



浸信會愛羣社會服務處

BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

精神健康綜合服務

Integrated Mental Health Services

# 平靜應對孩子的成長風暴

「校園·好精神」家長講座

# 飯的啟示





我希望如何陪伴子女面對  
成長中的挑戰？



我如何陪伴自己面對生命  
中的挑戰？



「學習關懷自己，讓我  
更懂得如何關愛他人」





高要求

自我批評

工作壓力

生活壓力

自責

缺乏照顧

照顧家人





# 為何我總是對自己嚴苛？

認識壓力反應

# 人類的「求生本能」



戰鬥



逃跑



凍結



# 現代人的「求生本能」



戰鬥

找錯處，控制，  
責怪他人，自我批評



逃跑

逃避，退縮，  
上癮行為，孤立自己

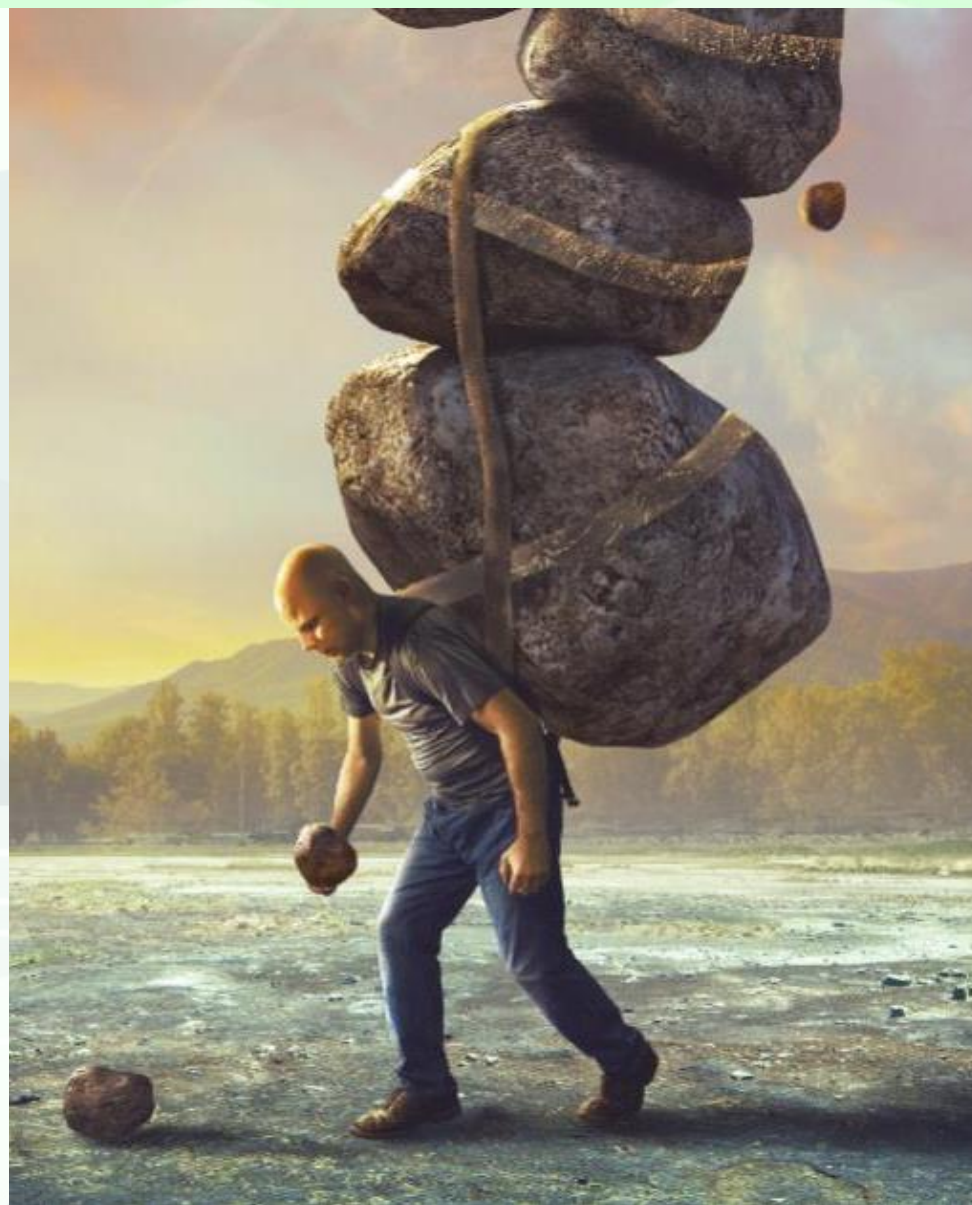


凍結

麻木，冷漠，糾結過去，  
被情緒淹沒

自我批評源於求生本能，原意是幫助我們避開危險，解決問題，但長期處於「求生」狀態下卻讓我們身心俱疲……

**「我明明已經很努力，但為什麼卻離我想要的越來越遠？」**





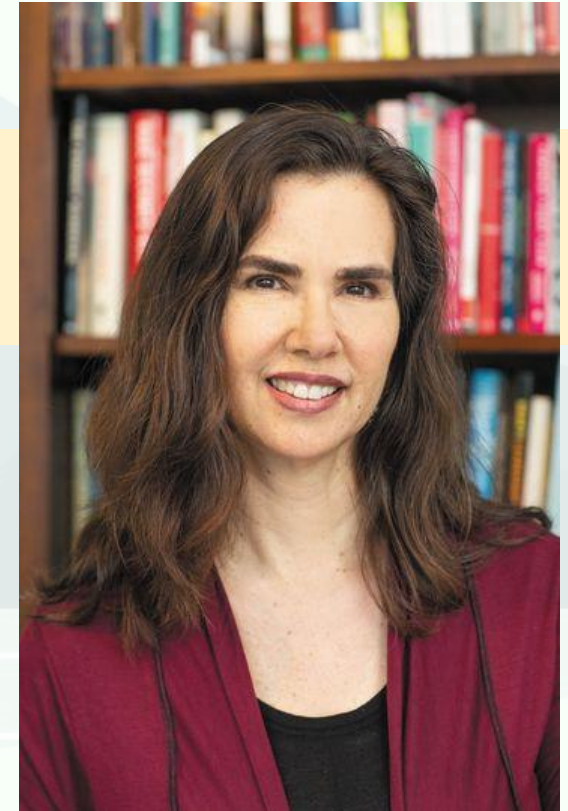
# 如何培養自我關懷

自我關懷的三個核心元素



