

「家」多點守護-家長網上工作坊

第一節

註冊臨床心理學家

「家」多點守護-家長網上工作坊目標

第一節

- 子女的成長發展階段及需關注的地方
- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色

第二節

- 如何與子女「共情」
- 與子女建立有效的溝通模式
- 子女面對的情緒 / 精神健康挑戰

第三節

- 認識精神健康
- 認識精神健康問題的徵兆和警號
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女
- 如何回應受精神健康困擾的子女

第四節

- 學童自殺問題及介入策略
- 「幫人先幫自己」 - 如何自我關顧
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹
- 重點總結

家長在子女成長的角色任務

良好的
關係

提升對子女
的影響力

健康
的家庭

減少家庭帶
來的情緒和
壓力

合理的
期望

理解子女的
發展階段和
需要

積極的
合作

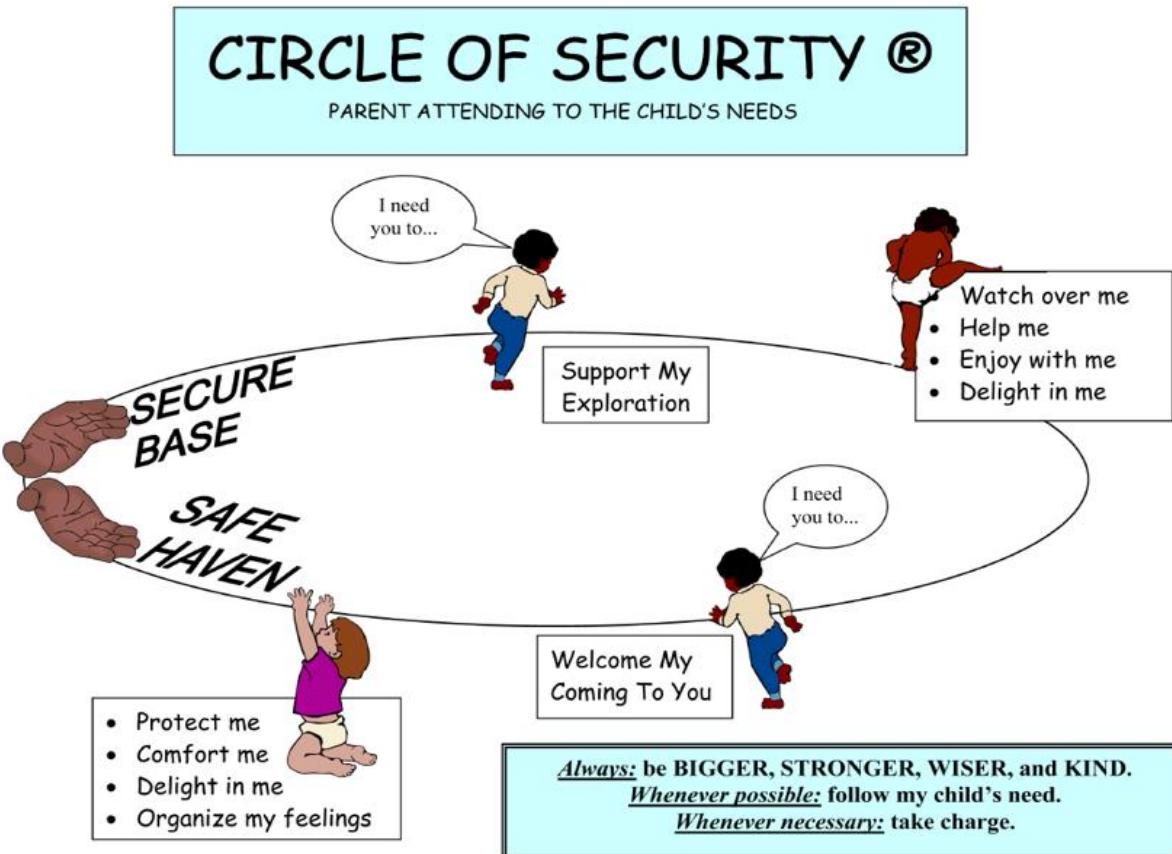
尋求學校和
社區支援

良好的親子關係

最好的情緒保護因素：

- 自我價值
- 心理韌性
- 自尊感
- 帶着好奇心接觸世界
