

『家』多點守護 家長網上工作坊 (第四節)

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

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

四節內容大綱

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

第三節總結

- 不要為功課／工作犧牲睡眠時間，睡眠有調節情緒及增強學習的功能
- 均衡飲食，多吃優質蛋白質食物，壓力大時多喝水
- 運動有助調節情緒及減壓，加強專注
- 愛及情感分享能提升情緒及抗壓力，聊天及親子活動有助減壓
- 每個小孩都不一樣，發掘孩子的能力興趣，讓孩子感到自己做得不錯
- 玩樂能讓人及腦袋從壓力及艱難中恢復過來
- 隨遇而安，覺察自己及孩子的極限，欣賞自己的努力

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

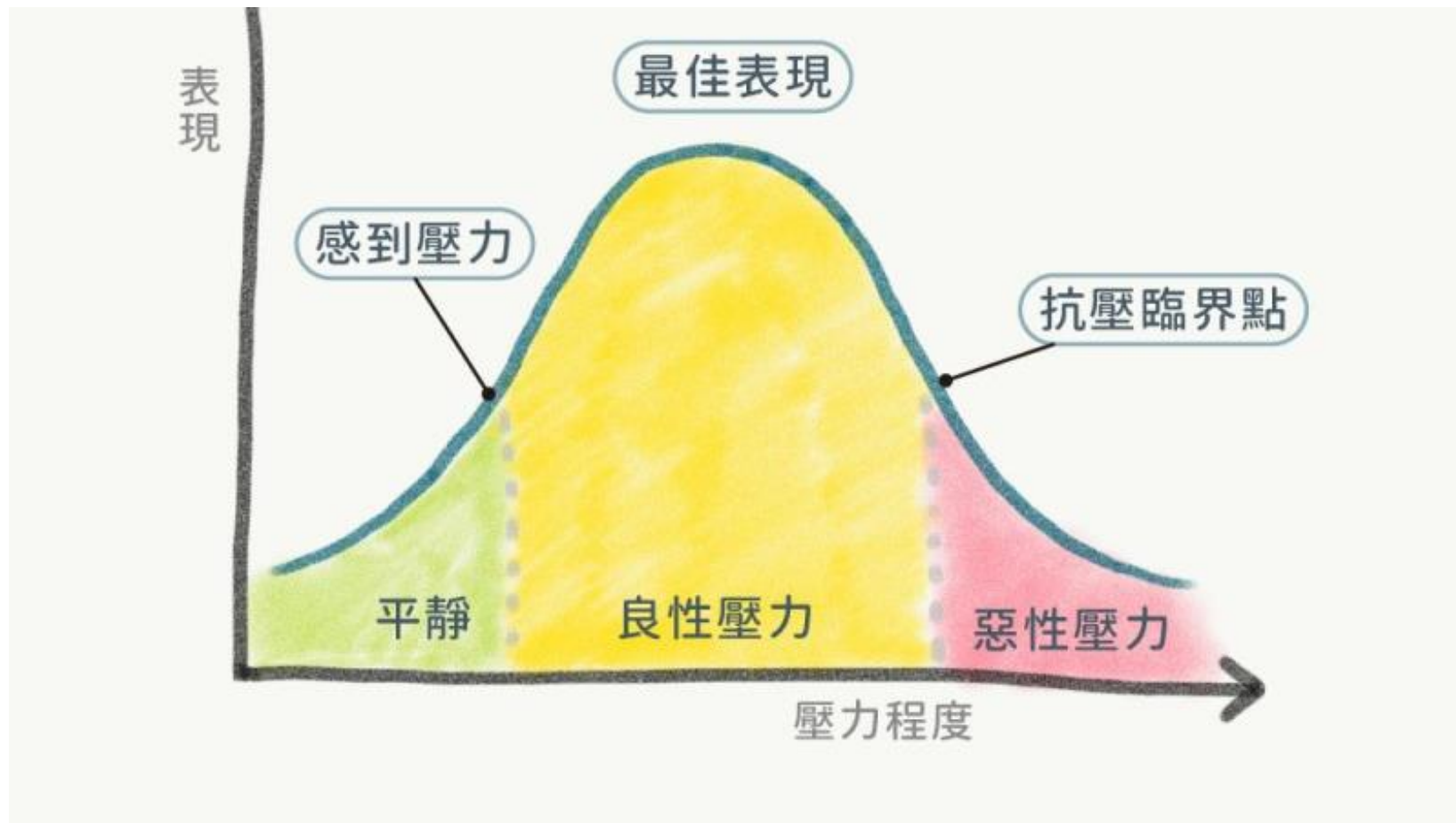
- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

