

「家」多點守護-家長網上工作坊

第四節

2023年11月24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和父母角色的定位
- 父母如何辨識子女面對精神健康問題的訊號
- 父母如何幫助子女面對呈分試、升中派位等帶來的壓力

第二節

- 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
- 父母如何調節對子女的期望

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

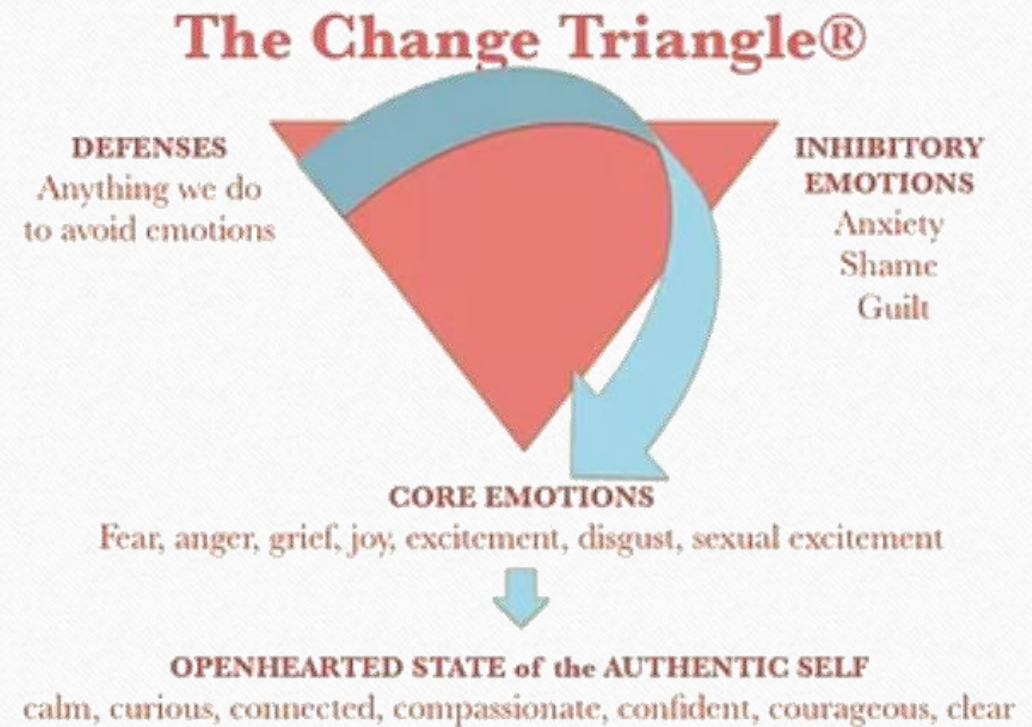
- **如何在兼具情與理，在與青春期子女相處中管教而不失關係**
- **如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力**
- **專業人士的介入角色及家校合作的重要性**
- **社區資源介紹**

上回提要



處理情緒的改變三角

- 心理防衛機制
 - 搵藉口、發脾氣、唔出聲
- 抑制情緒
 - 怕癩怕無面
 - 講出來又係俾人鬧
- 核心情緒
 - 真正的痛處
 - 渴望被明白、有療癒力、生命力



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

「我」訊息



「我」訊息

- 避免以「你」開始，減少變成指控
- 表達不滿是一種溝通
- 包含「你」的指控 會指向人而非行為 (You are what you are doing)

