

「家」多點守護-家長網上工作坊

第二節

2023年11月3日

江偉賢博士

臨床心理學家

目標

第一節

- 青春期子女的情緒變化
- 家庭對於青春期子女在精神健康發展方面的重要性及父母角色定位
- 父母如何辨識子女面對精神健康問題的訊號

第二節

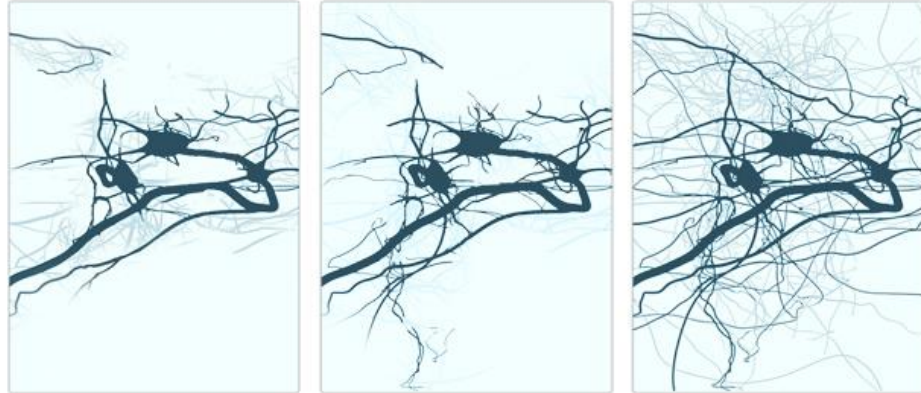
- 青春期子女的成長發展階段及父母需關注的情緒困擾特徵
- 以實證為本的策略，用青春期子女受落的方式緩解情緒 / 精神健康困擾

第三節

- 面對子女受情緒 / 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、衝突和對抗行為

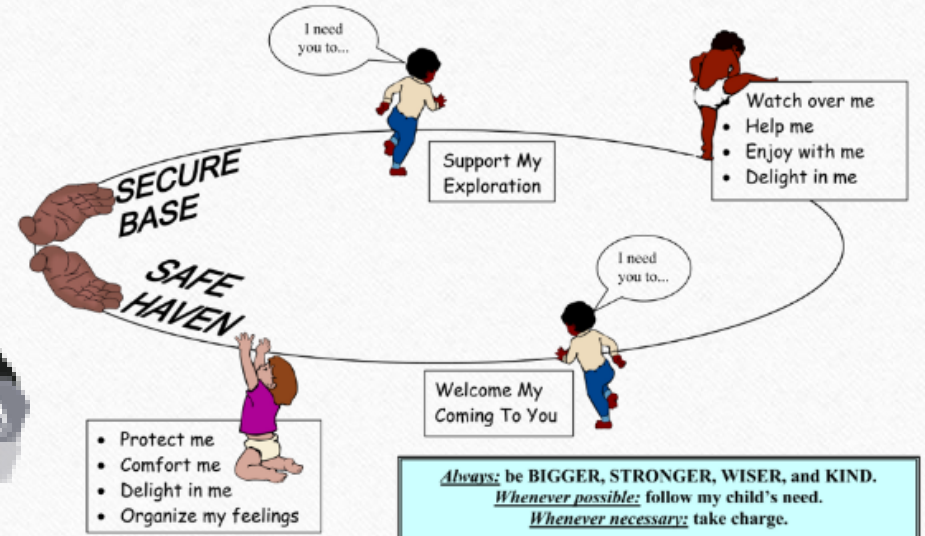
第四節

- 如何在兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係
- 如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹