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

1. 情緒困擾的警號

壓力過大



- 情緒化，或甚麼都不說
- 沒安全感、變依賴
- 出現緊張習慣，例如咬指甲
- 睡不好（以打機來讓自己累）
- 食量異常
- 逃避（不做或延遲做功課、不上學）
- 身體不適找不到原因（腸胃、頭暈）
- 扮不在乎

非常生性

- 報喜不報憂
- 自動自覺
- 對自己要求高
- 經常笑或沒有表情
- 主動安慰父母或成年家人
- 第一時間怪自己
- 孩子問題從其他人口中得知

透露需要協助

- 透露想死
- 說自己有情緒病，想睇精神科或心理學家
- 畀手（尋求注意／調節情緒）
- 說寧願沒出世
- 說不應該「生我出嚟」
- 說自己很辛苦

2. 認識各種焦慮及 常見情緒問題

打機問題嚴重／成癮

- 打機成為唯一放鬆方法
- 逃避現實
- 對打機感到內疚及羞恥
- 偷偷玩
- 為了打機而說謊或偷錢
- 其他活動變得沒興趣
- 打機帶來情緒困擾，如焦慮、忪憎、低落、生氣
- 上課或做其他事情無法集中

不激動、不責備，共同面對制定計劃（培養執行功能），以「成長心態」面對孩子的錯敗

Don'ts

責備、生氣地罵、情緒激動

「你仲唔熄機？」「你有問題」「你係咪要我求你？」「你自己又話緊張成績，而家又成日打機唔做功課，無人會信你！」

在孩子玩得興起或刺激時強行熄機

總之逼佢唔打就得

跟其他人說孩子打機嚴重（製造羞恥感）

一時一樣：孩子打機多就管到好嚴；孩子有點進步就完全放鬆

孩子做得好時說「一早就應該咁樣」
「今日做到，希望你以後都做到」

Do's



不激動、不責備，共同面對制定計劃（培養執行功能）， 以「成長心態」面對孩子的錯敗 **Do's**

1. 先調整家庭用電子產品的風氣。
2. 調整自己情緒。站在孩子身旁，穩定堅定地要求孩子暫停並望向你（可給予幾分鐘時間）。告訴他打機時間已過，他可以明天再玩，要求並看著他熄機。
3. 在孩子不正在打機時，跟他推論他的打機問題。避免用怪責口吻，而是打機怎樣影響他的生活。
4. 「你的打機時間過長，我見你最近脾氣差了，成績也差了很多。我估你自己都唔想咁樣，不過又被打機吸引住，可能你心情都好矛盾。」
5. 跟孩子討論打機的好處（紓壓、發洩），了解孩子打機的原因，或想逃避什麼。商討有什麼活動可達到差不多效果，來代替打機。
6. 處理讓他不停打機的原因、逃避的內容（失眠、家庭衝突、功課壓力、朋輩關係）
7. 共同制定打機時間表。
8. 從旁監督執行，逐步放手，退步時增加監督，以「成長心態」看待孩子有時做得不好
9. 孩子做得好時稱讚，並聚焦在他的努力及方法。
10. 需要時尋找專業人士協助。

針對網絡成癮的服務（慈善團體）

| 網絡成癮 | | | | |
|----------|----------------------|------------------|----------------------------|---|
| 機構名稱 | 計劃名稱 | 對象 | 服務 | 機構地址／電話／網頁 |
| 香港基督教服務處 | 「網開新一面」-網絡沉溺輔導中心 | - 6-24 歲的青少年及其家長 | 上門探訪及輔導、家長小組及工作坊 | 九龍深水埗李鄭屋邨 和平樓平台 314 室 ☎ 3586 2356 ☎ 2561 0363 (輔導熱線) |
| 香港家庭福利會 | 健康上網支援網絡 | - 全港中小學教師、家長及學生 | 一站式電話及網上諮詢與輔導服務 | 香港西營盤第一街80A 西園 ☎ 2549 5106 ☎ 5592 7474 (熱線電話) |
| 東華三院 | 不再迷『網』-預防及治療網絡成癮服務計劃 | - 受網絡成癮困擾人士及其家人 | 個案輔導、治療小組、網上輔導及外展，家長小組及工作坊 | 灣仔軒尼斯道 199 號東華大廈 8 樓 ☎ 2827 1000 ☎ 5503 2575 |

