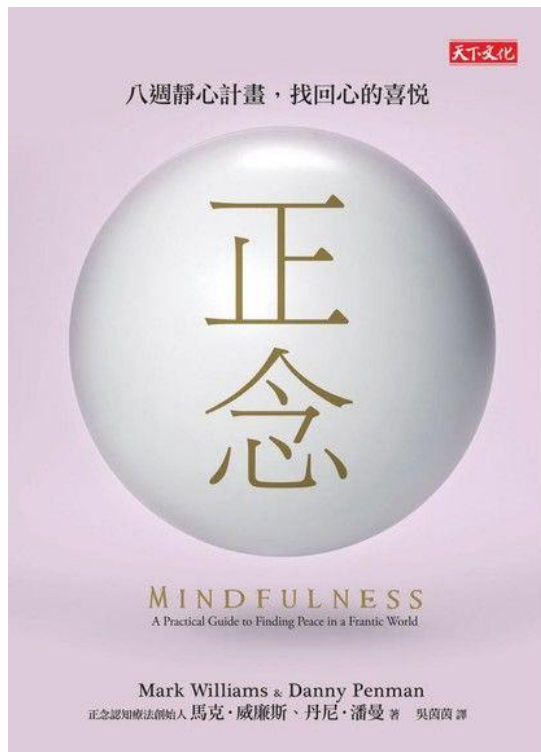
活在當下的藝術

靜觀課程

- Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR) 靜觀減壓課程
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) 靜觀認知療法課程
- www.mindfulness.hk

靜觀 Mindfulness

- 又稱「正念」
- 活在當下的藝術
- 學習覺察及不批評自己
- 有不同練習：靜觀呼吸、靜觀進食、靜觀步行、靜觀伸展、靜觀做家務、靜觀溝通等
- 建議參加整個靜觀課程



書籍介紹

一起做：靜觀伸展

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 家長是基地
- 認識壓力
- 執行功能
- 培養自律的孩子
- 腦神經可塑性
- 指導子女建立溫習時間表

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

四節內容大綱

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

第二節總結

- 父母不和，父母與孩子之間的愛可以繼續
- 父母不把孩子牽涉入關係中，並尋求身邊成年人的支援
- 孩子感受的愛，受父母情緒影響
- 父母的功課1：處理情緒的包袱
- 父母的功課2：處理期望落差
- 自我鼓勵，欣賞自己的努力
- 學習靜觀，覺察及接納自己

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。