

# 「家」多點守護-家長網上工作坊

## 第二節

---

江偉賢博士

臨床心理學家



# 目標

## 第一節

- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色
- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰

## 第二節

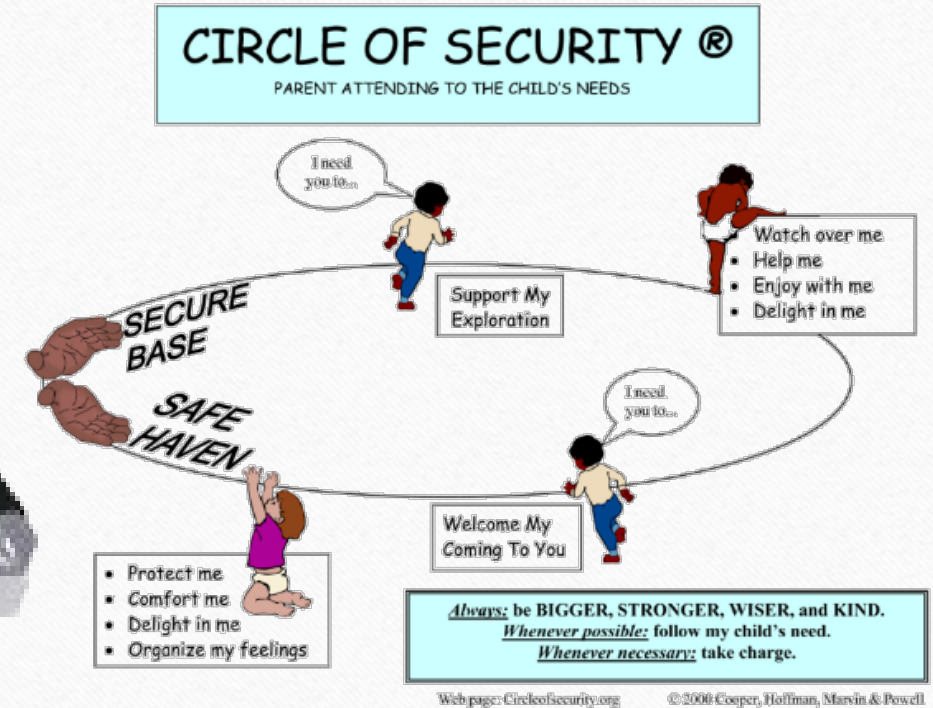
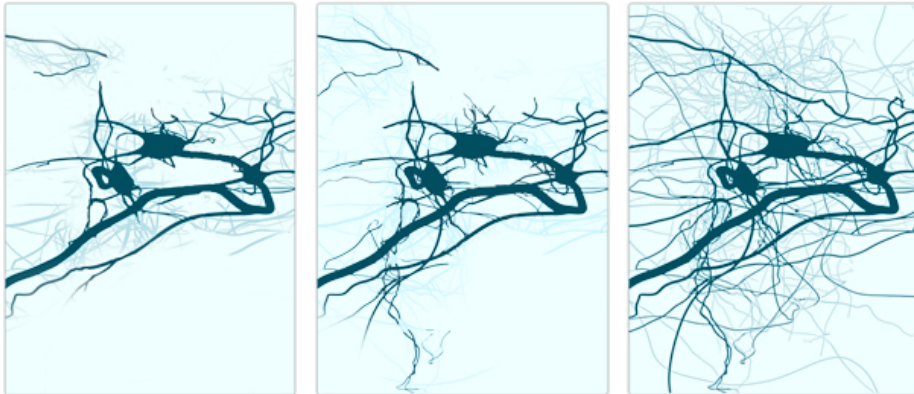
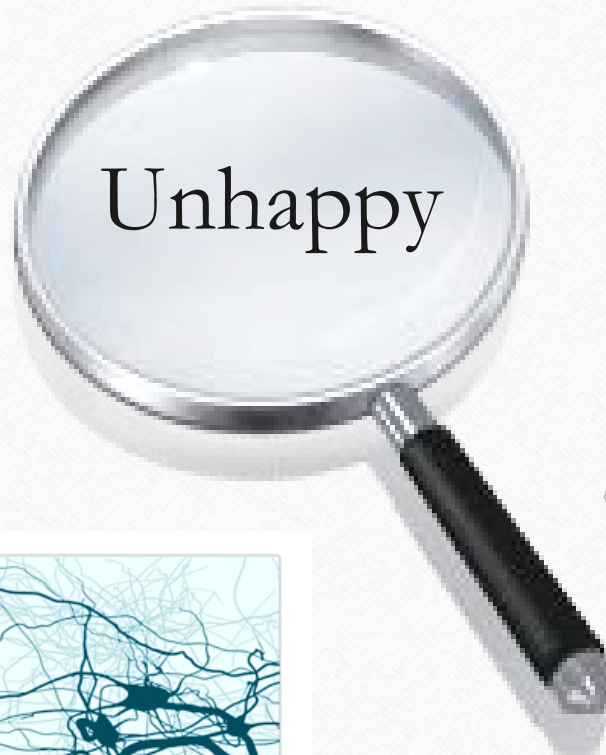
- **子女的成長發展階段及需關注的地方**
- **以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女**

