

# 「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

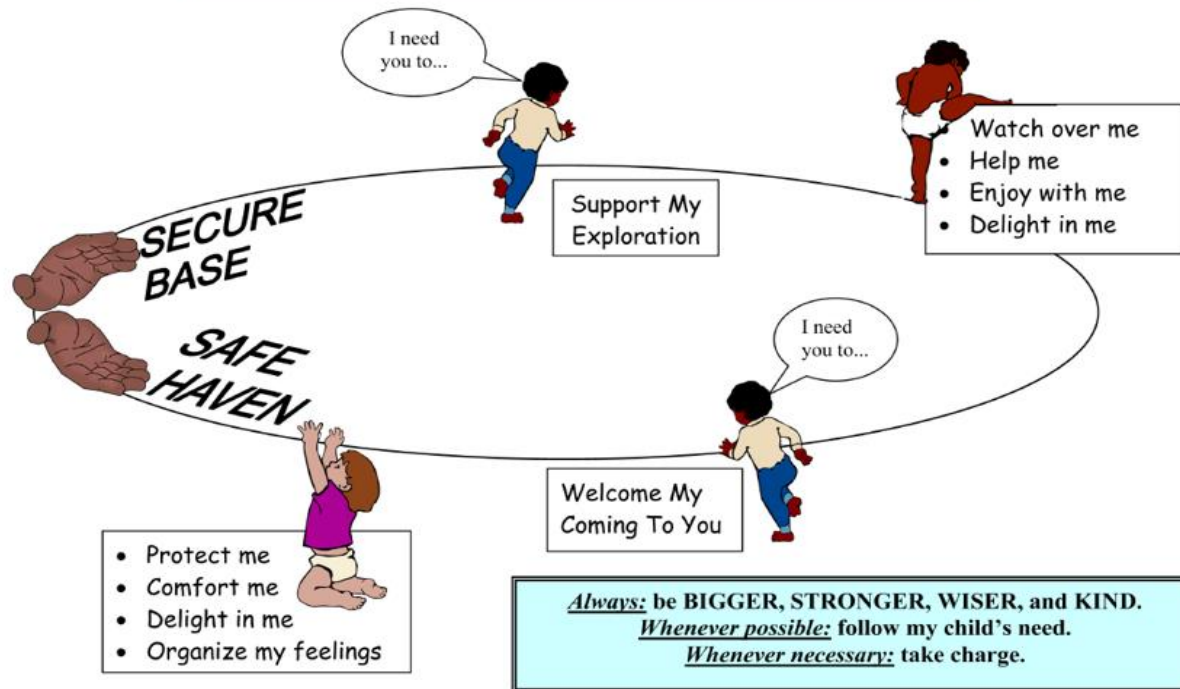
最好的情緒保護因素：

- 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

## CIRCLE OF SECURITY ®

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS



Web page: Circleofsecurity.org

© 2000 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

安全感

自尊感

自我價值

探索世界

# 「足夠好」的父母

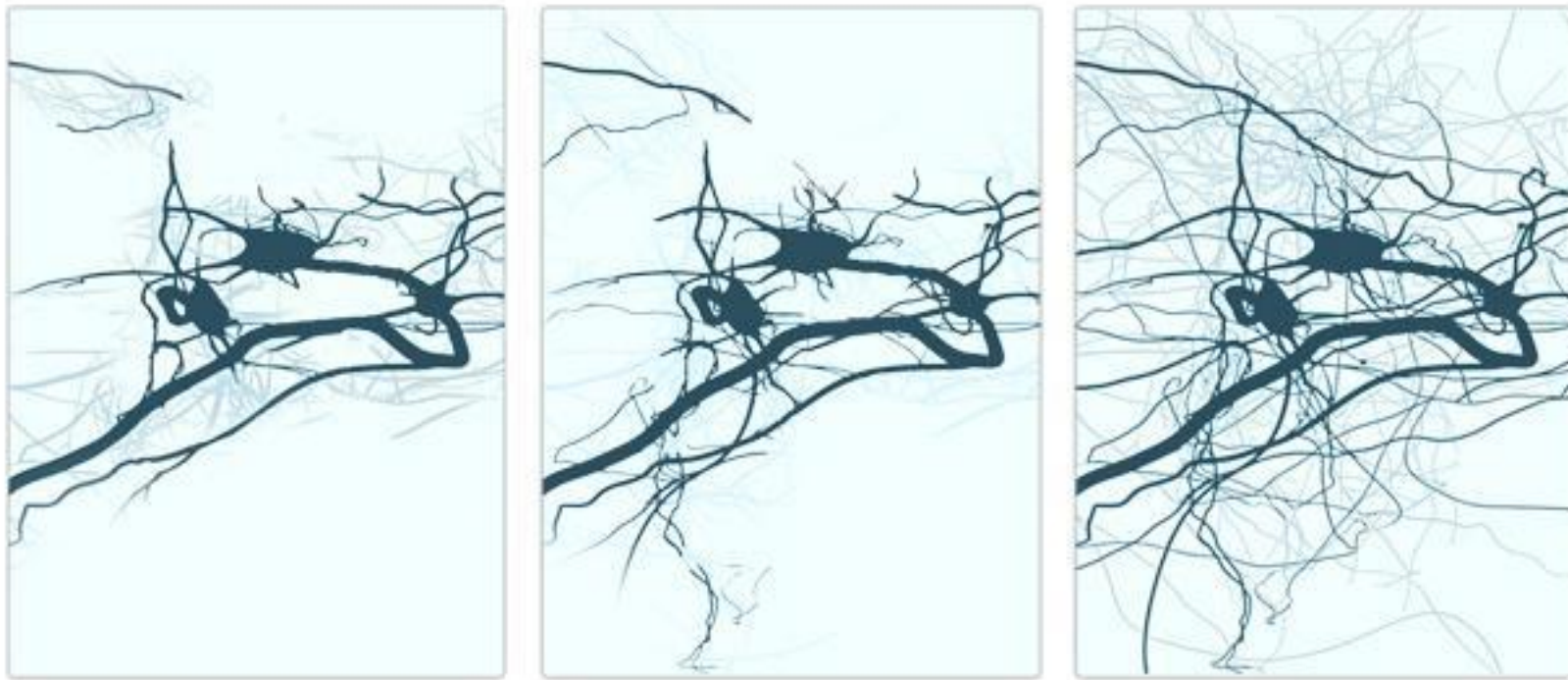
- 「足夠好」比「完美」更好
- 何謂足夠好？
- 合適的事需要在合適的階段出現