社交焦慮

- 怕被人批評、非常介意別人對他的看法
- 過度解讀認為別人覺得他做得不好／焦慮／醜樣／怪／有問題／唔正常／心裡取笑他
- 非常害怕出醜、或覺得自己出醜
- 不願上學、見人
- 害怕社交場合（不願參加、要求提早離開）
- 身體症狀（頭痛、肚痛、作嘔）
- 不願除口罩、在別人面前吃飯
- 怕在班上回答不了老師問題，認為是「出醜」
- 非常怕成為眾人焦點（例如進入多人的病房、放病假後回校）

不激動、不責備，肯定情緒， 以「成長心態」面對孩子的錯敗

Don'ts

怪責、說「怕醜」是壞事

強迫孩子面對、要求孩子「勇敢」

把孩子害怕的事說成「小事」

過度保護孩子，「害怕就不要去」

當孩子願意嘗試時，質疑孩子的能力並過度保護

「你得唔得架？到時你焦慮發作點算？」

要求孩子表達清楚



Do's

家長留意自己可能也有社交焦慮的傾向

同意孩子的焦慮情緒「你很害怕」（不用否定）

提出就算焦慮還是可以面對的

每次要求孩子踏出一小步，既有挑戰，亦不會太難

當孩子做到了，給小獎勵，跟他一起高興，並聚焦在他的方法

討論他害怕的事有否發生（例如答錯問題會被笑），或就算發生了他是否也能應付。

同意對孩子來說是困難的，欣賞孩子的努力

不願上學

- 多種原因
- 社交焦慮、學業壓力（考試、交不到功課）、怕某位老師、家庭不和、學校有事發生、情緒困擾
- 身體症狀（頭痛、肚痛、作嘔）

不激動、不責備，肯定情緒， 以「成長心態」面對孩子的錯敗

Don'ts

怪責、激動、冷戰（製造害怕給內疚感覺）

強迫孩子面對

否定孩子的情緒「件事已經過去，無咩值得去諗」

跟自己的童年比較「你已經好幸福，想學咩都有，我以前成日比人蝦，都係咁返學」（製造「失敗」感覺）

當孩子說出困難，馬上反駁「你唔打機咪得囉」（怪責）

當孩子說出困難，馬上提供方法想讓孩子舒服「你咁緊張，唔好去囉」

