

『家』多點守護
家長網上工作坊
(第一節)

陳雅文小姐
認可名冊臨床心理學家

四節內容大綱

1. 獨特的青少年時期

- 家長是基地
- 青少年的心理變化
- 執行功能
- 培養獨立自主
- 腦神經可塑性

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

四節內容大綱

1. 獨特的青少年時期

- 家長是基地
- 青少年的心理變化
- 執行功能
- 培養獨立自主
- 腦神經可塑性

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

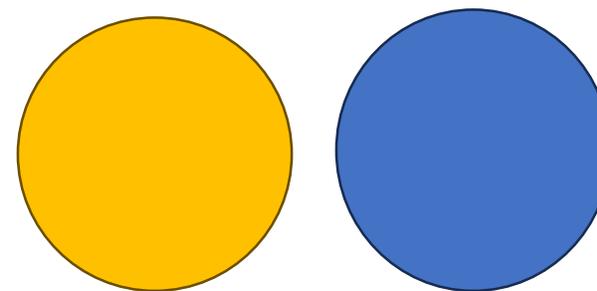
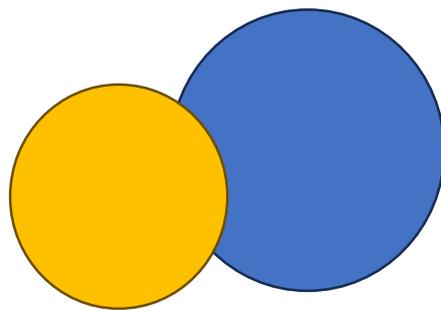
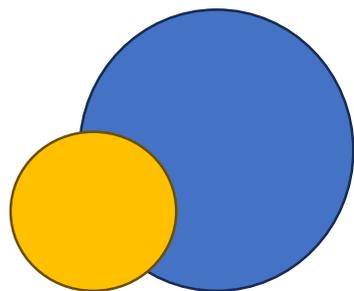
- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

•4. 面對子女情緒困擾

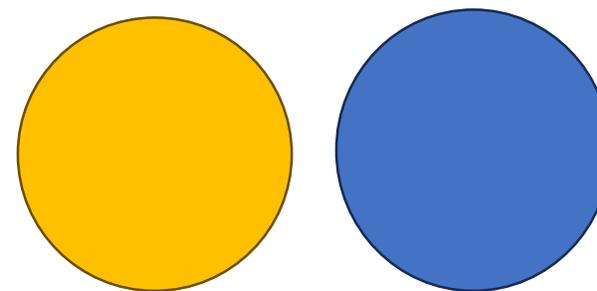
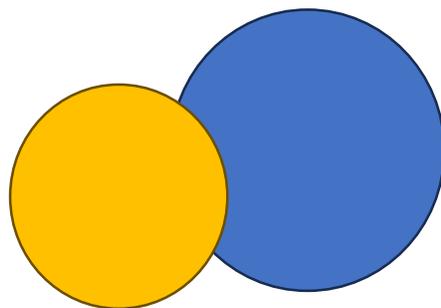
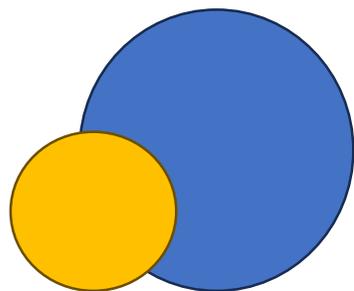
- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

