



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

裝備孩子 逆風成長

臨床心理學家 林綸蕙





01

兒童及青少年心理健康概況

02

如何提升孩子心理健康

The background features several thick, hand-painted style brushstrokes in purple, blue, and orange. There are also thin, solid lines in purple and blue. A light teal rectangular box is positioned in the upper center, containing the number '01'.

01

兒童及青少年心理健康概況

兒童及青少年心理疾病

全球

- 患病率約為13.4%
- 抑鬱及/或焦慮症患病率9.1%

香港

- 本港患病率約為16.4%
- 抑鬱及/或焦慮症患病率8.2%

兒童及青少年情緒困擾概況

- 中大醫學院研究: 2019年1月至2023年6月30日
- 招募126間不同地區及辦學模式的學校約6000名6至17歲學童及其家長
- 結果顯示11.5% (上升40%) 學童過去一年患上抑鬱及/或焦慮症
- 有6.9%過去一年曾有自殺念頭或行動

情緒病的成因

遠因

如生理因素(基因)、
社會環境因素(童年
逆境經驗)、
心理因素(性格特質)



近因

壓力事件
如適應困難、
學業壓力、
親友離逝、
人際關係挑戰等



情緒病



保護因素

如親友的支持、
社區資源、
解難能力、
願意求助、
情緒調適能力等

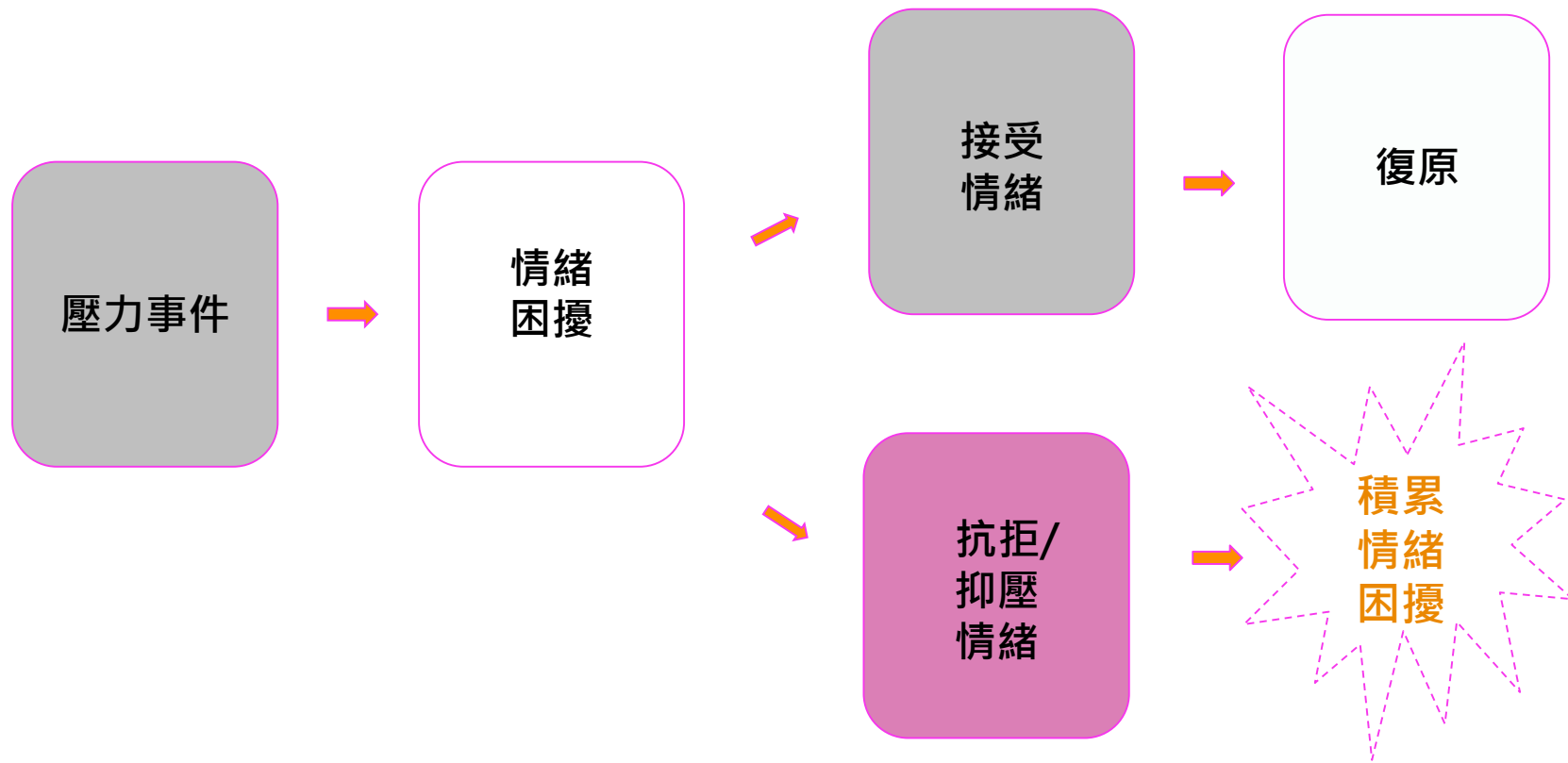
(Allen, McHugh & Barlow, 2008)