# 自我關懷是.....

- 在艱苦和挫敗的時候，願意照顧和關愛自己
- 既是安撫，舒緩和關愛自己，
- 亦是保護，給予和激勵自己。

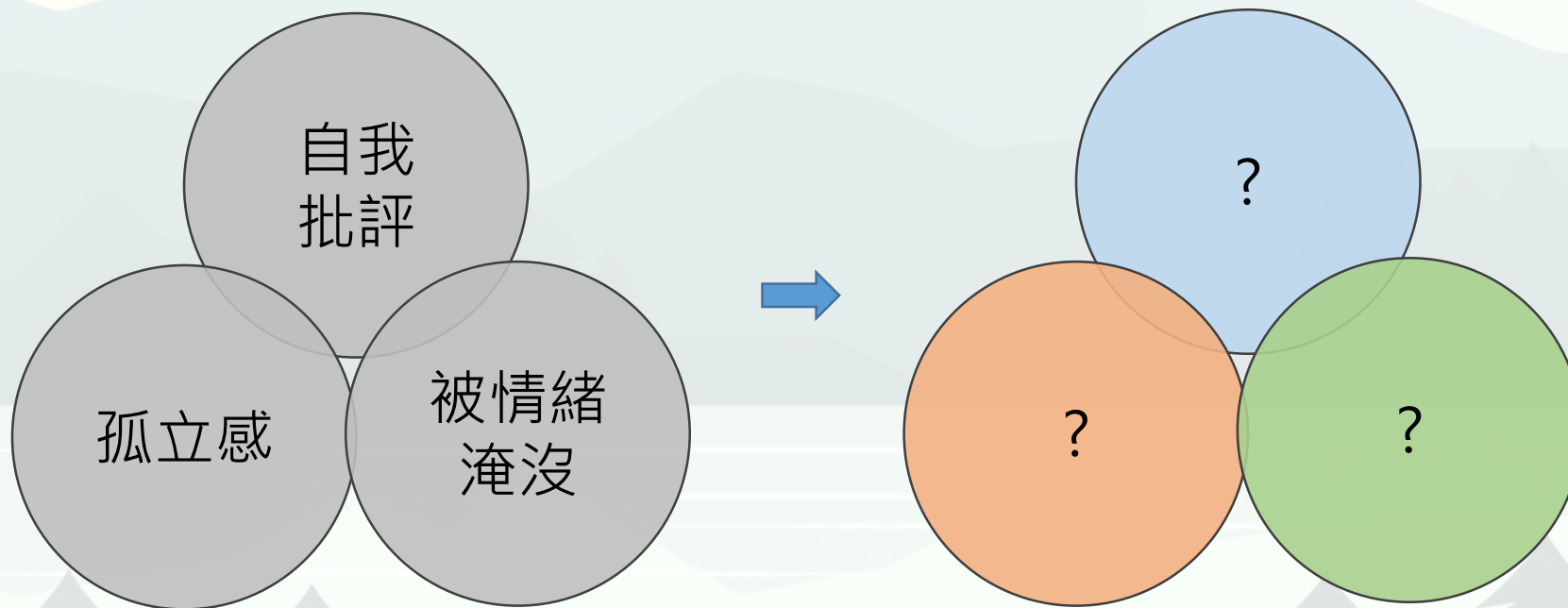


Dr. Kristin Neff

# 自我關懷讓我們.....

- 少一些抑鬱、焦慮、壓力和羞恥感
- 多一些快樂、滿足、自信和健康

# 自我關懷的三元素



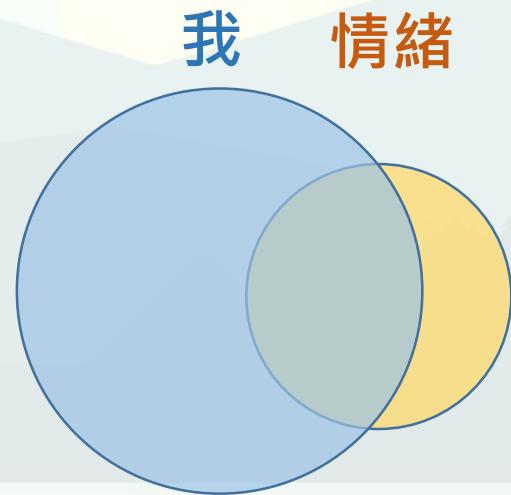


# 靜觀

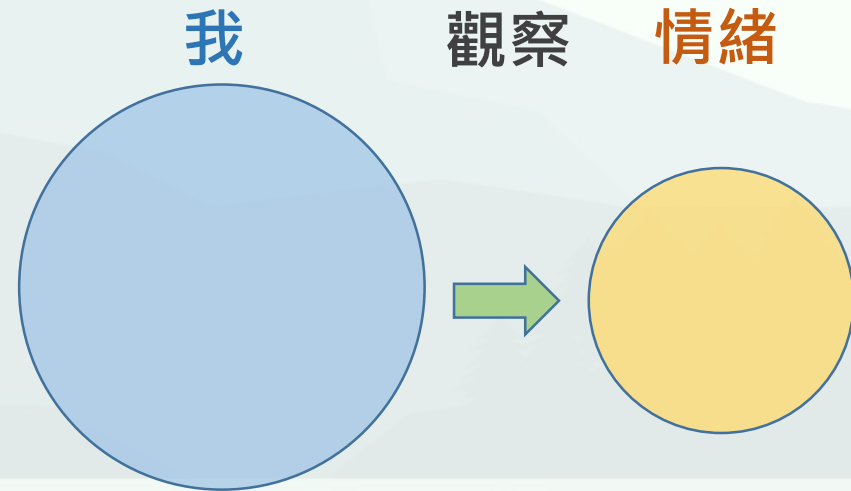
- 痛苦時承認它的存在，面對它，才能給予關愛
- 以開放的態度覺察當下經驗，而非忽視、逃避或放大痛苦