家長是基地，調整心態，
教導權責。

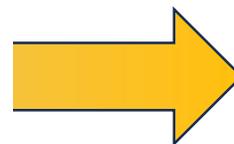
(一) 青少年的腦袋及 心理變化



身體變化 (身高、體重、性徵出現)
腦部急速變化
情緒變化
人際關係變化



孩子怎樣才能成為獨立的大人



腦袋的成長

能思考抽象題目

— 將來

— 倫理道德

— 灰色地帶

— 假設

— 我是誰？

成為獨立的人的開端

我是誰？

個人

我是怎樣的人？

我喜歡什麼？

我跟別人有什麼不同？

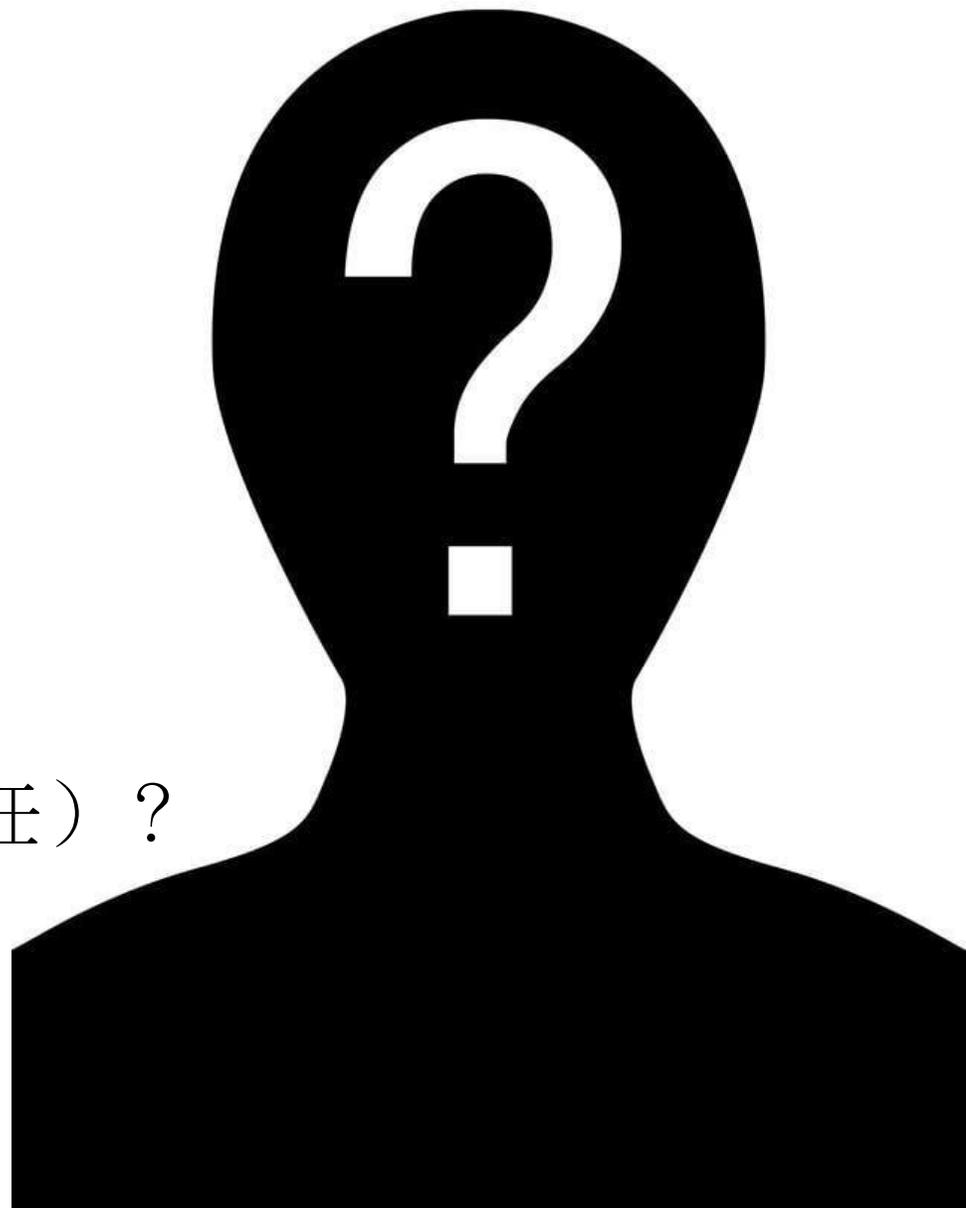
群體

別人怎麼看我？

我的角色？

我的層級（權利及責任）？

怎樣融入？



1. 強烈情緒

- 情緒 → 了解 → 行動
- 比兒童及成人時期強烈
- 更容易覺得對方有負面情緒

- 情緒的作用：了解自己（他人），及作出行動
- 強烈情緒在提醒「我喜歡／不喜歡什麼」（個人）
- 強烈情緒在提醒「我要留意他人」（群體）

情緒沒對錯，怎樣表達情緒才有對錯

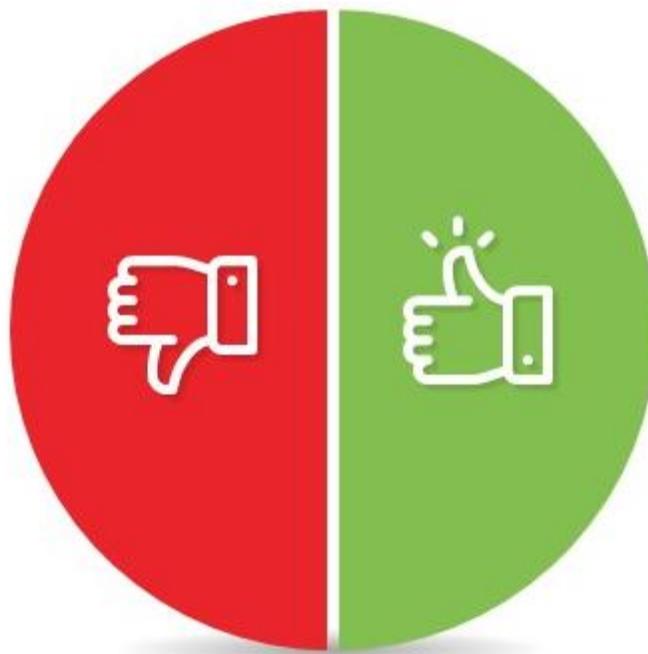