## 第三節

- 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾

## 第四節

- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹





# 評估自殺風險三步曲

---

- 有否自殺念頭
- 有否自殺計劃
- 有否具體行動：如已準備自殺工具
- 更要留心衝動自殺行為

# 疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果有人想把自殺的想法或行動告訴我，但要我保守秘密，我應答應嗎？



如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？



# 當子女有自殺念頭時

## 應 做

- 表達關心，他不用獨自面對
- 耐心聆聽，讓他覺得在你面前分享感受是安全的
- 具同理心，接受他的感受，不作批評
- 給予希望，重申有人可以幫助他
- 直接詢問自殺的念頭，表達你的關注

## 避 免

- 與對方爭辯；「自殺是錯的」、「為什麼要死」的說話
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索
- 讓他認為有自殺念頭代表脆弱

# 「高」自殺風險的處理

---

- 不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
  - 在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機
- 確定他不會取得危害性命的工具
- 門窗要鎖上
- 要留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受
- 保持尊重和接納，不要否定他的感受
- 盡快尋求專業協助，如各區的精神健康綜合社區中心
  - [https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List\\_of\\_24\\_ICCMWs-082021.pdf](https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List_of_24_ICCMWs-082021.pdf)



# 焦慮 與 焦慮症

---

- 廣泛性焦慮症 (Generalized Anxiety Disorder)
- 社交焦慮症 (Social Anxiety Disorder)
- 驚恐症 (Panic Disorder)
- 恐懼症 (Specific Phobia)
- 分離焦慮症 (Separation Anxiety)
- 選擇性緘默症 (Selective Mutism)



# 焦慮症的成因

---

- 每 100 名 學齡兒童，約有 8 至 10 人
- 女童較多。
- 生理因素：遺傳、神經傳遞質
- 心理因素：
  - 個人的思想模式和經歷
  - 完美主義思想、害怕犯錯、對學業或朋輩關係有過高期望等。

# 焦慮症普遍病徵

## 生理方面

- 心跳
- 出汗
- 肌肉痛
- 肚瀉...

## 心理方面

- 脾氣暴躁
- 過份擔憂
- 思想空白
- 失眠
- 夢境逼真...