「我」訊息

- 完整的「我」訊息包含三個部份：
 - 我觀察到孩子的行為 (清晰描述)
 - 自己的感受 (具體)
 - 如何確實對你造成影響

「我」訊息

錯誤例子

- 我記得你話補完習會打俾我，我真係好討厭你應承我的事做唔到，結果我等咗你成個下午

正確例子

- 我地之前講過你補完習會打俾我，但你今日無打電話我，我成個下午都好擔心你，在公司都集中唔到精神

「我」訊息

錯誤例子

- 我見到你仲未做好功課，我覺得好羞家，因為又被人罰見家長，我又要幫你去跪玻璃

正確例子

- 我見到你仲未做好功課，我擔心如果你交唔切功課，老師要罰見家長，你會唔開心，而我亦都要請假去學校，咁我地就會少咗一日親子假期

「我」訊息

- 完整的「我」訊息包含三個部份：
 - 我觀察到孩子的行為 (清晰描述)
 - 自己的感受 (具體)
 - 如何確實對你造成影響

+ 語氣

舉一反三十

- 沈迷打機 →
- 講粗口 →
- 抄功課、出貓 →
- 講大話 →
- 唔輸得 →



- <https://www.youtube.com/watch?v=3if23X7sWT4>

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

大家有困難

- 發生衝突，大家一起承受困擾
 - 孩子的行為，家長接受不了
 - 家長的回應，孩子產生對抗
- 互相指責中，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 已經失去教育孩子的機會



STOP

大家有困難

- 造成困局的地雷：
 - 對與錯
 - 得寸進尺
 - 運用父母至高無上的權力
- 事實是：大家都失去一些重要的
- 目標：做到無輸家的局面
- 做法：一起探討 **大家** 認為可接受的方案

未成熟的防衛機制

- Displacement: 把對一方的不滿轉移到另一方身上
- Repression: 壓抑而意識上忘記
- Passive Aggression: 間接/被動式表達憤怒
- Acting Out: 發脾氣
- Denial: 否認自己的情緒
- Reaction Formation: 對自己內在的想法極端抗拒，以相反情緒顯現出來
- Projection: 把負面情緒投射於別人身上，認為別人對自己有不好的看法



成熟的防衛機制

- Sublimation: 把情緒化成有建設性行為/社會接受的方式
- Suppression: 當負面情緒會影響長期或短期目標時，壓抑該情緒
- Anticipation: 為將來計劃，以避免焦慮的事情，真的發展到更差的地步
- Altruism: 在痛苦時，幫助他人以得到喜悅
- Humor: 幽默地面對痛苦



對抗 是一種自我保護

- 健康的
- 遇上強烈對抗，不宜硬碰，多等一下
- 要做的事
 - 探索「真」的情緒 (核心情緒) → 情緒翻譯員
 - 繞過保護機制
 - 自我覺察
- 行為有對錯，情緒要尊重

破除困局小技巧

- 無輸家地解決問題
- 放下權力的光環 / 重擔
- 互相尊重
- 彼此一起選擇妥協的部份
- 因為自己選，阻抗會減少

破除困局小技巧

- 步驟1：確認並界定衝突，明白彼此的角度。
- 步驟2：找出各種可能的備選解決方案。
- 步驟3：評估備選解決方案。
- 步驟4：確定最合適的解決方案。
- 步驟5：執行解決方案。
- 步驟6：對解決方案的成效進行追蹤評估