Don'ts

否定情緒：「好少事」、「你不應該生氣」

急於了解或熄滅情緒：「你講啦，你講啦」，或每隔數分鐘查問青少年怎樣

要求停止情緒：「開心啲」「唔准嘍／攰」「唔好諗」

說教：「你自己也有責任」、「一早話咗你」



Do's

肯定情緒：「對你來說肯定是大事」

給予空間：「你想的話可來找我」，繼續自己的事，若子女始終不願說也可以

容許及教導以安全及不影響別人的方式表達或發洩情緒，例如哭、大叫（不影響別人）、罵人（但不直接罵對方）、拍打聲響、寫日記、聽音樂、跟朋友傾訴

當青少年以不當行為表達（例如網上欺凌），主動干預，指出不當之處（例如「不對」）並建議合適做法（例如一起大叫）

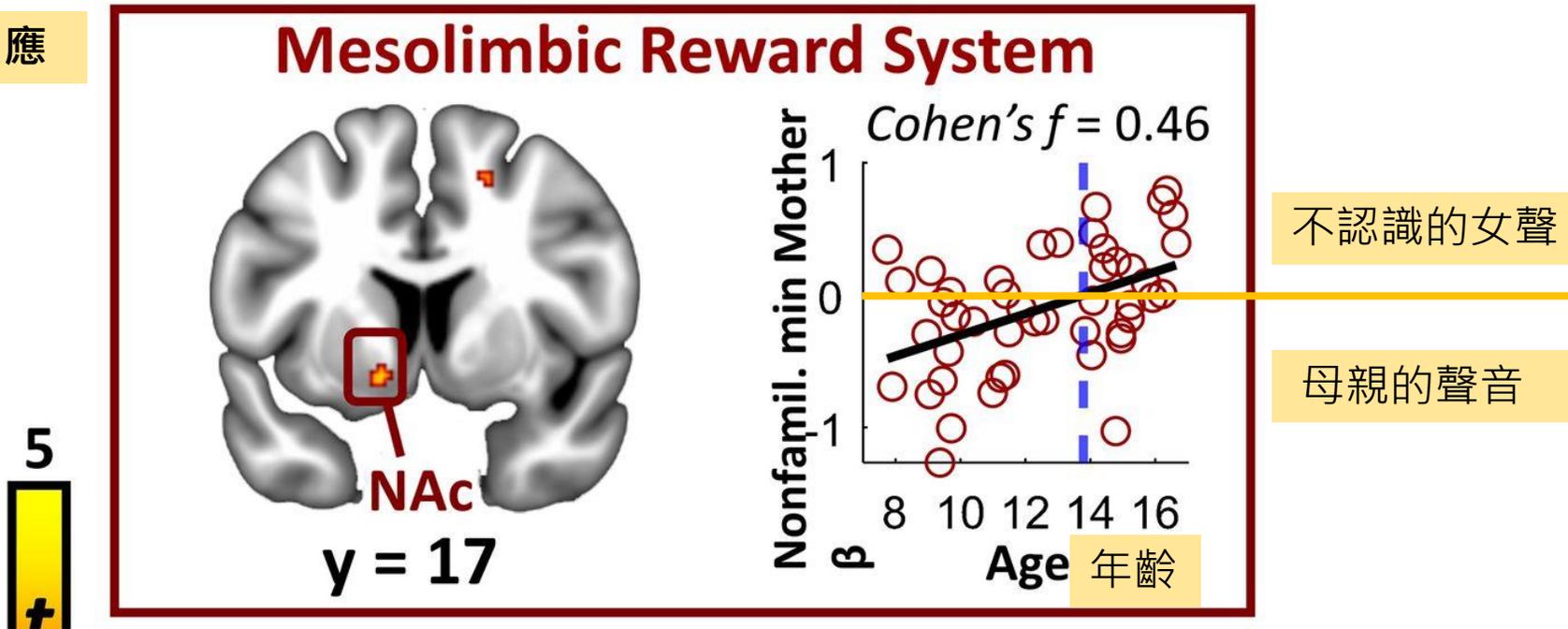
2. 追求新事物

- 邁向獨立 → 離開舒適區
- 腦袋對新鮮事物有更多開心反應（腦海分泌多巴胺）
- 對舊事物（例如上學）感到沉悶
- 新事物雖然有風險，但腦袋卻及予正面反應
 - 勇於嘗試，發掘自己
 - 輕視危險的冒險行為，例如吸毒、不安全性行為