CIRCLE OF SECURITY®

PARENT ATTENDING TO THE CHILD'S NEEDS



Web page: CircleofSecurity.org

© 2000 Cooper, Hoffman, Marvin & Powell

學童自殺

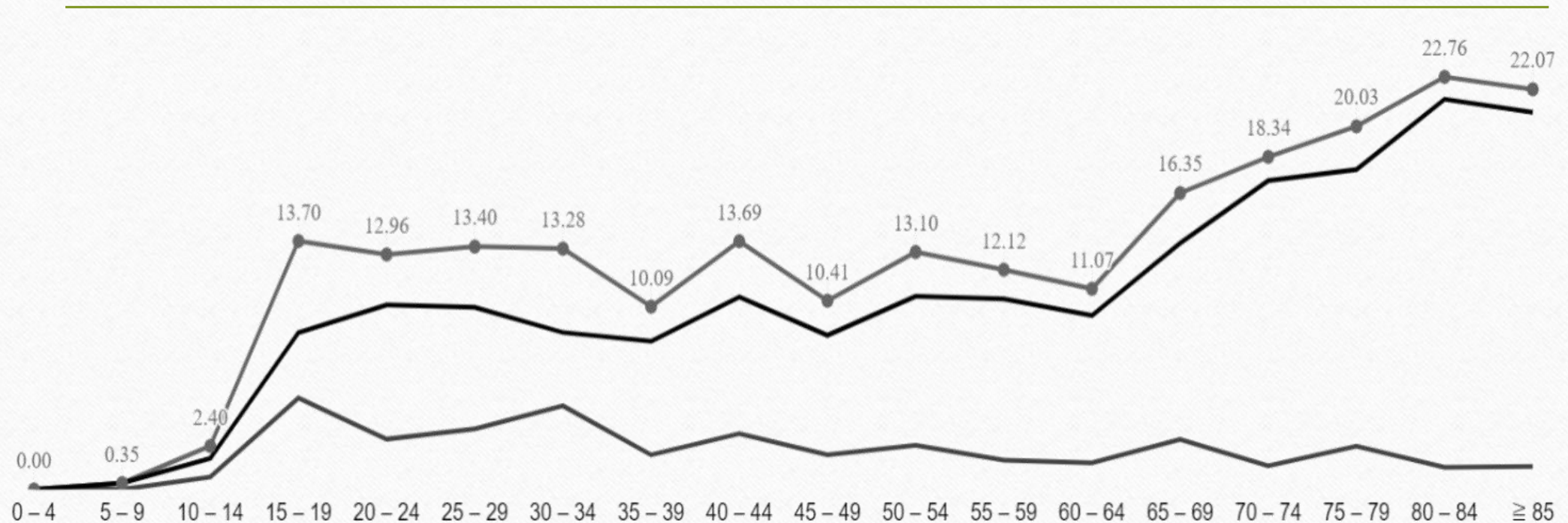
- 港大香港賽馬會防止自殺研究中心 2022年數據
 - 全港自殺率 14.5 (每10萬人)
 - 15至24歲青少年自殺率 12.2 (在2014年的6.2急升至)

<https://shorturl.at/stHP3>

2022 自殺率 (按年齡)

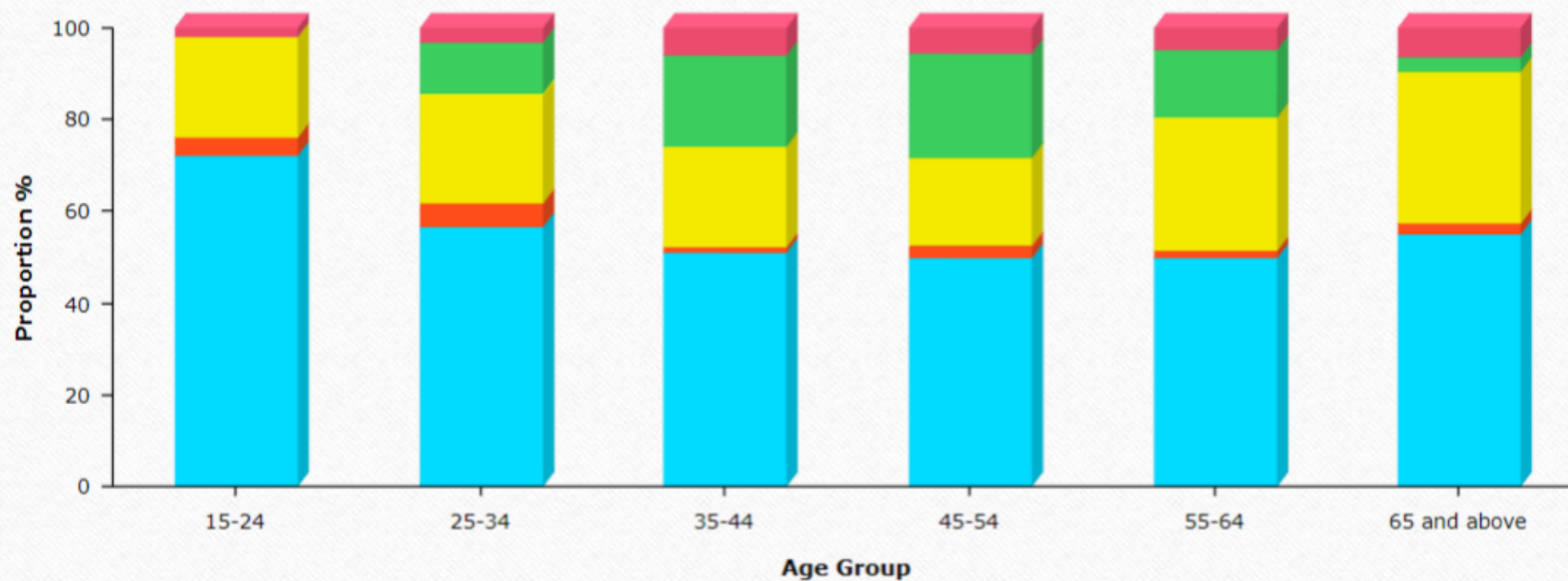
自殺及企圖自殺率 和 自殺身亡率(每十萬人) - 按年齡組別劃分

• 2022年自殺及企圖自殺率 - 2022年企圖自殺率 - 2022年自殺身亡率



自殺方法

Method Used in Completed Suicide by Age Group in Hong Kong 2020



自殺危機訊號

表示曾傷害
自己或自殺

說話常提及
自殺的方法

談及死亡、
人生無意義

無助無望

不理性行為

濫用酒精或
藥物

易怒且難以
平伏

失眠或嗜睡

情緒劇變

疏遠朋友及
家人

交托後事

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

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

疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果子女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？