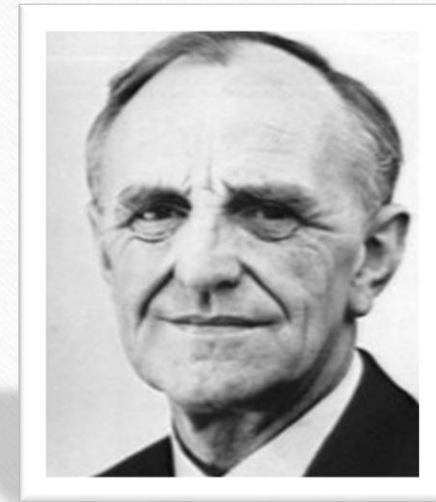
練習

- 子女想出夜街，「朋友都可以，點解我唔得」
- 面對讀書壓力，變得暴躁不安，但有時間又唔努力



家長的心理容量

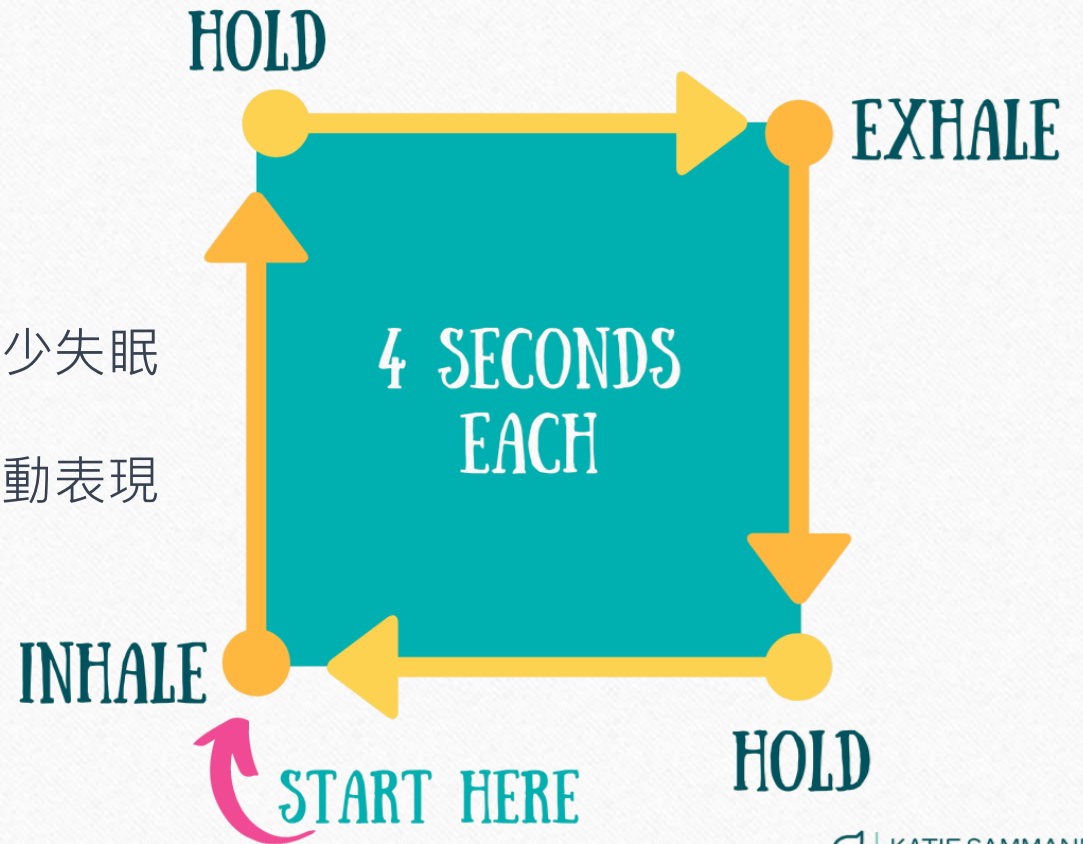
- 避免自己繃緊地制造輕鬆的環境
- 「足夠好」的父母
- 父母都是人，有情緒不等於「我不好」
- You are NOT what you are doing
- 靜觀小練習：打開手，合理手
- 讓情緒大腦休息一下



「又係我出場啦！」
“設計對白”

BOX BREATHING

- 1.改善注意力和專注力
- 2.降低血壓：每天練5分鐘，連續4週
- 3.改善睡眠：睡覺前20分鐘改善睡眠質量，減少失眠
- 4.增強運動表現：僅10分鐘，提高跑步者的運動表現
- 5.增強免疫系統
- 6.改善情緒：降低抑鬱和焦慮水平



