

『家』多點守護
家長網上工作坊
(第二節)

陳雅文小姐
認可名冊臨床心理學家

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 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

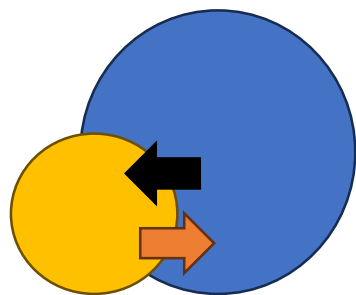
1. 建立子女心理安全

- 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

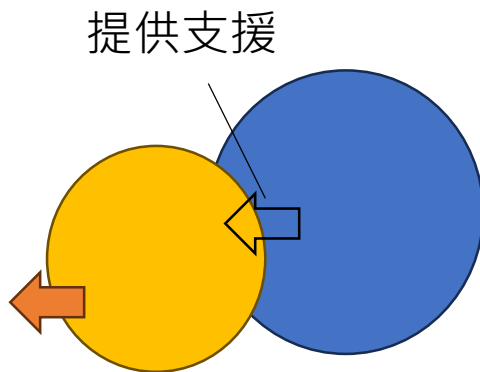
第一節總結

- 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

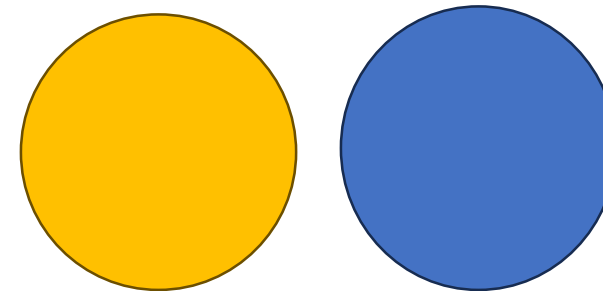
家長是基地，調整心態，
教導權責。



「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」

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 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

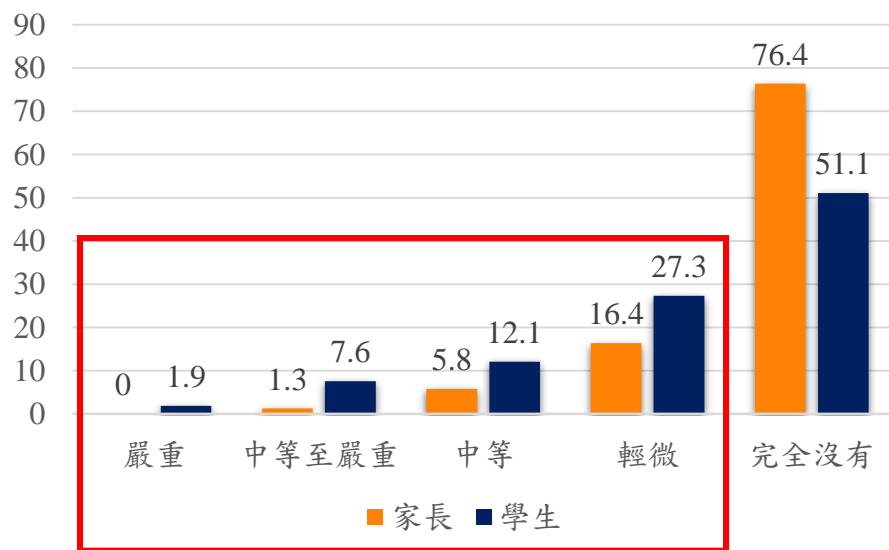
•4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

家長及其子女的腸胃和情緒健康的問卷調查研究 (2010)