The background features several thick, hand-painted style brushstrokes in purple, blue, and orange. There are also thin, solid lines in blue and pink. A light teal rectangular box is positioned behind the number '02'.

02

○ 如何提升孩子心理健康
(情緒調適能力)

情緒調適能力



(Campbell-Sills & Barlow, 2007)

輝輝

(就讀小二的兒子放學回家，父/母見他黐爆爆)

父/母關心地问:「發生什麼事?」

兒子:「大文無問我，食了我包糖!」

父/母:「哦，所以你好黐!」

兒子:「係呀!」

安安

(就讀小二的兒子放學回家，父/母見他黐爆爆)

父/母關心地问：「發生什麼事？」

兒子：「大文無問我，食了我包糖！」

父/母：「哦，所以你好黐！」

兒子：「我無黐！」

壓力事件：
被同學食
左包糖



嘔



輝輝接受
自己嘔



一陣嘔完



安安
抗拒/抑壓
自己嘔



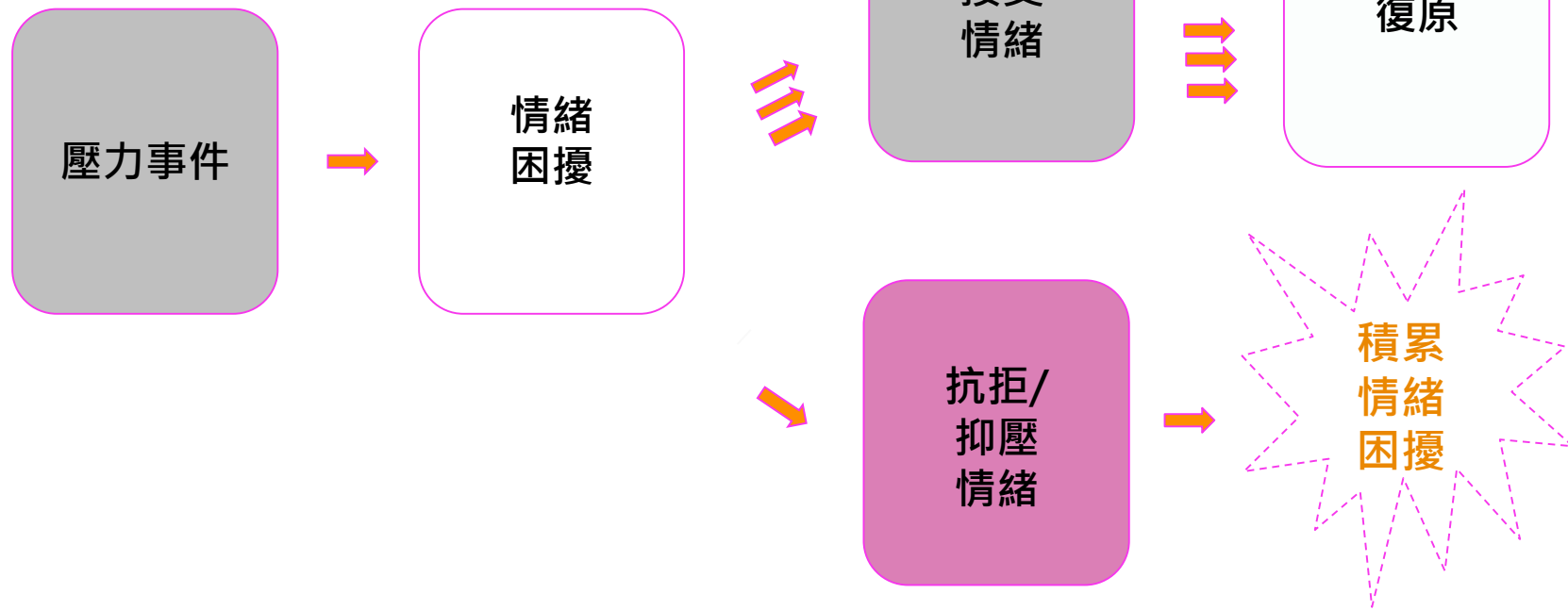
嘔
厭惡自己嘔

被抗拒的情緒？

興奮	內疚	感恩	傷感	沉悶
尷尬	感動	煩悶	灰心	絕望
嫉妒	失望	快樂	寂寞	困惑
遺憾	幸福	緊張	滿足	焦慮
害怕	擔心	驚慌	生氣	憤怒

如何提升孩子心理健康

→ 提升情緒調適能力



(Campbell-Sills & Barlow, 2007)

抗拒情緒是因為

「情緒係唔好既，因為佢令我好唔舒服」

「如果唔對抗情緒，佢地會成日係度」

情緒教育:情緒的作用