你並不孤單

- 社工
- 輔導老師
- 輔導員
- 教育心理學家
- 臨床心理學家
- 精神科醫生

精神科藥物，真的好嗎？

- 抗抑鬱藥

- 出汗、失眠、疲倦、神經緊張、手震等

- 鋰

- 暫時性的輕微肚瀉、作嘔、手震、口渴及尿頻，也會影響甲狀腺功能或導致胎兒不正常。若中鋰毒，會出現視力模糊、腸胃不適、手震厲害、昏迷及抽搐等徵狀

精神科藥物，真的好嗎？

- 苯二氮平類藥物 (Benzodiazepines)
 - 鎮靜劑抑制中樞神經，引致神智迷糊而減低警覺性
- 抗精神性藥物
 - 疲倦、坐立不安、反眼、帕金森綜合症徵狀如肌肉僵硬、手震、行動緩慢等。遲發的運動困難如口部出現咀嚼、舌頭不自主的轉動和伸出、口乾、便秘、血壓低、月經不調及流乳等。

非藥物介入，點揀好？

- 臨床心理學家、輔導員、社工的分別
- 治療進行方式、療程
- 認知行為治療、家庭治療、遊戲治療、心理動力治療...

跨專業合作

- 團隊式的協助，互相配合，互相補足
- 家長是一個重要的專業
- 一起尋找最合適的路



《即時通》24小時精神健康守護同行計劃

主辦機構

利民會 Richmond Fellowship of Hong Kong

24 即時通 3512 2626

策劃伙伴及贊助

利希韓 LEE HYSAN FOUNDATION

周大福 周大福慈善基金 Chow Tai Fook Charitable Foundation

嘉里集團 KERRY GROUP

3512 2626

即時通24小時精神健康諮詢熱線
全年無休 真人接聽 費用全免

電話服藥提示

家屬照顧者支援

即時情緒支援

精神健康評估

WELCOME

justone.richmond.org.hk



服務對象

- 受情緒及精神困擾人士
- 復元人士
- 其家屬及照顧者
- 義工
- 公眾人士



 精神健康 支援服務
3512 2626

「即時通」為24小時以會員到運作的精神健康支援熱線，
為有需要人士提供即時情緒及緊急支援、主動關顧等服務。

家屬照顧者攻略
發露正向特質
家屬平日宜多留意康復者不同方面的轉變，成長，
遇到危機時便可利用這些正向特質鼓勵和誘導他(她)。
少爭辯多聆聽
當康復者產生奇怪的想法，家屬無需與他(她)爭論安穩
或幻覺的真偽，而鼓勵他(她)表達他(她)內心感受。
留意情緒先兆
當家人睡眠習慣或飲食習慣出現明顯改變，或拒絕
服藥，或變得疑心重重，且幻覺與妄想增多。
常備緊急訓練
總廣應包括主診醫生和社工的聯絡電話，親人的護照
卡、現時服用的藥物和份量。

您願意講，我願意聽，打給我們吧！
35122626 

 **即時通**
24小時精神健康守護同行計劃
家屬支援服務 

主辦機構
 利民會
Richmond Fellowship
of Hong Kong  3512 2626
策略伙伴及資助
 李卓人
基金會
 嘉里集團
KERRY GROUP
周大福 海大福慈善基金
Chow Tai Fook Charitable Foundation

 justone.richmond.org.hk



配轉仁夜
大專 ○ 大學
沒有接受教育
工作 ○ 退休 ○ 家庭主婦
復元人士病態類別：
 憂鬱失調 躁鬱症 躁鬱症 焦慮症
 強迫症 人格障礙
 其他 (請註明)
本人相識參與家屬互助小組： 是 否
從甚麼途徑得知《即時通》服務：
 網上搜尋 報章雜誌 電台 家人朋友
 社工/醫戶人員 其他 (請註明)
申請者簽署： _____
日期： _____
*本人知悉及同意即時通收集我的個人資料用作本會職員聯絡、
即時接聽或研究相關服務。