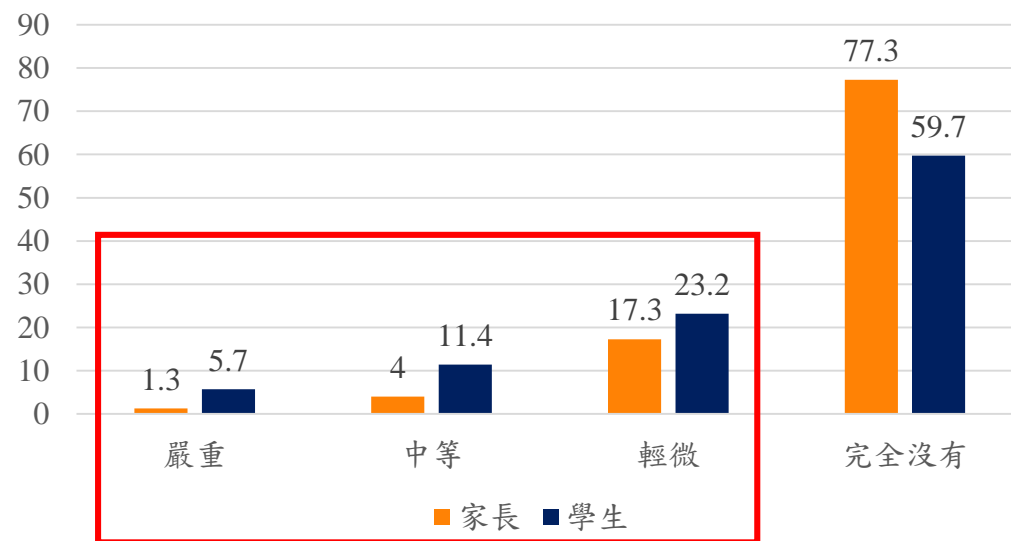
- 本港七間中學、共232名家長及324名介乎中三至中六的學生接受問卷調查

抑鬱症狀



近五成(48.9%)學生及逾兩成(23.5%)家長

焦慮症狀



四成學生(40.3%)和超過兩成家長(22.6%)

調查結果：父母子女互相影響



來自**215**對受訪親子的數據

進行統計學分析
($p < \text{or} = 0.01$)



1. 心理安全的土壤 (家庭及學校)



心理安全是……

安心做自己

「壓力」是因為重要

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

當**我**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」

2. 父母不和對子女的影響

家庭不完整

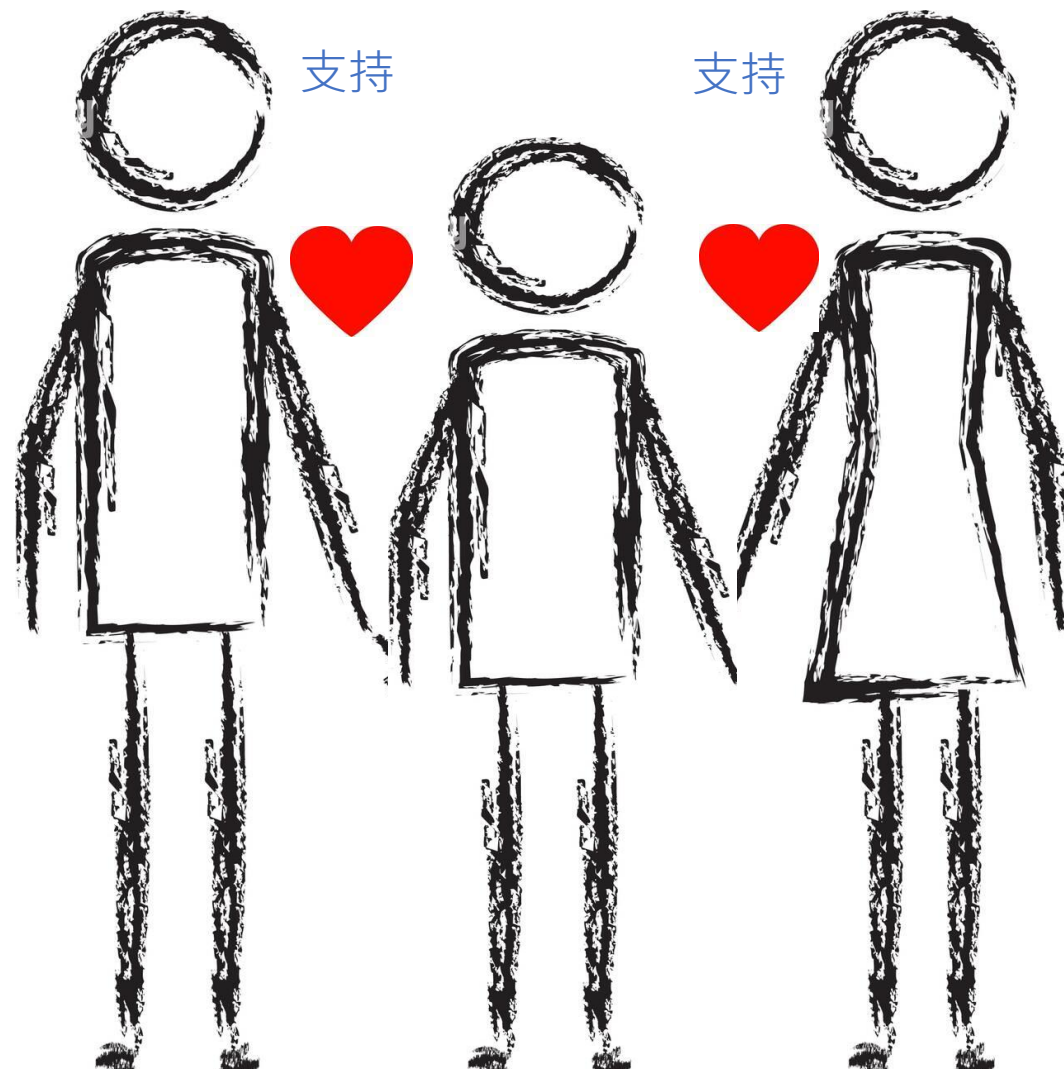
- 父母不和增加離婚機會
- 離婚：他們會繼續愛我嗎？
- 父母吵架、冷戰、講離婚 → 安全感下降