- 內在的安全感
- 有勇氣失敗

無條件的愛



安全感

自尊感

自我價值

探索世界

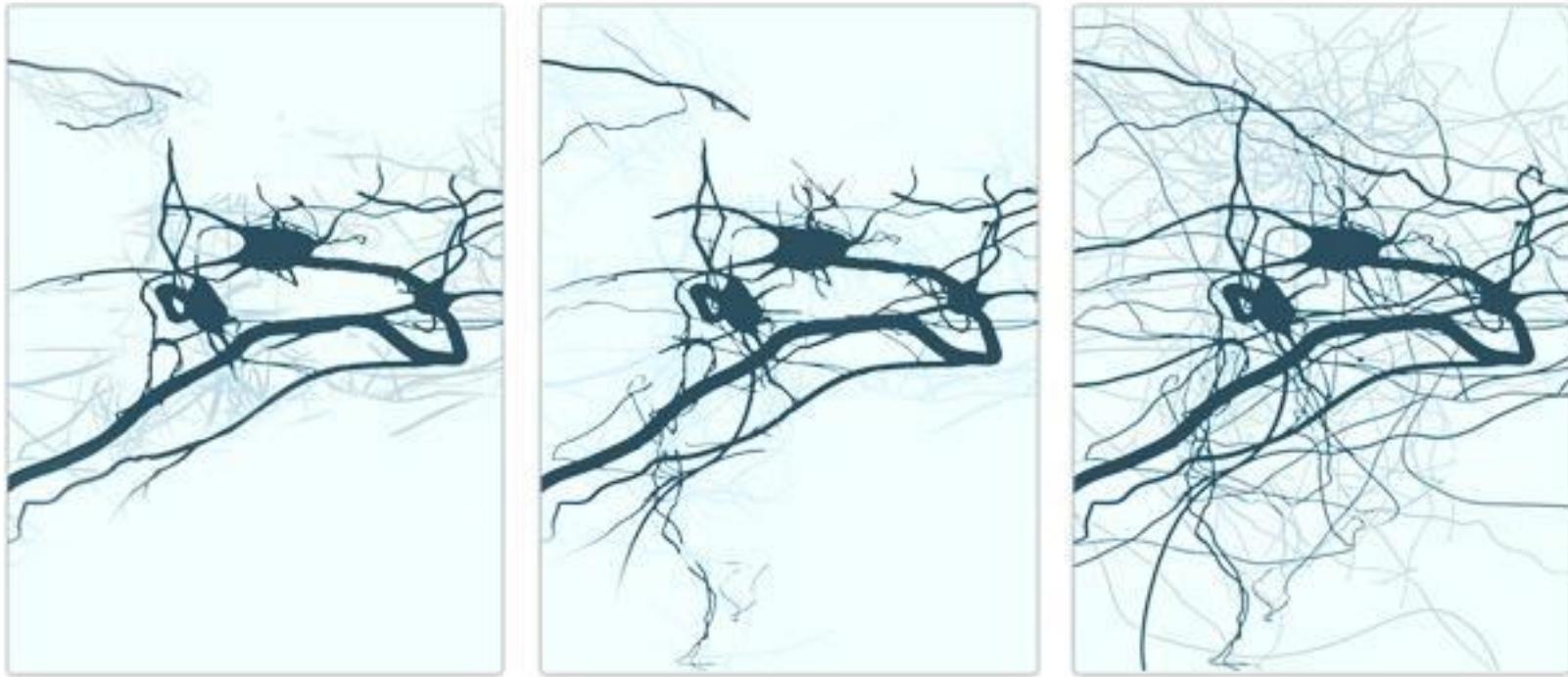
「足夠好」的父母

- 「足夠好」比「完美」更好
- 何謂足夠好？
- 合適的事需要在合適的階段出現

「不夠好」的父母

- 有意識地主動傷害子女
- 只知在子女身上擺著數
- 子女受傷時，無表現關愛、保護
- 子女的感受往往都不在考慮之列
- 以自己為中心，飾演「好父母」的角色
- 過度的保護和滿足

神經可塑性



Retrieved from: <https://www.cognifit.com/brain-plasticity-and-cognition>

家長在子女成長的角色任務

- 「足夠好」比「完美」更好
- 何謂足夠好？
- 合適的事需要在合適的階段出現

家長在子女成長的角色任務

良好的
關係

提升對子女
的影響力

健康的家庭

減少家庭帶
來的情緒和
壓力

合理的
期望

理解子女的
發展階段和
需要

積極的
合作

尋求學校和
社區支援

家庭對子女情緒的影響

- 連帶關係、互為影響
- 子女對父母的相處模式和情緒十分敏感
- 子女的健康成長需要與父母相處得好，並承擔自己的角色責任去處理問題
- 要孩子情緒安頓，父母也必先安頓好自己的情緒