精神健康綜合社區中心 ICCMW

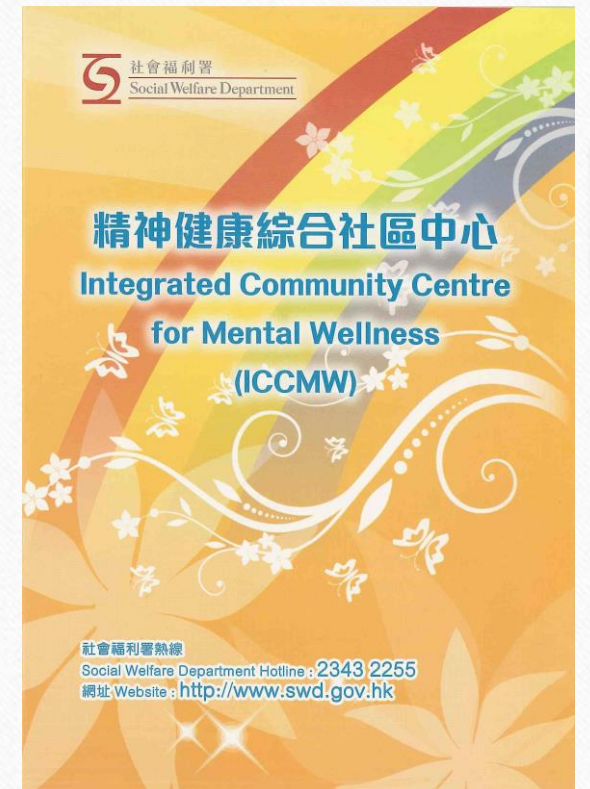
- 服務對象：

就讀中學或以上的精神復元人士

就讀中學或以上的懷疑有精神健康問題的人士

上述人士的家屬 / 照顧者

有意進一步認識 / 改善精神健康的居民



Service District 服務區域	Agency Name 機構名稱	Name of Centre 中心名稱	Address of Service Point 服務點地址	Tel. No. 電話號碼	Fax. No. 傳真號碼
Wong Tai Sin 黃大仙	Richmond Fellowship of Hong Kong 利民會	ALOHA (Wong Tai Sin) 友樂坊 (黃大仙)	Unit 1-12, G/F, Lok Tin House, Tsz Lok Estate, Tsz Wan Shan, Kowloon 九龍慈雲山慈樂邨樂天樓地下 1-12 號	2322 3794	2320 1178
		ALOHA (Wong Tai Sin) (Sub-base) 友樂坊 (黃大仙) (附屬單位)	G/F, Yiu Sin House, Upper Wong Tai Sin Estate, Kowloon 九龍黃大仙上邨耀善樓地下 1 號室	2322 3794	2320 1178
Kwun Tong 觀塘	The Mental Health Association of Hong Kong 香港心理衛生會	Amity Place (Kwun Tong Central) 恆泰坊	9/F, Kai Nang Integrated Rehabilitation Services Complex, 4 Fuk Tong Road, Kwun Tong, Kowloon. 九龍觀塘福塘道 4 號啟能綜合康復服務大樓 9 樓	2346 3798	2348 2428
		Amity Place (Kwun Tong North) (sub-base) 恆樂坊 (分址)	No. 101-108, G/F, Yan Wah House, Lok Wah North Estate, Kwun Tong, Kowloon 九龍觀塘樂華北邨欣華樓地下 101-108 室	2116 0503	2116 0845
		Jockey Club Amity Place (Kwun Tong South) (sub-base) 賽馬會恆健坊 (分址)	4/F, Sai Tso Wan Neighbourhood Community Centre, 81 Cha Kwo Ling Road, Kwun Tong, Kowloon 九龍觀塘茶果嶺道 81 號茜草灣鄰里社區中心 4 樓	2834 9618	2834 9655
Tseung Kwan O (South) 將軍澳(南)	Christian Family Service Centre 基督教家庭服務中心	Wellness Zone - Integrated Community Centre for Mental Wellness 和悅軒-精神健康綜合社區中心	2/F, Mount Verdant, 48 Chui Ling Road, Tseung Kwan O, New Territories 新界將軍澳翠嶺路 48 號翠嶺峰 2 樓	3521 1611	2706 1223
Sai Kung & Tseung Kwan O (North) 西貢及將軍澳(北)	Stewards 香港神託會	Syner-bright Zone 匯晴坊	Unit 216-217, 218B, 223, 223A & 224A, Sau Lam House, Tsui Lam Estate, Tseung Kwan O 將軍澳翠林邨秀林樓 216-217, 218B, 223, 223A 及 224A 室	2633 3117	2631 0779