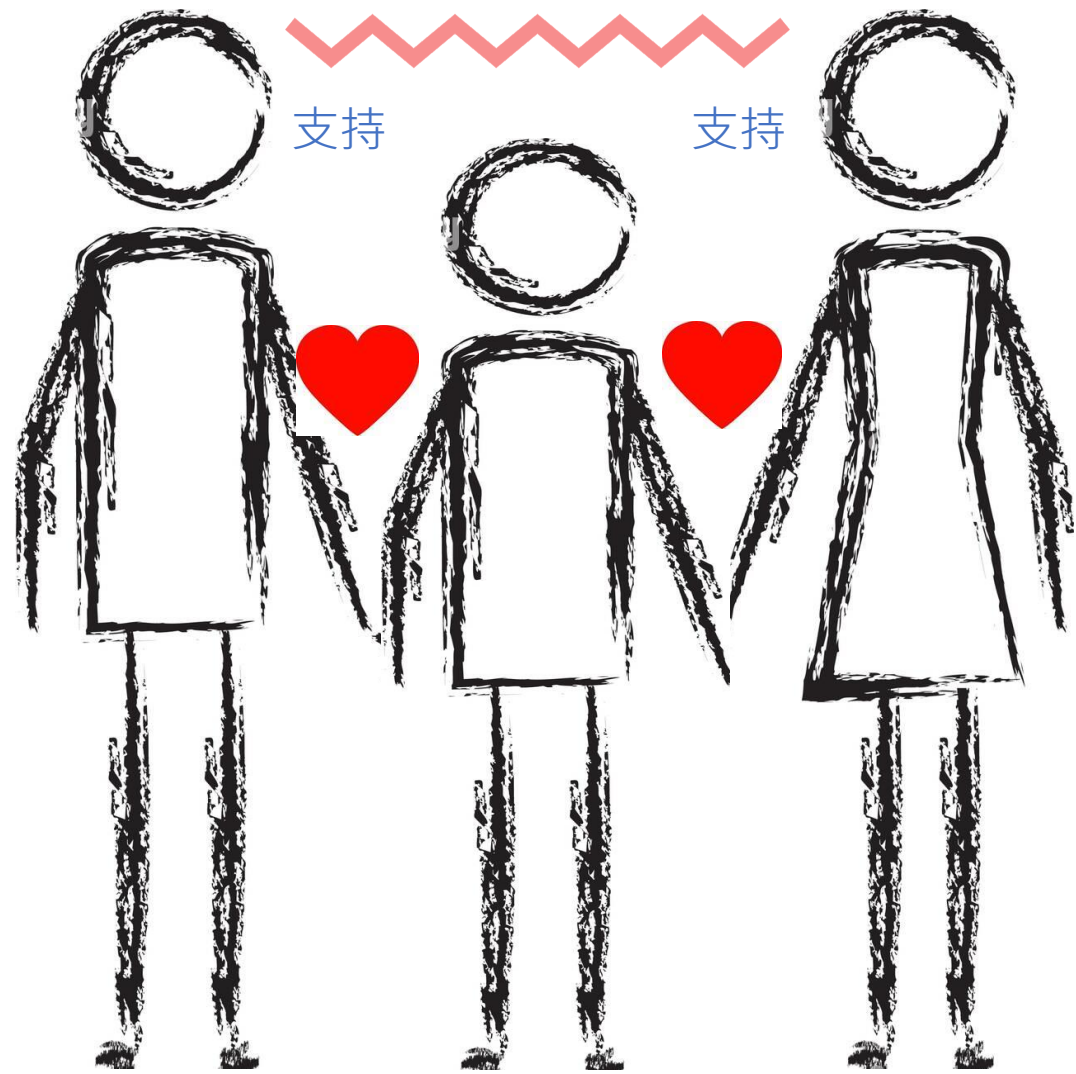
對青少年的影響及回應

- 重視朋輩關係：對關係的關注及反思
- 以成年人自居：介入希望能解決 → 成敗影響自尊
- 家長形象改變：對家長失望 → 不尊重家長或成年人
- 喜歡新事物：離家出走，建立自己的「家」或小天地

父母的戰場

(或婆媳、家人之間)