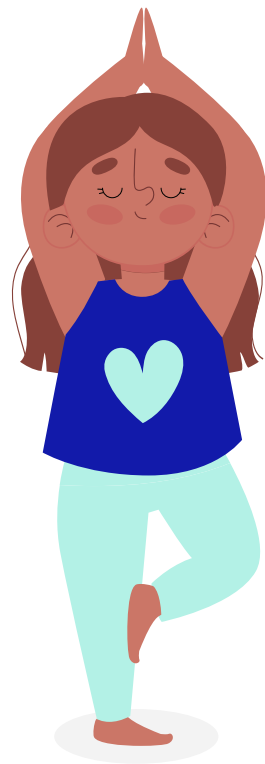
1. 提供訊息

- 反映背後的(普遍/共通)需要是否被滿足

2. 起動機

- 推動我們去做適應性的行為(平衡環境與個人需要)

「情緒係唔好既，因為佢令我好唔舒服」



開心的情緒

事件:和朋友跳繩

情緒: 開心

訊息:玩樂、連結的需要被滿足

起動機: 推動我們繼續去做令自己開心的事 ->再找朋友跳繩



驚慌的情緒

事件:過馬路時有架車突然衝過來

情緒:驚慌

訊息:安全的需要不被滿足

起動機:推動我們保護自己->避開車輛



憤怒的情緒

事件:同學不問自取，又吃掉自己包糖

情緒:憤怒

訊息:公平對待、維護個人邊界的需要不被滿足

起動機:推動我們對抗不公平、保護個人邊界-> 例如說出需求



焦慮的情緒

事件:考試快到，溫習和功課都未完成

情緒:焦慮

訊息:掌控、被肯定的需要不被滿足

起動機:推動我們應付快要來的挑戰 -> 用功溫習和做功課



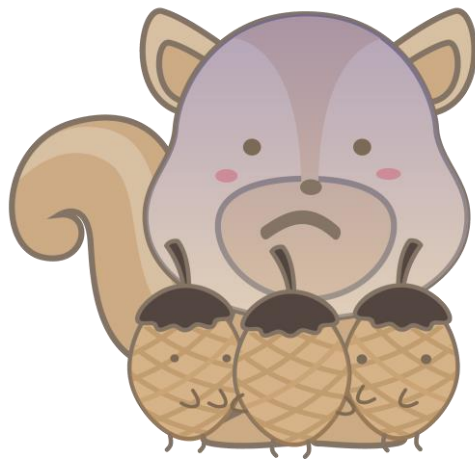
傷心的情緒

事件:心愛的寵物過身

情緒:傷心

訊息:與重視的寵物連結的需要不被滿足

起動機:推動我們應付失去->慢下來，照顧心情，尋求安慰



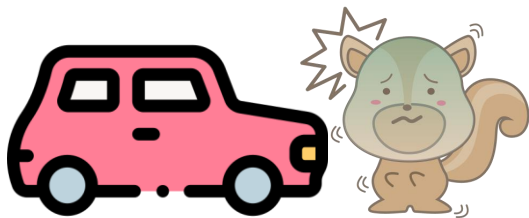
需要是情緒的根源

連結	接納	自主	包容	挑戰/成長
溝通	玩樂	保護	陪伴	平等/公平
理解	關愛	休息	分享	幫助/支持
尊重	信任	表達	欣賞	探索/學習

(Rosenberg, & Chopra, 2015).

情緒教育:情緒 「非常有用」

- 情緒有時會令我們不舒服
- 但所有情緒都在**提示**我們的需要有沒有被滿足
- 不同情緒都有存在價值
- 當有情緒時，可以停一停閱讀情緒訊息，照顧需要



有危險，快D走!