當孩子矛盾，表現忤憎「我都唔知你想點！」

淡化孩子的困難或陰影、叫孩子唔好驚、唔好諗

明明家裡有事說成沒事

要求孩子表達清楚



Do's

留意孩子的情緒外，亦留意最近家裡的變化（夫妻爭吵、失業、搬屋、親人過世、家人生病、家長情緒）

過去的事可能仍然影響著孩子

明白孩子跟自己不同、面對的處境也跟自己不同

當孩子說出困難，先表達諒解，給予情感支援（擁抱、聆聽、陪伴）

當孩子充分抒發了（可能要半小時），才給建議或解決方法（如有）

如果家裡有事，坦白並用孩子能明白的語言解釋（不逃避話題），表達家長能應付，或已找人幫忙

明白孩子自己可能也不知道為甚麼這樣

尋求服務及支援

私營服務

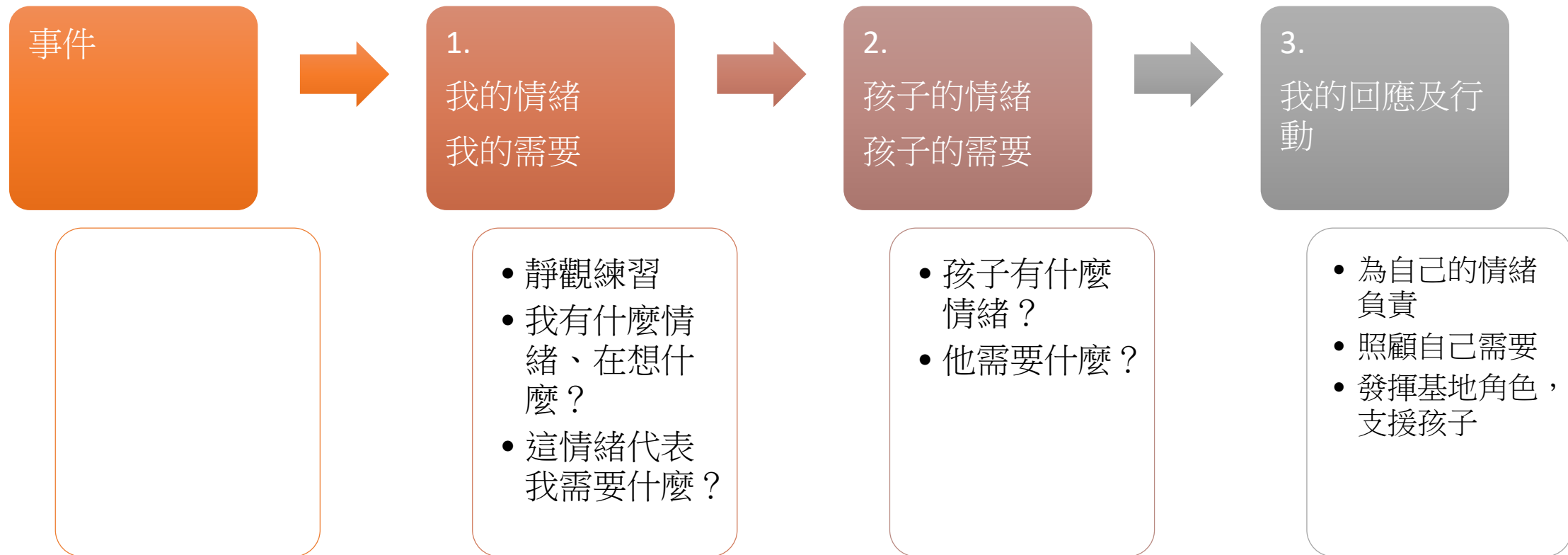
| 專業人士 | 收費 | 註冊 | 藥物／假紙 |
|--------|---------------|--------|-------|
| 精神科醫生 | \$1500-\$4000 | 政府 | 有 |
| 臨床心理學家 | \$1200-3500 | 政府（自願） | |
| 輔導員 | \$500-2000 | 機構 | |

政府機構

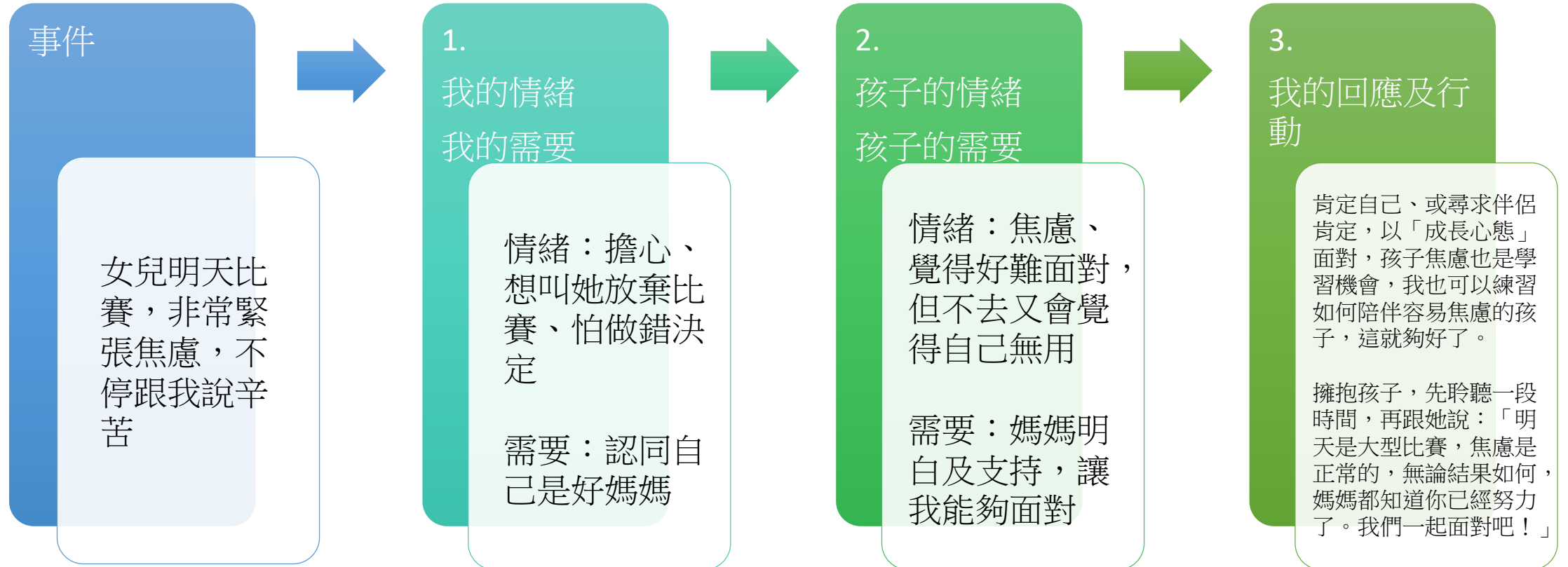
| | |
|---------------------------|-----------------------|
| 公立醫院精神科（醫生轉介信） | 明顯精神及情緒問題 |
| 社會福利署臨床心理服務（2343 2255 查詢） | 明顯精神及情緒問題 |
| 家庭綜合服務中心 | 教養、家庭關係、夫妻衝突 |
| 精神健康綜合社區中心 | 曾患有精神病、懷疑情緒問題、精神病患者家人 |
| 學校社工 | 初步評估再作轉介 |