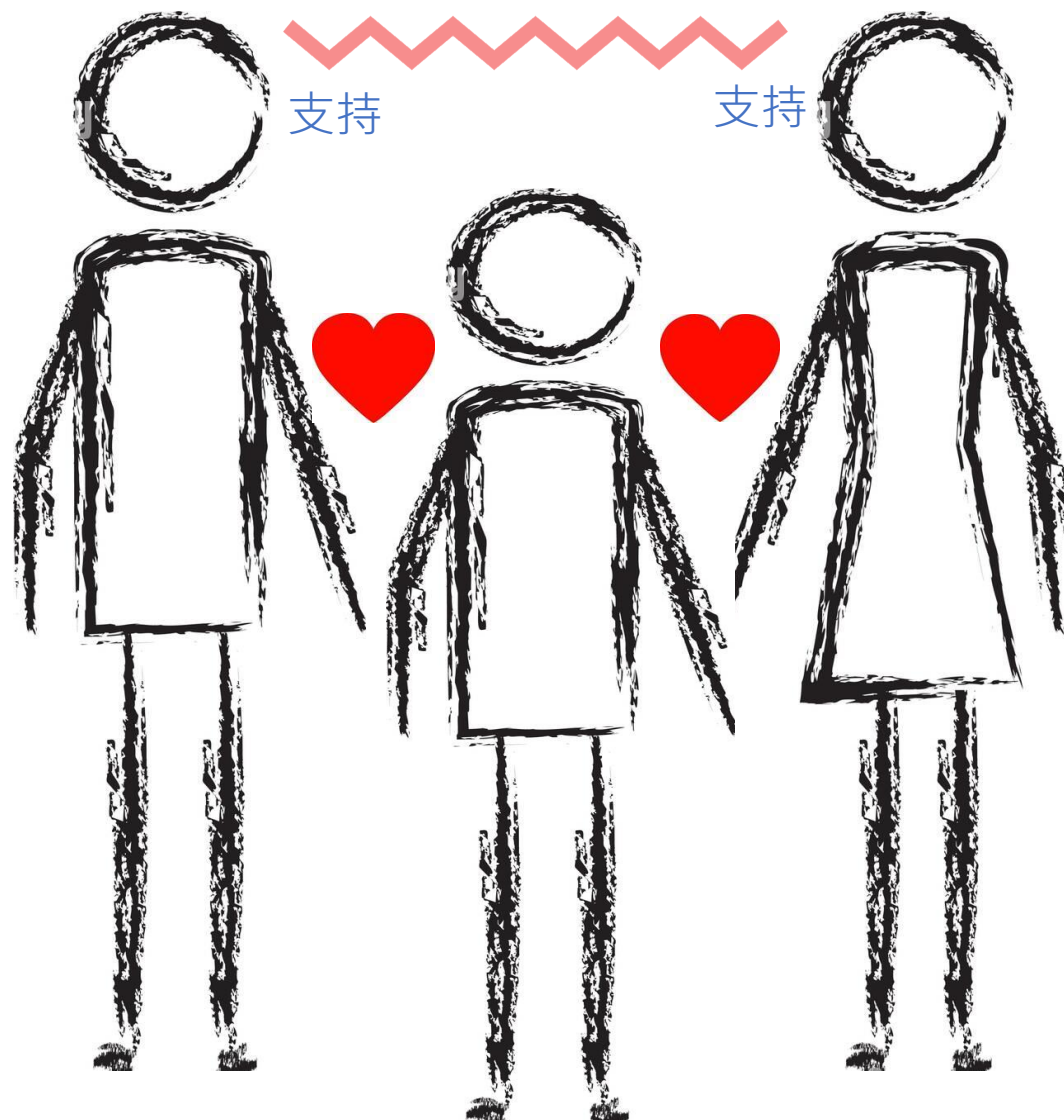


支持

支持

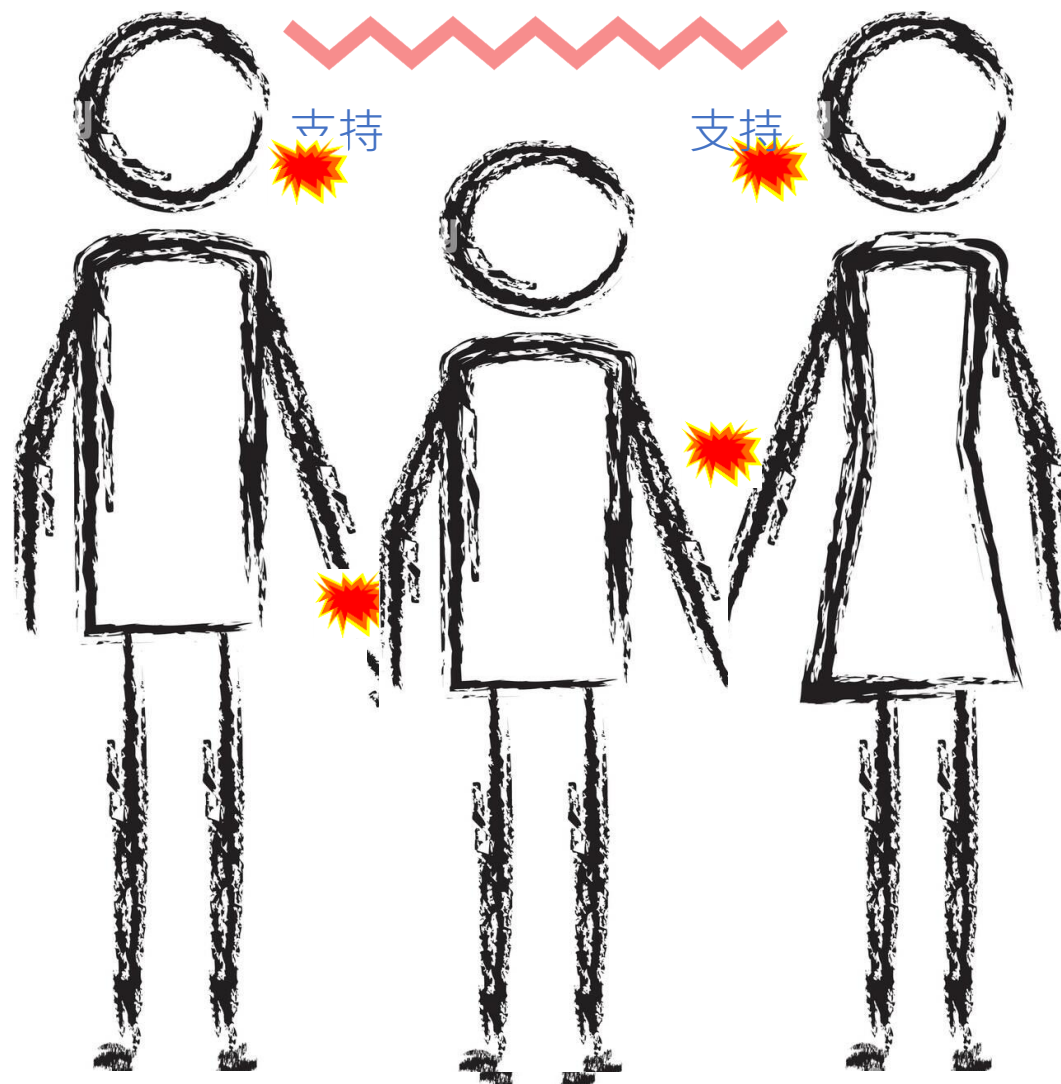
開戰 →