**「我可以直視痛苦的感受，而不被情緒綁架。」**

## 兒子不願做功課.....



立即發脾氣大罵  
他兩小時



「我留意到我感到很憤怒，  
好想立即罵他」

# 善待自己

- 像對待一個好朋友一樣對待自己
- 鼓勵、支持、保護自己，而不是批判、數落自己

**「這段時間真的很艱難，我知道你很努力。」**



# 「我們都是人」

- 每個人都有瑕疵、都會失敗犯錯，也都會經歷困苦
- 不完美的完美

**「痛苦無法避免，但我並不孤單。」**

面對挫折時，結合三個元素的自我關懷可以是這樣：

「

這次經歷真不好受。

或者我有不足的地方，但沒有人是完美的。

其實我已經做得足夠好了。

」

# 自我關懷練習： 關懷的手





# 自我關懷練習： 休息時間





The background features a stylized landscape with a sun on the left, mountains in the middle ground, and a forest of evergreen trees in the foreground. The colors are muted greens and greys, creating a calm and serene atmosphere.

# 練習自我關懷時的困難

# 懷疑與批判

- 對自我關懷的迷思 (自私、自我放縱、軟弱)
- 留意自我批判對自己的影響；培養好奇心

# 麻木/沒有感受

- 留意自己面對情緒的習慣 (如壓抑或過度理性)
- 小步子認識和接觸自己的情緒

# 勾起過往的傷痛 (複燃)

- 這些不適不是因自我關懷而引起的，而是舊傷復發的痛楚
- 亦是療癒過程已經開始的指標
- 適時照顧自己

有需要時可尋求專業協助  
(如各區的精神健康綜合社區中心)

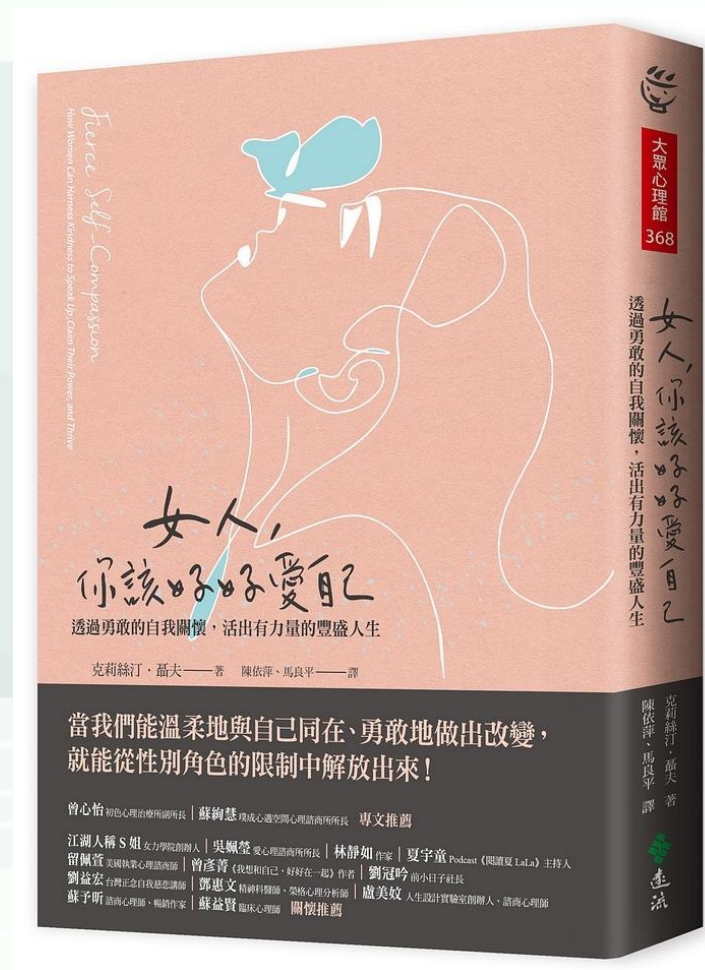
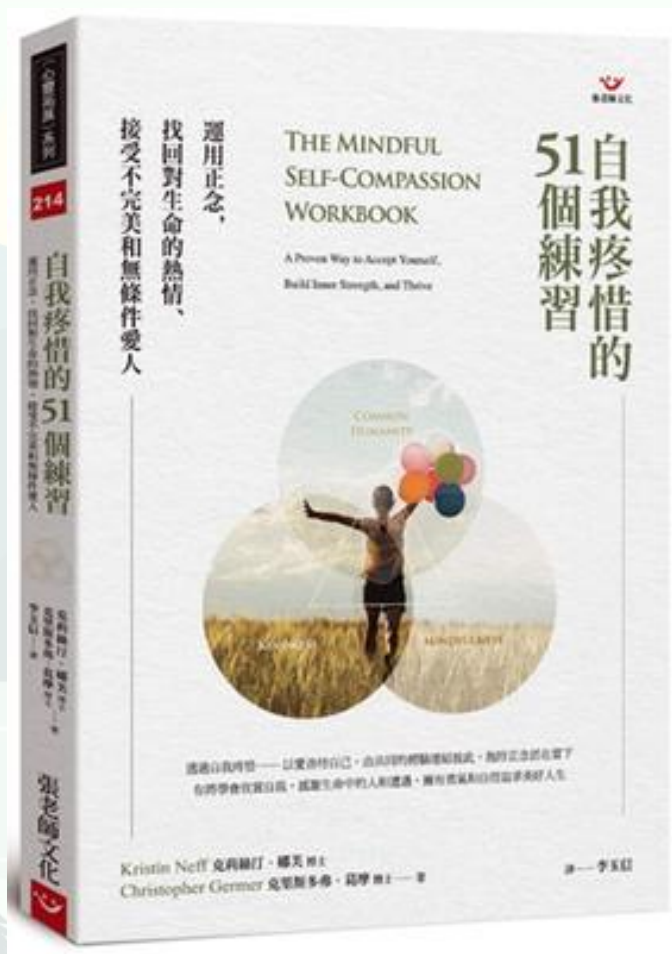