家長在子女成長的角色任務

良好的
關係

提升對子女
的影響力

健康的家庭

減少家庭帶
來的情緒和
壓力

合理的
期望

理解子女的
發展階段和
需要

積極的
合作

尋求學校和
社區支援

OI

滿足孩子的核
心情感需要

五個核心 情感需求

安全依附 (Secure Attachment)

自主性、能力及身份
認同 (Autonomy, Competence, and Sense of Identity)

自由表達需求與感受
(Freedom to Express Valid Needs and Feelings)

現實的限制與自我控制
(Realistic Limits and Self-Control)

自發性與遊戲
(Spontaneity and Play)

02

安全依附

Secure attachment

安全依附

- 與照顧者之間的情感連結。當孩子在一個安全和被保護的環境中長大，他們會感受到被愛和重視。
- 如果這一需求未得到滿足，可能導致他們在成年後感到不信任或羞恥，影響他們與他人的關係

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

當孩子感到受傷或害怕時，能夠及時得到家長的安慰和支持

03

適當擺脫手機，專注陪伴孩子。

02

建立規律的家庭時間，
例如共進晚餐

04

提供穩定、關愛的環境



個案 分享1

故事內容經適當修改

個案 分享2

故事內容經適當修改



03

自由表達需求與感受

Freedom to Express Valid Needs and Feelings

自由表達需求與感受

- 孩子需要能夠自由地表達自己的情感和需求，並且得到照顧者的理解和支持
- 如果他們的情感被視為不可接受或不被重視，會使他們在成年後難以表達情感，或對自己的正常情感感到過度自我批評

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

開放對話：創造開放的溝通環境，鼓勵孩子分享感受。

03

不評判：避免批評或否定孩子的情感，而是試圖理解。

02

接納情感：用共情的語言應對孩子的情緒，如「我明白你很生氣」。

04

不輕蔑

個案 分享

故事內容經適當修改



04

自主性、能力及身份認同

Autonomy, Competence, and Sense of Identity

自主性、能力及身份認同

- 要求孩子能夠進行年齡適宜的活動，並獲得有建設性的反饋。
- 如果孩子的所有任務都由照顧者完成，或被過度控制，則他們的自主性和能力感會受損害，可能導致成年後對自我身份的迷茫或負面自我認知。

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

給予決策機會: 讓孩子參與決策, 如選擇活動或餐點。

02

讚賞努力: 肯定孩子的嘗試和努力, 即使結果不完美。

03

信任孩子的能力:
鼓勵孩子獨立完成任務,
給予支持但不干預。



個案 分享

故事內容經適當修改

05

自發性與遊戲

Spontaneity and Play

自發性與遊戲

遊戲是孩子自我表達和探索的方式。當父母過於嚴肅或忙碌，無法提供玩樂和創造的空間，孩子可能會在成年後感到難以放鬆，從而影響情緒健康和人際關係。

(YOUNG & KLOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

鼓勵探索:
提供機會來探索興趣

02

親子遊戲:
每週一起進行親子遊戲

03

趣味活動:
多社交、多創意、多空間

個案 分享

故事內容經適當修改



06

現實的限制與自我控制

Realistic Limits and Self-Control

現實的限制與自我控制

孩子需要在發展自我控制和負責任的過程中獲得適當的界限。

如果缺乏界限，孩子可能會感到不受關心，或在社會場合中面臨羞恥感；而過於嚴格的限制則可能妨礙他們自我控制能力的發展，導致成年後出現不適當的行為模式。

(YOUNG & KOSKO, 2006)

父母的行動範例

01

設置規則：
建立清晰的規範

02

固定時間：
制定固定的時間表

03

溫和紀律：
健康的規則與紀律



個案 分享

故事內容經適當修改

人格發展理 論 - 八階段

- 艾瑞克森 Eric H. Erickson (1963)
- 心理社會發展論
- 八個發展階段，各有其衝突與危機
- 為每度過一次危機，人格即獲得一次成長

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
1	0-1(嬰兒期)	信任與不信任	對人信任，有安全感	面對新環境時會焦慮
2	2-3(幼兒期)	自主行動(自律)與羞怯懷疑(害羞)	能按社會行為要求表現目的性行為	缺乏信心，行動畏首畏尾
3	4-6(學齡前兒童期)	自動自發(主動)與退縮愧疚(罪惡感)	主動好奇，行動有方向，開始有責任感	畏懼退縮，缺少自我價值感
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春期)	自我身份(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向，時而感到徬徨迷失
6	19-30(成年早期)	友愛親密與孤癖疏離(親密與孤立)	與人相處有親密感	與社會疏離，時感寂寞孤獨
7	31-50(成年中期)	精力充沛(生產)與停滯頹廢	熱愛家庭關懷社會，有責任心有正義感	不關心別人生活與社會，缺少生活意義
8	50-生命終點(成年晚期-老年期)	自我榮耀(統整)與悲觀絕望	隨心所欲，安享餘年	悔恨舊事，徒呼負負