找戰友、傾訴對象、和事佬、傳話人



開戰 →

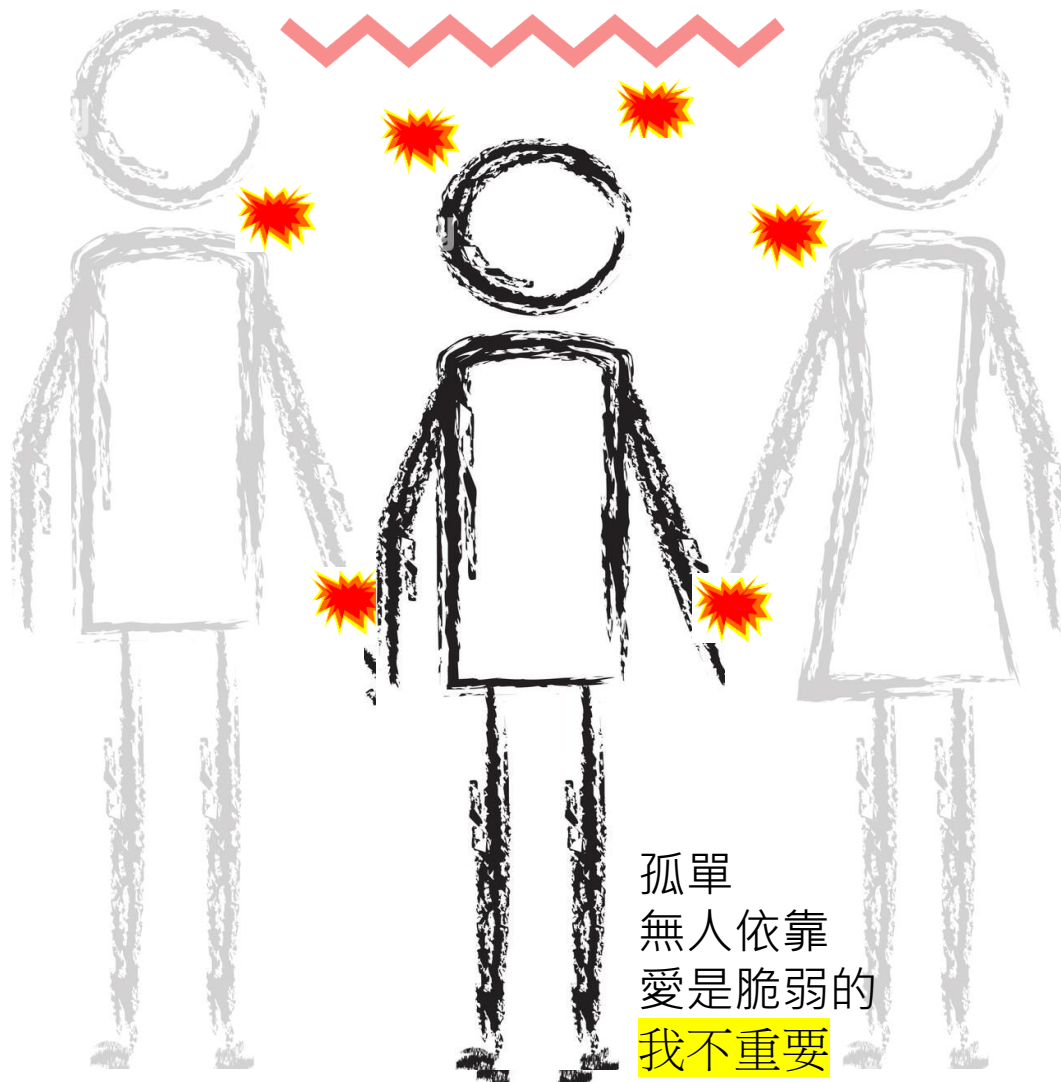
找戰友、傾訴對象、和事佬、轉話人



說對方壞話，自己喺
把自己說成受害者