隨年紀增長，陌生人的聲音比父母的聲音更吸引

Age Covariate Nonfamilial Voices > Mother's Voice

獎賞中心的反應



家長是「守門人」角色，既鼓勵嘗試，亦留意子女，危險行為加以阻止

Don'ts

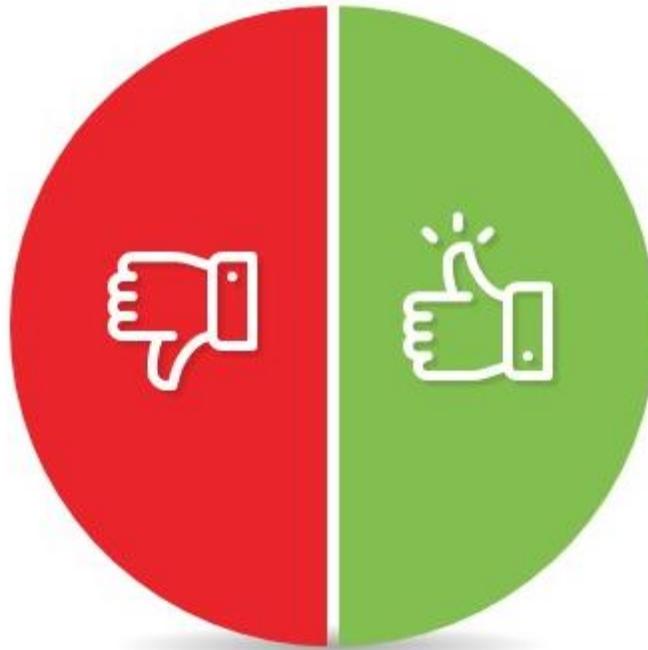
未了解就說「不」

認為「只要讀書／待在家裡」就好

相信孩子以前很乖，青少年也一定不會行差踏錯，所以不用管／理（完全信任／放手）

「這有什麼好玩？」「真無聊」

當子女犯錯，馬上責罵



Do's

對子女的新動態表示好奇：「這是最近流行的？我也想了解」

讓子女有機會發掘興趣，鼓勵嘗試

明白青少年可能天天有新事，冷靜觀察子女的改變

保持溝通，從日常生活閒談開始：「午飯吃什麼了？」

當子女犯錯，不責罵，先充分了解，再明確表示這是不容許並解釋原因

3. 朋輩認同（壓力）

- 群體動物的依附（attachment）需要
- 基因注定，依附是生死攸關的事
- 不同階段有不同的依附對象及需要
- 青少年階段的對象：朋輩（為成為大人作準備）
- 就算明知不對也要加入
- 朋友比父母重要，甚至為此吵架