每天花一點時間.....

- 留意自己的身心狀態
- 善待自己
- 提醒自己不完美也很好

**「我們在痛苦時給予自己關愛疼惜，不是為了要感覺好一點，而僅僅是因為我們感覺難受。」**





The background features a stylized landscape with a bright yellow sun in the upper left, light green mountains in the middle ground, and a dark green forest of evergreen trees in the foreground. The entire scene is framed by a white rectangular area.

# 活動推介



## I. 「面對青少年子女情緒危機」 線上分享會

### 內容：

1. 認識青少年自我傷害及自殺警號
2. 如何關心陪伴子女渡過情緒危機
3. 家長錦囊

日期：18/12/2023 (一)

時間：晚上7:00 - 8:30

形式：online zoom

對象：青少年家長

講者：浸信會愛羣社會服務處兒童及青少年  
身心健康服務 - 個案督導周珮妍姑娘

查詢詳情：3413 1542

### 報名連結：



## II. 「編織家庭保護網」 青少年家長小組

### 內容：

面對近日青少年情緒危機的警號，透過綜合家庭及系統治療 (I-FAST) 理論，探討家庭及親子互動如何支援青少年渡過情緒危機，使家庭成為年青人面對情緒壓力時的保護網。

日期：2024年1月9, 16, 23, 30日  
(逢星期二, 共4節)

時間：晚上7:00 - 8:30

地點：灣仔中心

對象：12-25歲青少年家長 (港島東、  
灣仔及葵青區會員優先)

名額：10人

講者：浸信會愛羣社會服務處兒童及  
青少年身心健康服務 -  
個案督導周珮妍姑娘

報名及查詢：3413 1542





## 躍動同行先導計劃

- 為社區內懷疑受專注力不足 / 過度活躍症影響的6-25歲兒童及青年提供識別及介入服務
- 服務對象：6-25歲；疑似有ADHD症狀，或 / 及有共病的人士 (思覺失調除外)；居住九龍中至九龍西
- 服務內容：識別評估、個別心理輔導、家長管教支援等