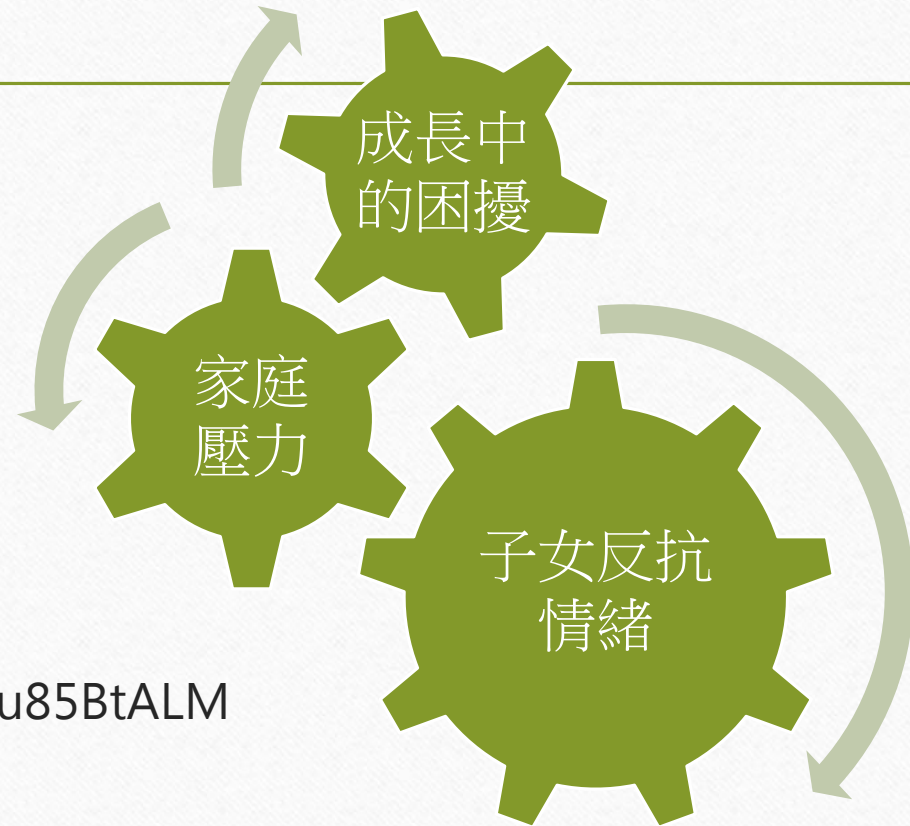
如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？

「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

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
- <https://www.youtube.com/watch?v=Rryu85BtALM>



人格發展理論 - 八階段

- 艾瑞克森 Erik H. Erikson (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
- 認為每渡過一次危機，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-青春前期)	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 (青春期的)	✓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
- 希望感的重要元素
- 會比較，輸贏看很重
- 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？ 他喜歡我嗎？ 我剛才是否很白痴？

“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
- 性徵
- 發展親密關係
- 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

第五階段

- 父母靠邊站，我有我世界
- 朋輩大過天，父母要識相

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

父母效能訓練

- 行為問題往往只是真實問題的影子
- 要明白小朋友，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

子女有困難

協助

無問題

建立關係

可接受的程度

父母有困難

清晰要求

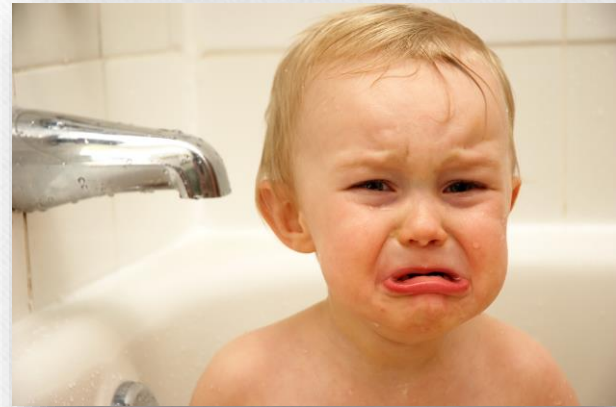
差的行為

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



今堂總結

1. 當年你的夢被現實擊潰了，不代表他沒有發夢的權利
2. 甚麼都被保護被照顧，就犧牲了努力換來成功的喜悅
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...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. 子女有困難，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