父母的角度

- 「成個人變晒」
- 「不再需要我」
- 「我不重要」
- 失去孩子／愛
- 傷心、失落、生氣、懷疑自我價值

青少年是社交的重要階段，家長可調整心態，協助子女社交

Don'ts

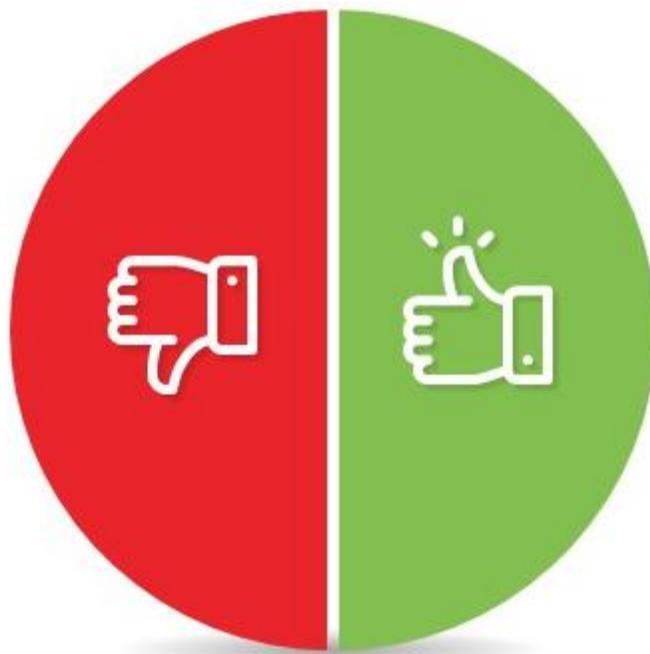
批評子女的朋友、要求子女不能跟誰來往

當子女不在像以前陪伴：「你唔要媽咪了?!」（情感勒索）

過於緊張子女社交，經常追問、給意見

認為社交是天生及自然學會的，不用教

不停重新行為底線：「你千祈唔好吸毒」，並警告犯錯後果：「我打死你」（效果是做錯了也不敢告知家長）



Do's

調整自己的生活重心，依附伴侶、朋友

擁有自己的嗜好

當子女交了（新）朋友，表達為他高興

明白社交技巧需要嘗試及練習，跟子女討論不同的回應方式

協助子女訂立行為底線（例如吸毒、未成年性行為），商討情景回應方式，鼓勵子女在有困難時跟你商討

4. 家長的形象及角色

- 不再是超人或英雄（離地）
- 大人也不完美（現實）
- 質疑大人所說所做
- 不再如以往崇拜父母、聽話
- 開始建立自己的觀念
- 接受自己也不用完美

父母的角色

- 反叛、挑戰權威、吵架

家長仍然是權威、引導及提供溫暖的重要人物

Don'ts

認為自己沒角色：「子女不需要我」

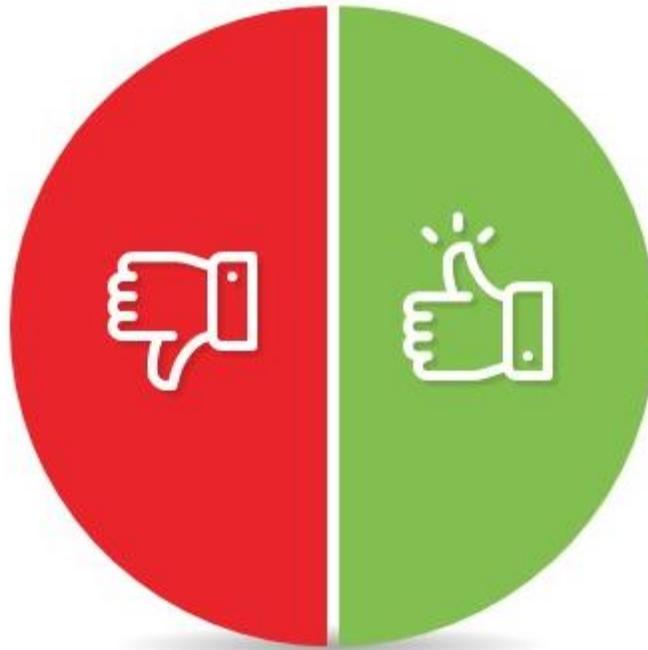
當子女反叛並要求自由：「我不理他了」（完全放手）

一時一樣，時鬆時緊

當子女指出自己的不是，即時反駁說自己沒錯或不能被子女批評

當子女是朋友或成年人

跟子女訴心事，希望子女明白自己



Do's

家長角色雖然轉變，仍然重要

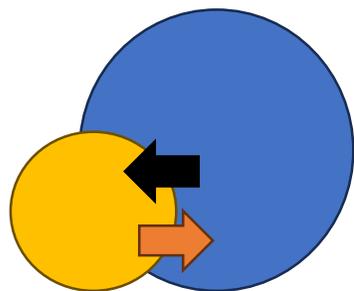
培養責任感：指出子女在獲得更多自由時，亦須負上合適的責任（例如外出與朋友晚飯，要準時回家讓家人安心）

堅持「自由－責任」守則，冷靜堅定

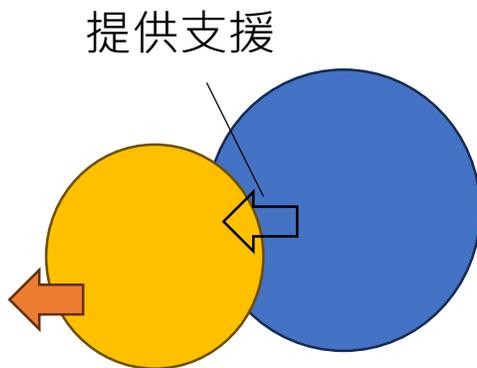
當子女指出自己的不是，表示願意討論，並要求以互相尊重的態度表達

子女在學習成為成年人，現在是嘗試及練習階段，父母是教練角色

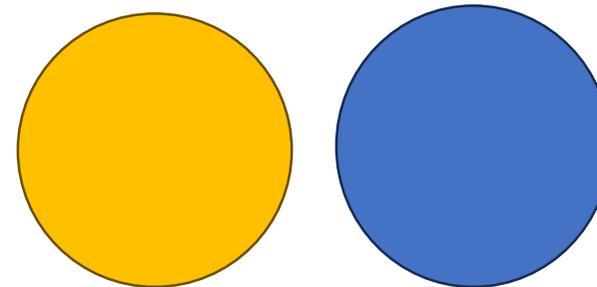
跟伴侶及朋友訴心事，讓子女能全心全意面對自己的挑戰



「我好愛你」 「我都好愛你」



「我想出去」 「好的，你做好你的部分就可以出去。有什麼我們都會幫你。」



「我可照顧自己，亦關心你」 「我可照顧自己，亦關心你」

(二) 成長中的腦袋

自理能力與執行功能

自理需要甚麼能力？

額葉

負責執行功能 (**Executive functions**) 的區域

- 專注力 (attention)
- 抑制控制 (inhibitory control)
- 任務開展 (task initiation)
- 工作記憶 (working memory)
- 情緒控制 (emotion regulation)
- 規劃、排優次 (planning, prioritization)
- 組織、整理 (organization)
- 時間管理 (time management)
- 堅持達標 (goal-directed persistent)
- 靈活應變 (flexibility)