3. 回應自己及 孩子需要

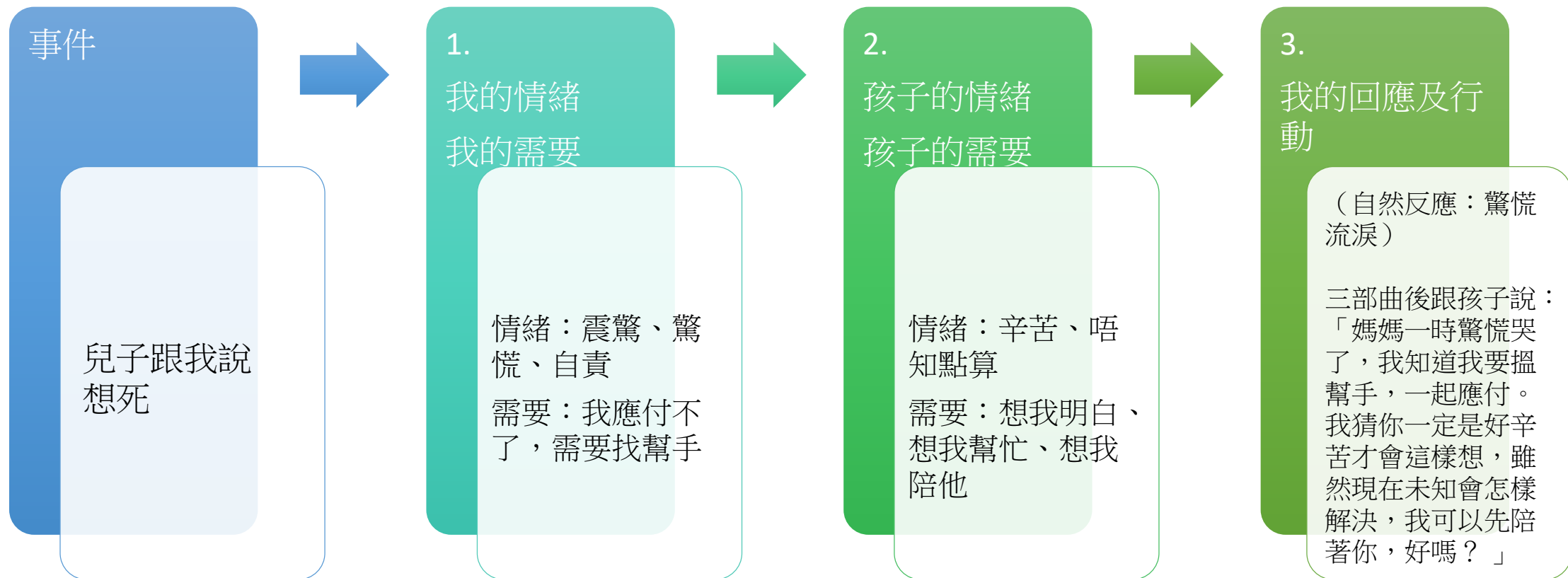
三步曲



例子1：女兒比賽焦慮



例子2：兒子說想死



當孩子有情緒，也是情緒教育的最佳時候

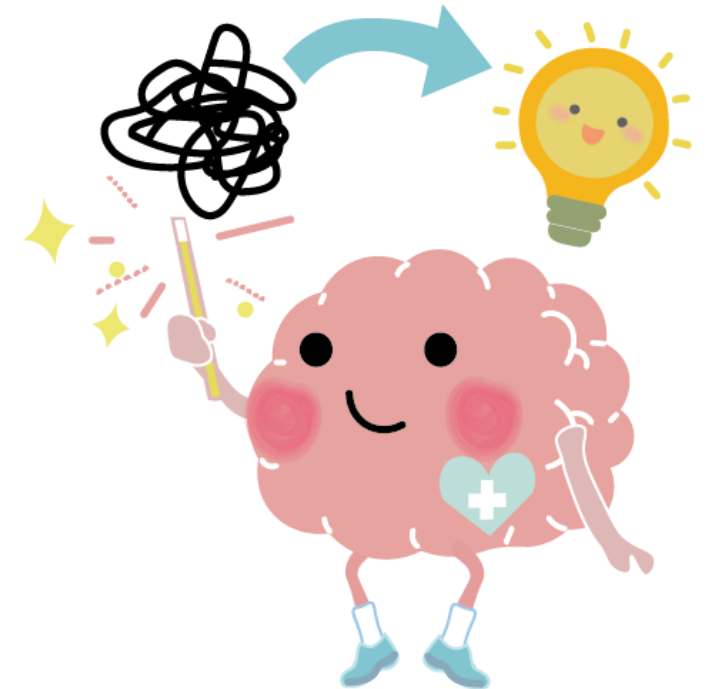
家長先照顧自己（三步曲之第一及第三步）

情緒穩定下這樣做（三步曲之第二及第三步）

1. 聆聽、嘗試理解
2. （以好奇心）引導孩子把事情說明白
3. 家長幫忙將事情說一遍
4. 幫助孩子開始找到適合的情緒詞語（失望、煩、尷尬、內疚、焦慮）
5. 幫助孩子明白為何有這情緒（例如：「原來今天老師罰晒全班，你無份傾偈都要罰，覺得好唔公平，所以黐同唔忿氣。」）
6. 留意孩子反應。如果講中心事，孩子通常會認同（「係呀」）。如果孩子表達不是，則耐心重複以上步驟
7. 家長可表達溫情（陪伴、擁抱、一齊玩下）或認同孩子（「係呀，你無做錯都要被罰，我都覺得唔抵呀」）
8. **孩子心情開始好轉**，才提供解決方法（如有）或解釋老師做法

重溫腦神經的可塑性

Neuroplasticity



我脾氣不好，學咗啲方法已經好好多，成個星期無罵孩子。怎知道今天我竟控制不了自己發了脾氣！「我無變到，我又打回原形！」

孩子之前進步了可以自己熄
機，但最近又回復之前一樣，
「我覺得做咩都冇用，佢個
問題根本冇解決過！」

「我無變到，我又打回原形！」

「我覺得做咩都冇用，佢個問題根本冇解決過！」



改變 = 重新「連接電路」(re-wiring)