更投入關心子女
跟對方無法溝通時叫子女代言

青少年的內心世界

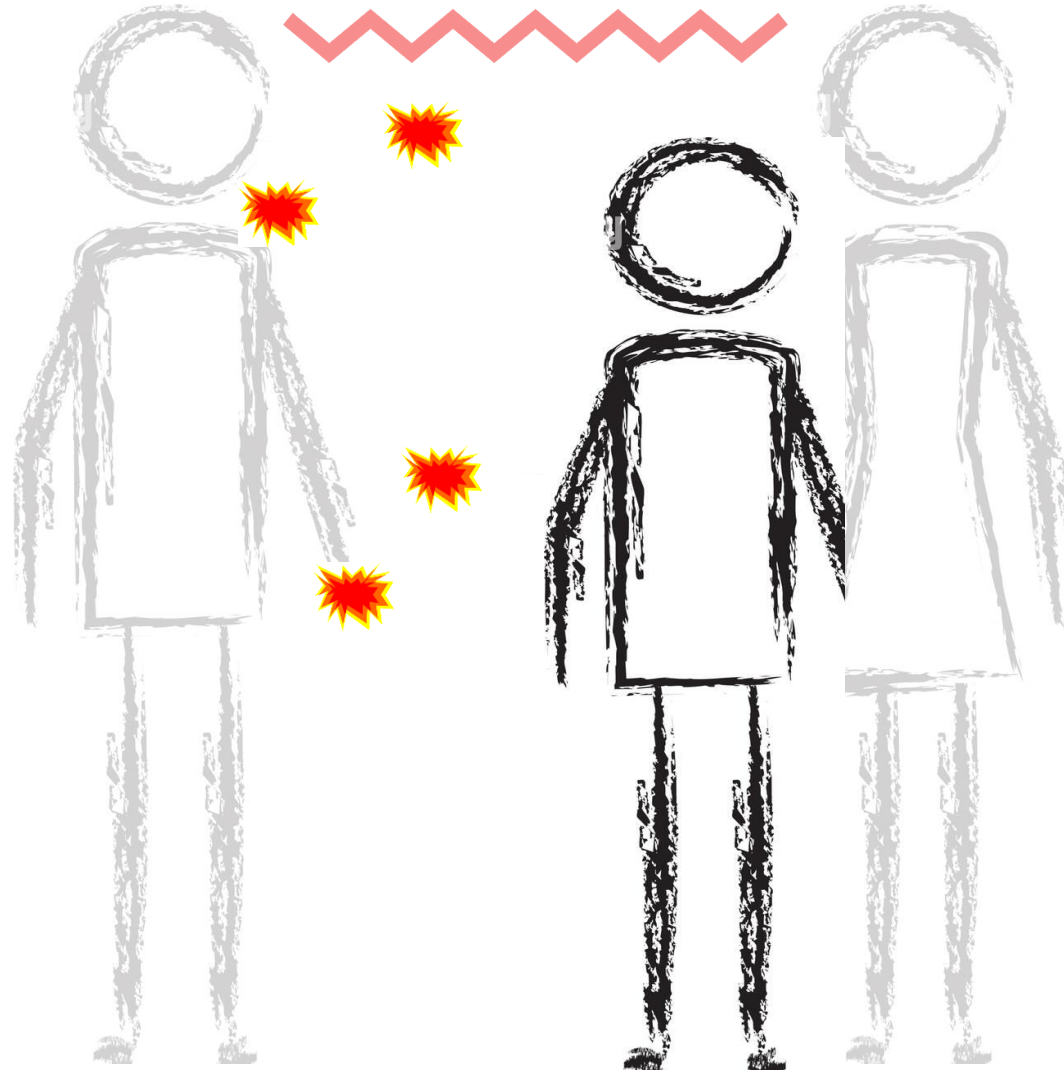
- 成功感源於解決了父母衝突、安慰了父母（或其中一方）、協助了父母溝通，反之亦然
- 對自己的事或學業不感興趣
- 自己有事也不想煩他們
- 自己「高父母一等」（parentified, 做了父母的父母角色），對父母失去尊敬，更不會聽父母意見