執行功能的發展

- 隨年齡建立額葉的控制網路
- 隨年齡增長，「白質」（連接線）逐漸增多，
覆蓋「灰質」

「做功課」的研究

- 功課1.5 至2小時最有用，過後有反效果
- 年紀越大效果越明顯
- 年紀越小，考慮把時間用作其他發展

高中生

- 腦部發展較成熟，能訂立目標並自發學習

小學生

- 功課是因為老師及家長要求，為做而做

子女的哪項執行功能比較弱

唔自動自覺

任務開展

組織、整理

唔專心

抑制控制

專注力

唔執嘢，好亂

組織、整理

規劃、排優次

大頭蝦

專注力

組織、整理

多嘴

抑制控制

漏做功課

組織、整理

工作記憶

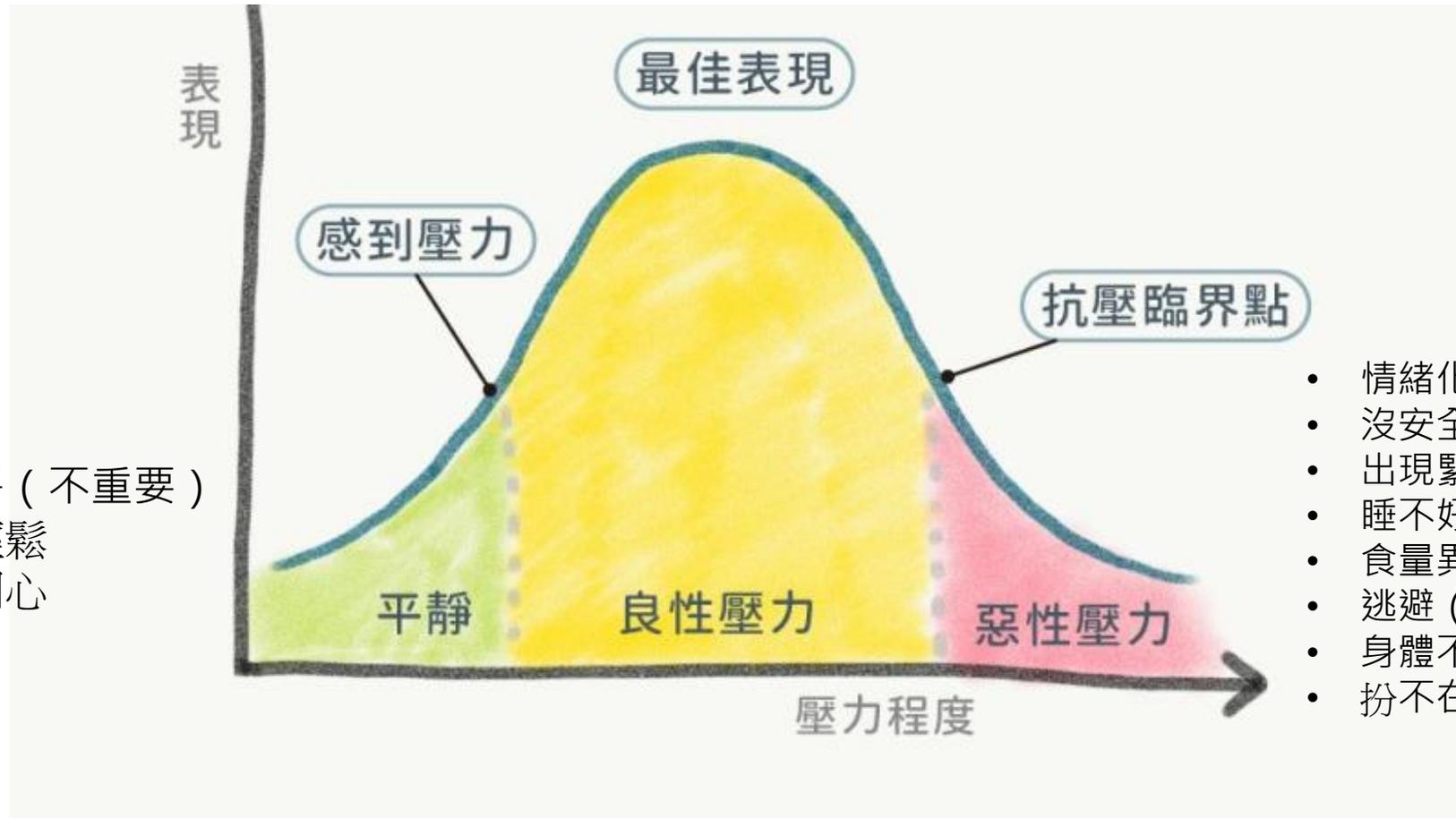
「壓力」是因為重要

讀書是壓力，因為學業真的很重要

父母不和、父母生病、父母的情緒問題，也是
壓力，因為父母及家庭完整，真的很重要

（第二節）

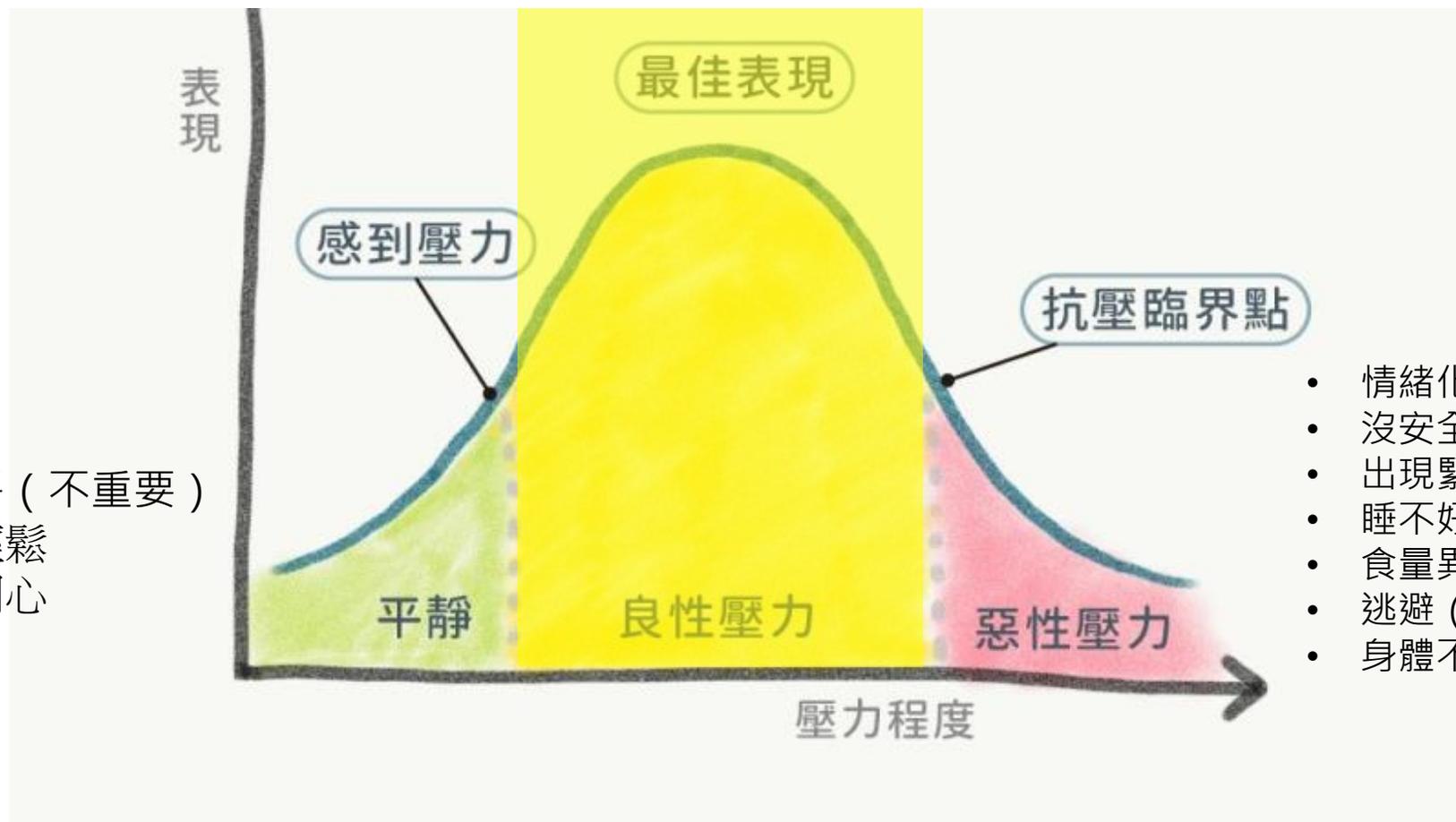
壓力是好事嗎？



- 不在乎（不重要）
- 表現輕鬆
- 玩得開心

- 情緒化，或什麼都不說
- 沒安全感、變依賴
- 出現緊張習慣，例如咬指甲
- 睡不好（以打機來讓自己累）
- 食量異常
- 逃避（不做或延遲做功課、不上學）