# 「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)

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

自發性與遊戲 (Spontaneity and Play)

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

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



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

02

建立規律的家庭時間，  
例如共進晚餐

03

適當擺脫手機，  
專注陪伴孩子。

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。

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」。

03

不評判：避免批評或否定孩子的情感，而是試圖理解。

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 & KLOSKO, 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



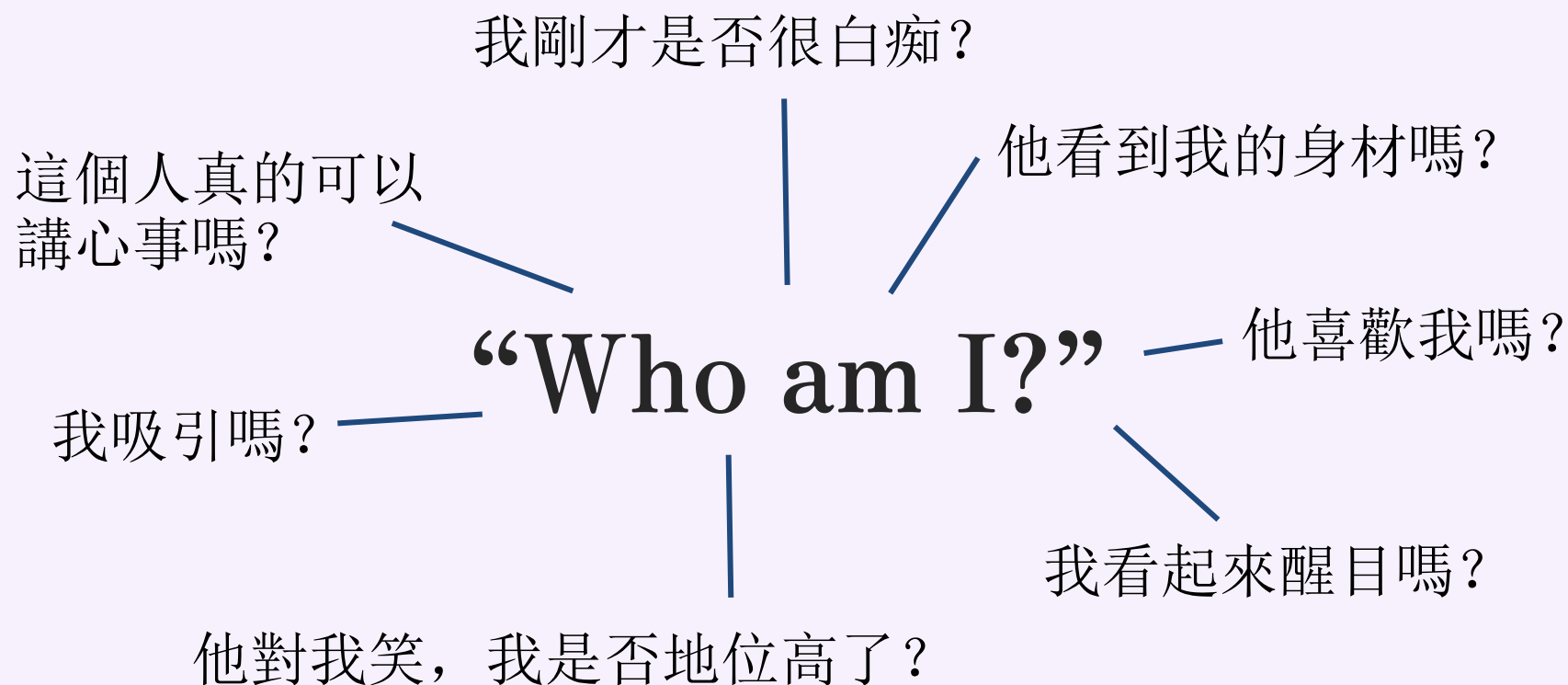
## 第四階段

- 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



# 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
- 「你唔係咩晒架！」

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
- 諗野負面



# 理解子女的行為表現

01

是否恰當？

02

是否顯著的轉變？

03

造成的影響是否明顯？（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