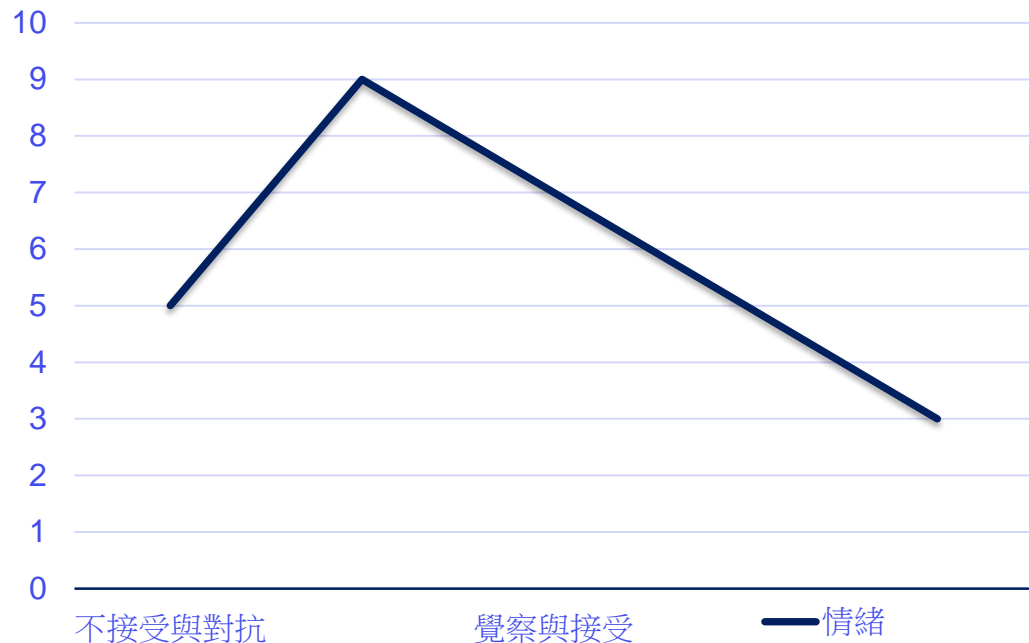


好開心，要搵時間再玩



考試黎緊，溫書喇

情緒唔會永遠都持續



「如果唔對抗情緒，佢地會成日係度」

(Van der Kolk, 1994).



情緒教育:

「情緒是一種訊號/訊息，
有時訊號/訊息較長、
有時較短、
但不會永遠持續」

如何提升孩子心理健康→ 提升情緒調適能力

接受情緒→接收/閱讀/聆聽情緒訊息三步曲

1. 辨識觸發事件及情緒
 2. 辨識及肯定需要
 3. 給予關懷
-

接收/閱讀/聆聽情緒訊息三步曲

(就讀小二的兒子放學回家後慘爆爆)

父/母關心地问:「發生什麼事?」

兒子:「陳大文無問我,食了我包糖!」

父/母:「哦,你好慘同學食左你包糖,真係唔公平!」(辨識事件、情緒和需要)

兒子:「咪就係!」

父/母:「咁唔公平,唔開心都好正常」(肯定需要)

兒子:「好慘無左D糖。」

父/母:好慘呀(擁抱),我買返俾你好唔好呀(給予關懷)

The background features several decorative elements: a purple brushstroke in the top-left corner, a blue brushstroke in the top-right corner, a blue brushstroke in the bottom-left corner, and a purple brushstroke in the bottom-right corner. There are also orange circles, one at the top center and one at the bottom left, and a pink horizontal line at the bottom center.

肯定情緒和需要是放縱孩子？

肯定情緒和需要 vs 肯定表達情緒方式

表達情緒方式

父/母關心地問:「你當時點反應?」

兒子:「將佢筆盒掙落地下」

父/母:「咁之後點?」

兒子:「佢喊! 然後我地都俾老師罵。」

(商討處理方法)

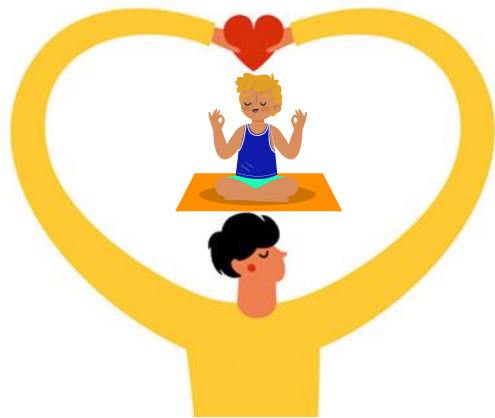
- 引導孩子考慮其他方案
- 例如: 以恰當的言語, 表達自己的情緒 (學習情緒字眼)、告訴老師