- 身體不適找不到原因（腸胃、頭暈）
- 扮不在乎

目標：良性壓力



- 不在乎（不重要）
- 表現輕鬆
- 玩得開心

- 情緒化，或什麼都不說
- 沒安全感、變依賴
- 出現緊張習慣，例如咬指甲
- 睡不好（以打機來讓自己累）
- 食量異常
- 逃避（不做或延遲做功課、不上學）
- 身體不適找不到原因（腸胃、頭暈）

家長的角色

- 教導及示範

鼓勵、陪伴、給予練習機會

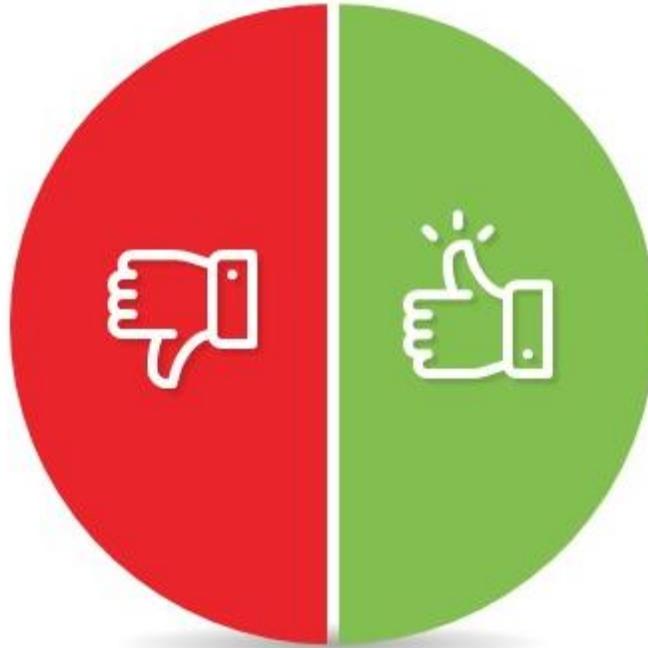
Don'ts

睇唔過眼，幫佢做埋

經常負面提醒：「你張書枱好亂，將來點算」

只責罵，沒實際行動或要求（例如：「你成績已經這樣，不要再打機了」）

期望自動自覺



Do's

給予機會讓他犯錯／以自己的方式生活，並承擔後果

偶然提醒，並表達願意協助

口頭協助，子女自己落手完成

提出不滿，配合行動（例如：「我們制定打機時間表，若你在非打機時間打機，星期六便不能跟朋友外出，將時間用作溫習」，並從旁察看實際運作）

(三) 腦神經的可塑性

神經細胞的成長

- 1998年
- 首次在成年人的腦袋發現新的神經細胞
- 腦細胞的「分枝」（白質）亦繼續生長

重複練習、錯誤再學習，促進讓腦細胞
生長，強化突觸

改變 = 重新「連接電路」 (re-wiring)