## 行為方面

- 強迫重複行為
- 避免個別場合
- 退縮



# 抑鬱 / 焦慮背後

---

- 自閉症譜系
- 讀寫障礙症
- 智力偏低
- 濕疹
- 朋輩關係
- 欺凌
- 家庭問題

# 家長在孩童成長的角色

- 良好親子關係 → 最好的情緒保護因素

---

- 自我價值
- 心靈韌性
- 自尊感
- 帶著好奇心接觸世界
- 內在的安全感
- 有勇氣失敗



# 人格發展理論 - 八階段

---

- 艾瑞克森 Eric H. Erickson (1963)
- 心理社會發展論 ( psychosocial developmental theory )
- 八個發展階段，各有其衝突與危機
- 為每渡過一次危機，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-青春期的)	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



# 青春期的開始

---

- 德國研究顯示：
- 女童步入青春期的歲數顯注下降
  - 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

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
- 會比較，輸贏看很重
- 希望感的重要元素
- 若「無條件的愛」未滿足，會倚重以成就來彌補

## 第四階段

- 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」
  - 過份保護 (完美父母 / 大哥哥大姐姐)
- 健康發展下
  - 更全面地認識自己的能力、弱點
  - 願接受挑戰
  - 面對失敗



## 第五階段

---

我吸引嗎？

我看起來醒目嗎？ 我剛才是否很白痴？  
他喜歡我嗎？

# “Who am I?”

這個人真的可以講心事嗎？

他對我笑，我是否地位高了？ 他看到我的身材嗎？

## 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
- 自我質疑但表現自大
- 依然需要愛與關懷，但接受方式不同
  - 不要讚賞，卻要肯定
- 發展親密關係、性需要



# 第五階段

---

長輩要識相，朋輩大過天  
父母靠邊站，我有我世界

- 理想的發展：
  - 有自尊，有自我
  - 穩固而有彈性的信念與價值
  - 學習拿捏尊重、妥協，而不失自我的界線

# 常見的挑戰

- 叛逆
  - 對權威說不
  - 「你唔係啱晒架！」
- 自我中心
  - 首要考慮自我形象
  - 說謊
  - 對父母態度不耐煩
- 重朋友多於家人
  - 朋友一句勝你十句
- 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**



# 家庭的相互動力

- 連帶關係、互為影響
- 未必有人做錯，但痛苦可以持續很久
- 相反，好的關係可以成為最佳的保護



# 父母效能訓練

---

- 行為問題往往只是真實問題的影子
- 要明白子女，無單一答案
- 事倍功半



好的行為

天堂

可接受的程度

地獄

差的行為

好的行為

孩子有困難

協助

無問題

建立關係

可接受的程度

父母有困難

清晰要求

差的行為

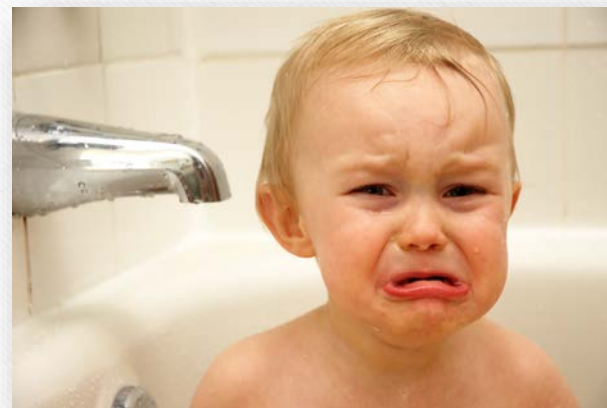
大家有困難

解決衝突



# 子女有困難

- 子女的行為在父母可接受範圍內
- 子女現在行為並無帶來父母不便
- 子女的問題，要自己去面對
- 多為情緒問題
- 最終可引起行為問題



# 你信任他

- 信任子女能面對他的問題
- 信任他已經準備振翅高飛
- 即使他之前失敗了多少次，相信他每天都在進步

在他相信自己之前，在他值得被相信之前  
相信他



# 今堂總結

---

1. 甚麼都被保護被照顧，就犧牲了努力換來成功的喜悅
2. 青少年不要讚賞，卻要肯定
3. 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
4. 未長大的成年人，他想飛，父母就拍著手但準備他跌倒

## 今堂總結

---

- 5. 安全的家庭關係，可以成為成長中的保護網
- 6. 孩子有困難，不要扛上身，讓他學會負上責任
- 7. 在他相信自己之前，在他值得被相信之前，相信他
- 8. 行為可以有對錯，情緒需要被尊重



---

# 問答環節