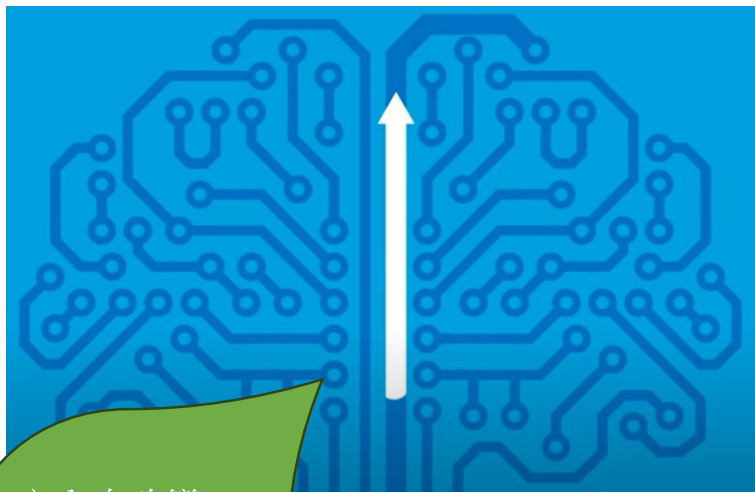
1

今天的我已經不是當天的我

2

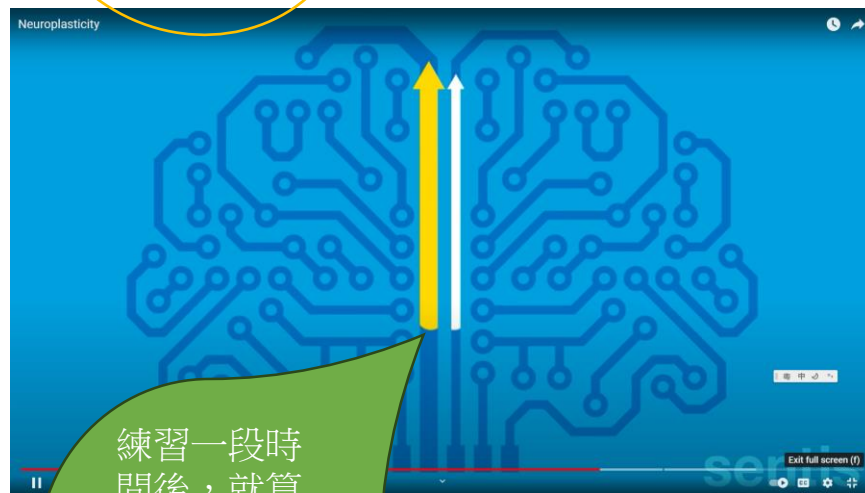


3



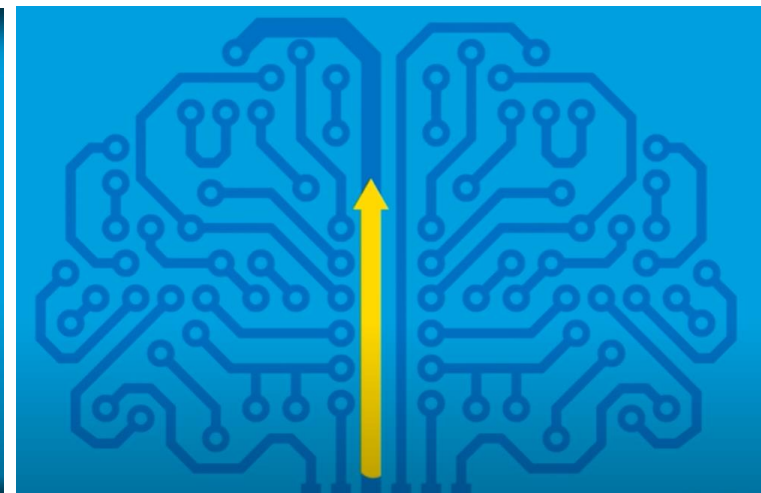
完全未改變的時候（沒有新連接線）

原有習慣



練習一段時間後，就算偶然會行舊的連接線，新的亦已形成

練習新習慣



新習慣替代舊習慣

困難／錯誤 = 學習的最佳時機

- 腦神經生長
- 由短期記憶放入長期記憶
- 腦袋更強壯

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。

一起做：靜觀呼吸

四節內容大綱

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮及常見情緒問題
- 自己及子女的需要

第四節總結

- 壓力徵狀、表現異常生性、主動提出要專業協助等，都是情緒困擾的警號
- 打機成癮、社交焦慮、不願上學等是學童常見的情緒問題
- 回應三部曲：先覺察自己的情緒及需要，再了解孩子的情緒及需要，穩定自己情緒以作為孩子基地，對孩子作出回應
- 回應孩子情緒：幫助孩子明白為甚麼有這個情緒，肯定情緒，提供溫情或保護，適當時才提建議及教育
- 當問題經努力後改善了一會，但問題又再出現，你的腦袋已因為之前的改善而不一樣，可視此為「升級」／「升呢」挑戰。

家長是基地，不要偉大，
唔好犧牲。