困難／錯誤 = 學習的最佳時機

- 腦神經生長
- 由短期記憶放入長期記憶
- 腦袋更強壯

當子女做得好，做得快，可如此說 培養「成長心態」

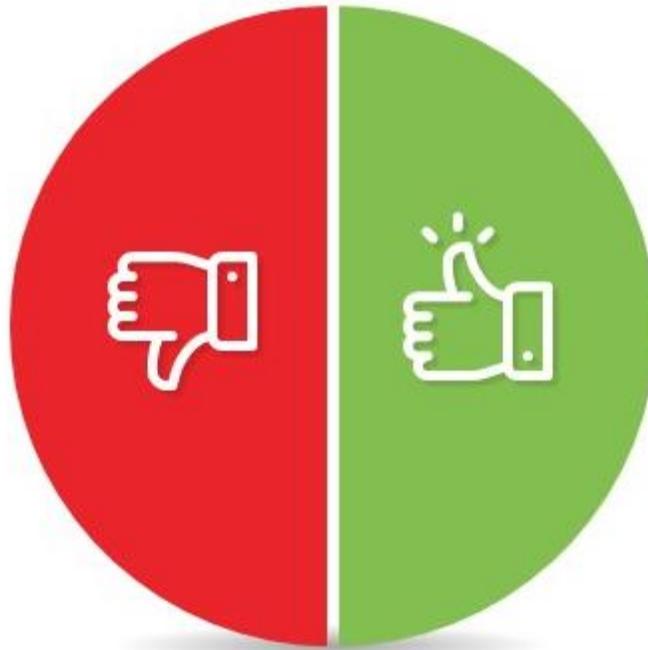
Don'ts (讚能力)

「你學得好快，真聰明」

「畫得真漂亮，你是未來畢加索」

「叻女，不怎樣溫習便拿A」

「你看表姐彈琴，真有天份，將來是貝多芬了」



Do's (讚努力、方法、重視過程及學習)

「我見你今次又認真溫書，還重複讀了好幾次，自己又會遮住個答案練習，這個方法真的有用啊！」

「畫得真漂亮，我喜歡你會試用不同方法去畫」

「看來對你太容易，腦袋沒機會變強。你想試難一點的嗎？」

「表姐彈琴這麼厲害，不知她練習了多久？」

當子女做錯、失敗、努力了還是失敗， 可如此說培養「成長心態」

Don'ts (基於結果來責備，不提供方法)

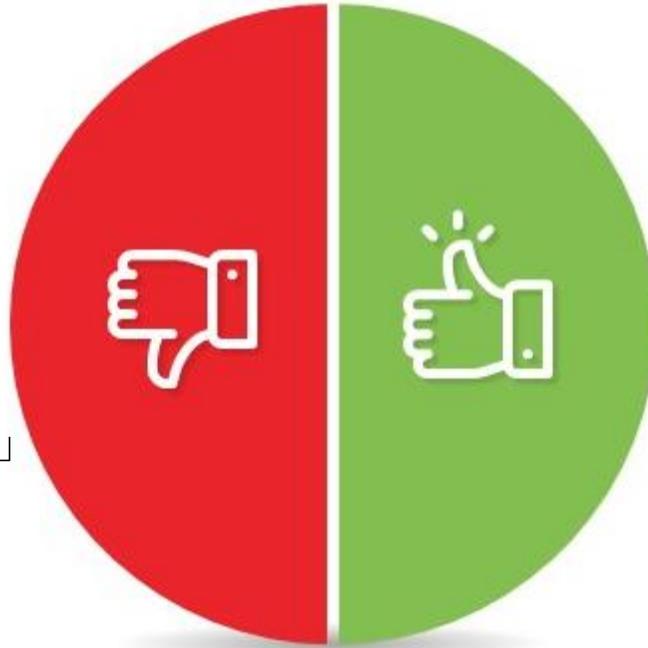
「你功課做得這麼求其，又多錯，你真懶又不負責任」

「你明明識嘅，怎麼考試答錯了？你怎麼這麼不小心？」

「一早叫你俾心機，淨係識得打機」

「你知你唔叻，入到名校係好彩，你係有努力，但你唔及人咁聰明，所以辛苦都要補多啲習」

「你又做錯」



Do's (尋找錯誤原因，改變方法，鼓勵努力)

「這份功課是有什麼不懂嗎？我看看是什麼困難」

「有時真的會不小心，不如試下做完之後將困難部分再做多次」

「是有什麼原因令你不努力？」

「你努力了還是不合格，可能是溫習方法不對。不如問下老師同學有什麼建議。」

「又是學習及進步的機會」

當孩子做錯、失敗、努力了還是失敗，可如此說培養「成長心態」

- 「腦袋要變強了」
- 「要增加一條連接線出來」
- 「現在要將短期記憶的事放入長期記憶了」
- 「連接線越來越闊了」

四節內容大綱

1. 獨特的青少年時期

- 家長是基地
- 青少年的心理變化
- 執行功能
- 培養獨立自主
- 腦神經可塑性

2. 家長的自我關懷

- 父母不和
- 父母的情緒
- 父母的期望
- 心理安全的土壤
- 靜觀初體驗
- 尋求協助

3. 七好減壓法

- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

•4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

四節內容大綱

1. 獨特的青少年時期

- 家長是基地
- 青少年的心理變化
- 執行功能
- 培養獨立自主
- 腦神經可塑性

第一節總結

- 青少年是由小孩變成年人（獨立個體）的階段
- 重要目標：建立自己（個人及群體中的）身份
- 這階段會（1）有強烈情緒，（2）追求新事物，（3）追求朋輩認同，（4）家長的形象轉變
- 幫助子女發展執行功能：鼓勵、陪伴、給予練習機會
- 因為重要所以有壓力，最佳表現源於良性壓力
- 腦神經科學：能力可透過學習而改變

家長是基地，調整心態，
教導權責。