兒童身心健康服務

(由浸信會愛群社會服務處提供)

- 服務目標：
 - 為有需要的兒童及青少年提供多元化及家庭為本的介入服務
- 服務對象
 - 6至18歲受情緒困擾之兒童/青少年
- 網址：
<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy/blank-9>
- 聯絡電話：34131542 / 23861717

註: 到中心接受服務者住區不限，如需工作人員到校約見或提供早期的家訪
只限於居住九龍、港島及葵青區域的服務使用者

中學身心健康支援 TEEN情計劃

(由浸信會愛群社會服務處提供)

- 服務目標：
 - 提升青少年的精神及情緒健康狀態
 - 從積極正面角度及早辨識引致青少年出現行為、精神及情緒問題的因素，從而作出及早介入
 - 協助有情緒及精神困擾的青少年建立積極正面的生活及健康的身心發展
- 服務對象
 - 中一至中六級全日制學生、家長、中學教師
- 網址：<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy/blank-8>
- 聯絡電話：23861717 (WhatsApp電話號碼：6623 5389)

註:本服務接受全港任何地區之中學申請

醫院管理局 – 「兒情計劃」

<https://www3.ha.org.hk/CAMcom/main.aspx?code=contact-us>

- 服務對象
 - 中小學、相關的青少年服務機構及地區團體
 - 受輕度至中度焦慮、抑鬱情緒困擾的6 ~ 18 歲兒童及青少年
- 地址：葵涌醫院道3-15號葵涌醫院J座1樓
- 傳真：2959 8086
- 電郵：camcom@ha.org.hk

主辦機構 醫院管理局 HOSPITAL AUTHORITY
網頁贊助機構 HSBC 滙豐

「兒情」計劃簡介 什麼是焦慮 什麼是抑鬱 健康小貼士 影片 最新消息 常見問題

聯絡我們

鑑於「兒情」計劃需要進行服務重整，由2018年11月20日開始，本計劃只能提供有限度服務予本港中學及小學，其中包括：講座及工作坊、展版外借及小學親子活動日，並暫緩提供個案服務查詢。不便之處，敬請原諒。

總辦事處
地址：葵涌醫院道3-15號葵涌醫院J座1樓
1/F, Block J, 3-15 Kwai Chung Hospital Road, Kwai Chung Hospital
傳 真：2959 8086
電 郵：camcom@ha.org.hk

求助資源

-
- 香港撒瑪利亞防止自殺會
24小時求助熱線
 - 2389 2222
 - 生命熱線 (24小時)
 - 2382 0000
 - 社會福利署熱線
 - 2343 2255
 - 香港青年協會 關心一線
 - 2777 8899
 - (星期一至六, 2:00p.m. - 2:00a.m.)
 - 醫院管理局精神健康專線(24小時熱線諮詢服務)
 - 2466 7350
 - 明愛家庭危機支援中心(向晴軒)
 - 18288
 - 「輔負得正」手機應用程式
 - 到普通科/家庭/精神科醫生求醫
 - 致電緊急求助 999
 - 到醫院急症室求醫

總結

- 語氣、節奏、眼神比說話內容說得更多
- 對抗父母，是因為失去了他們認為重要的事
- 互相指責，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 情緒大腦要休息，不需退一步，只要停一停，也能海闊天空

總結

- 面對防衛機制不宜硬碰硬，不知怎做時，就靜靜再多等一刻
- 精神科藥物並不恐怖，用知識打破迷思
- 心理治療很多種，哪種合適要知道
- 跨專業合作中，家長是最重要的專家

Q&A