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11 (學齡 兒童)	✓ 勤奮進取 ✗ 自貶自卑	具有求學、做事 、待人的基本能 力	缺乏生活基本能 力，充滿失敗感
5	12-18 (青 春 期)	✓ 身份認同 ✗ 角色混淆	有明確的自我觀 念與自我追尋的 方向	生活無目的、無 方向，時而感到 徬徨迷失



第四階段

- 學習堅毅，享受努力完成的喜悅
- 希望得到父母的**肯定**或能夠**幫到父母**
- 讚得到位
- 不健康發展下：**自卑 / 羞恥**
 - 被抹殺努力或成就
 - 被打擊自信：「唉，你越搞越錯，唔駛你啦」
- 健康發展下：**勤奮進取**
 - 更全面地認識自己的能力、弱點
 - 願意接受挑戰、面對失敗

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11 (學齡 兒童)	✓ 勤奮進取 ✗ 自貶自卑	具有求學、做事 、待人的基本能 力	缺乏生活基本能 力，充滿失敗感
5	12-18 (青 春 期)	✓ 身份認同 ✗ 角色混淆	有明確的自我觀 念與自我追尋的 方向	生活無目的、無 方向，時而感到 徬徨迷失

第五階段

我剛才是否很白痴？

這個人真的可以
講心事嗎？

我吸引嗎？

他對我笑，我是否地位高了？

他看到我的身材嗎？

他喜歡我嗎？

我看起來醒目嗎？

青春期的開始

德國研究顯示：

- 女童步入青春期的歲數顯著下降
 - 1860: 16.6 歲
 - 1920: 14.6 歲
 - 1950: 13.1 歲
 - 1980: 12.5 歲
 - 2010: 10.5 歲

美國另一份研究指出：

- 白人女性：9.9 歲
- 黑人女性：8.8 歲

第五階段

- 整合過去所有所學的，發展出自我，但未完整
- 在意**別人目光**、在意**自我形象**
- 發展親密關係、性需要
- 依然需要愛與關懷，但接受方式不同
 - 不要讚賞，卻要**肯定**
- 理想的發展：
 - 有自尊，有自我
 - 穩固而有彈性的信念與價值，清晰界線

常見的挑戰

01

叛逆

- 對權威說不
- 「你唔係啱晒架！」

02

重朋友多於家人

- 朋友一句勝你十句

03

自我中心

- 首要考慮自我形象
- 說謊
- 對父母態度不耐煩

04

思想複雜

- 問一些很難答 / 沒答案的問題
- 天天和你上哲學課、心理學課

這些挑戰不代表他不需要你，反而表示他更需要你的不離不棄

青春期子女的情緒 變化

- 內心情緒像風暴
 - 學業
 - 朋輩
 - 愛情
 - 身體
- 表面還是要偽裝
- 大多不懂調節情緒，但
內心的需要始終不變

青春期可能出現的問題行為

- 缺席 / 唔想返學
- 情緒不穩 (如大喊、緊張、暴躁)
- 自殘行為 (如割手、打自己)
- 食好少野 / 減肥
- 上網 (如成日打機、約網友出街)
- 追星 / 課金
- 成績下跌
- 出夜街 / 唔想返屋企
- 唔應你 / 唔聽電話 / 無視你
- 拍拖
- 化濃妝 / 着露腰裝
- 詭野負面

理解子女的行為表現

01

是否恰當？

02

是否顯著的轉變？

03

造成的影响是否明顯？(如情緒方面、學業方面、社交方面、日常生活方面)



家長的 任務

- 行為問題往往只是真實問題的影子
 - 例：缺課（行為問題）
-> 社交焦慮／抑鬱情緒／學業壓力（真實問題）
- 要明白子女，重點不在是非對錯
- 事倍功半，但必須去做

今堂總結

- 良好的親子關係是最佳的情緒保護因素
- 你不需要成為完美的父母
- 成為他的後盾，而不是保護罩
- 合適的事需要在合適的階段出現
- 不一定要讚賞，卻要肯定

今堂總結

- 他想飛，就拍手鼓勵但準備他跌倒
- 孩子有困難，不要扛上身，讓他學會負上責任
- 記得當天自己仍是青少年的心情，將心比心
- 在了解他的行為前，不要下對錯的判斷