接受情緒→接收/閱讀/聆聽訊息四步曲

1. 辨識觸發事件和情緒
2. 辨識和肯定需要
3. 給予關懷
4. 商討處理方法

理性腦與感情腦

- 強烈的情緒(感情腦)會更會令理性腦部分關閉(觀察及表達內在情緒的部分、明白因果關係)
- 加上小朋友的理性腦發展未成熟，容易被情緒主導是正常的
- 家長可以幫忙孩子**解讀情緒訊息** → 開啟理性腦



家長的挑戰？

接受情緒→接收/閱讀/聆聽訊息四步曲

1. 辨識觸發事件和情緒
2. 辨識及肯定需要
3. 給予關懷
4. 商討處理方法

家長抗拒的情緒？

興奮	內疚	感恩	傷感	沉悶
尷尬	感動	煩悶	灰心	絕望
嫉妒	失望	快樂	寂寞	困惑
遺憾	幸福	緊張	滿足	焦慮
害怕	擔心	驚慌	生氣	憤怒

家長對情緒的接受能力會影響孩子

「好小事啫，唔洗咁嬲」

「唔開心解決唔到問題/緊張都無用」

「堅強D」

「不如試吓正面唸？」

要引導孩子接納他/她的情緒
先要接納孩子及自己的不同情緒



接受情緒→接收/閱讀/聆聽情緒訊息三步曲 (家長自我提升情緒調適能力)

1. 辨識自己/孩子的情緒(+觸發事件)
2. 辨識及肯定自己/孩子的需要
3. 給予自己/孩子的關懷



接收情緒與盛載情緒的能力

「10點鐘狀態」

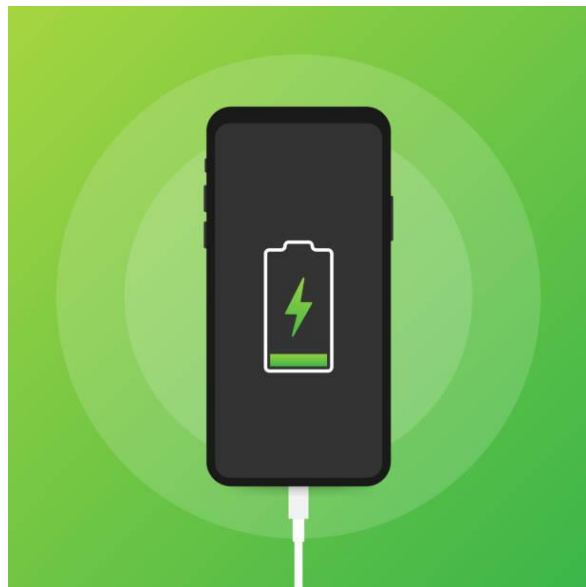
- 家長累積了一整天的疲勞壓力
- 終於在晚上10點鐘對孩子失去耐性，甚至情緒失控



加強盛載情緒的能力

自我關懷活動

- 充足睡眠
- 穩定均衡進食
- 減壓活動:
運動/社交/娛樂/接觸大自然/靜觀練習



總結

- 本港兒童及青少年心理健康正下滑
- 如何提升孩子心理健康 → 情緒調適能力
- 情緒調適能力 → 接受情緒能力
- 接受情緒 → 接收情緒訊息三步曲 1. 辨識觸發事件+情緒 2. 辨識及肯定需要 3. 給予關懷
- 孩子與家長的情緒調適能力是息息相關
- 情緒家長自我關懷的重要性 (盛載情緒的能力)



精神健康綜合社區中心(ICCMW)

- 服務對象:該區有意改善情緒健康的**15歲**或以上居民；及
- 申請手續:自行向中心申請服務
- 有關申請不會收取任何費用
- 查詢(社會福利署)

電話：2343 2255

網址：<http://www.swd.gov.hk>

1. 「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：



謝謝聆聽

參考資料

- Allen, L. B., McHugh, R. K., & Barlow, D. H. (2008). Emotional disorders: a unified protocol.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders.
- Rosenberg, M. B., & Chopra, D. (2015). Nonviolent communication: A language of life: Life-changing tools for healthy relationships. Puddle Dancer Press.
- Van der Kolk, B. A. (1994). The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress. *Harvard review of psychiatry*, 1(5), 253-265.
-