孤單
無人依靠
愛是脆弱的
我不重要

青少年的內心世界

- 我只有爸爸 / 媽媽
- 他 / 她一定要好
- 我要照顧他 / 她 (替代伴侶) (parentified, 做了父母的父母角色)
- 關係過於緊密，難以建立自我
- 建立自我會感到內疚
- 我不重要 (我的重要性是令爸爸 / 媽媽開心)



我只有孩子
他是我全世界
對他全面照顧
只有他快樂我才快樂

我不快樂 → 爸爸 / 媽媽就不會快樂 → 我錯

撕裂的痛苦

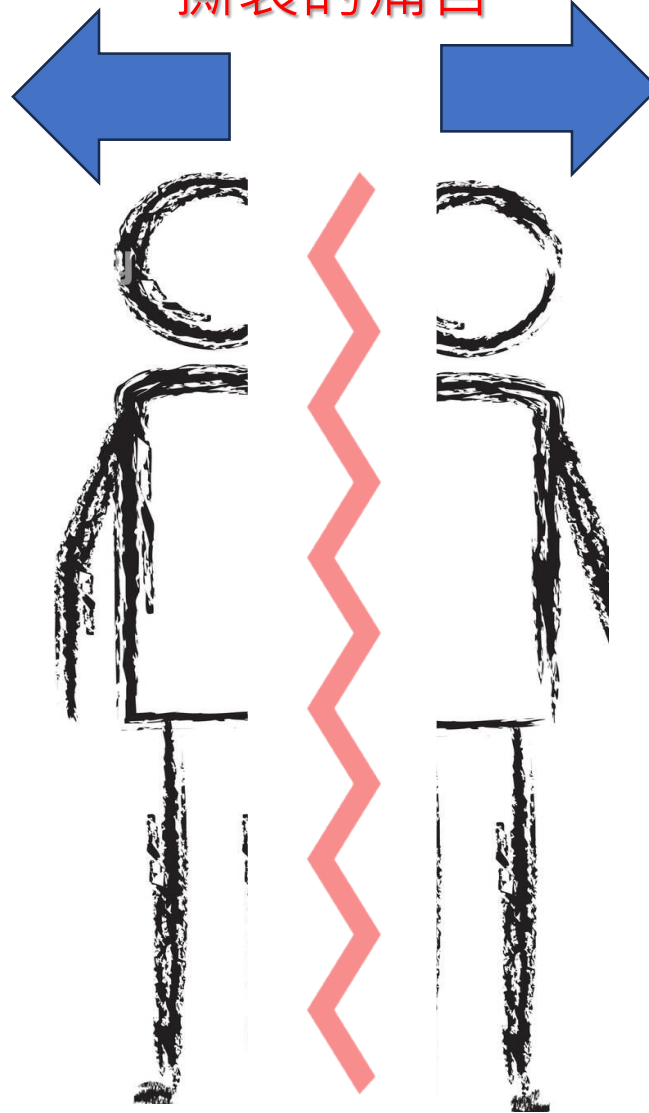
成長（獨立）的壓力

我是誰？我想做自己

- 我的性格
- 我的渴望
- 我喜歡的事
- 我想多出去闖
- 我喜歡見朋友

但（父 / 母不喜歡）

- 他會傷心
- 他沒人照顧
- 他會孤單
- 我背叛了他
- 我無限內疚



情感的壓力

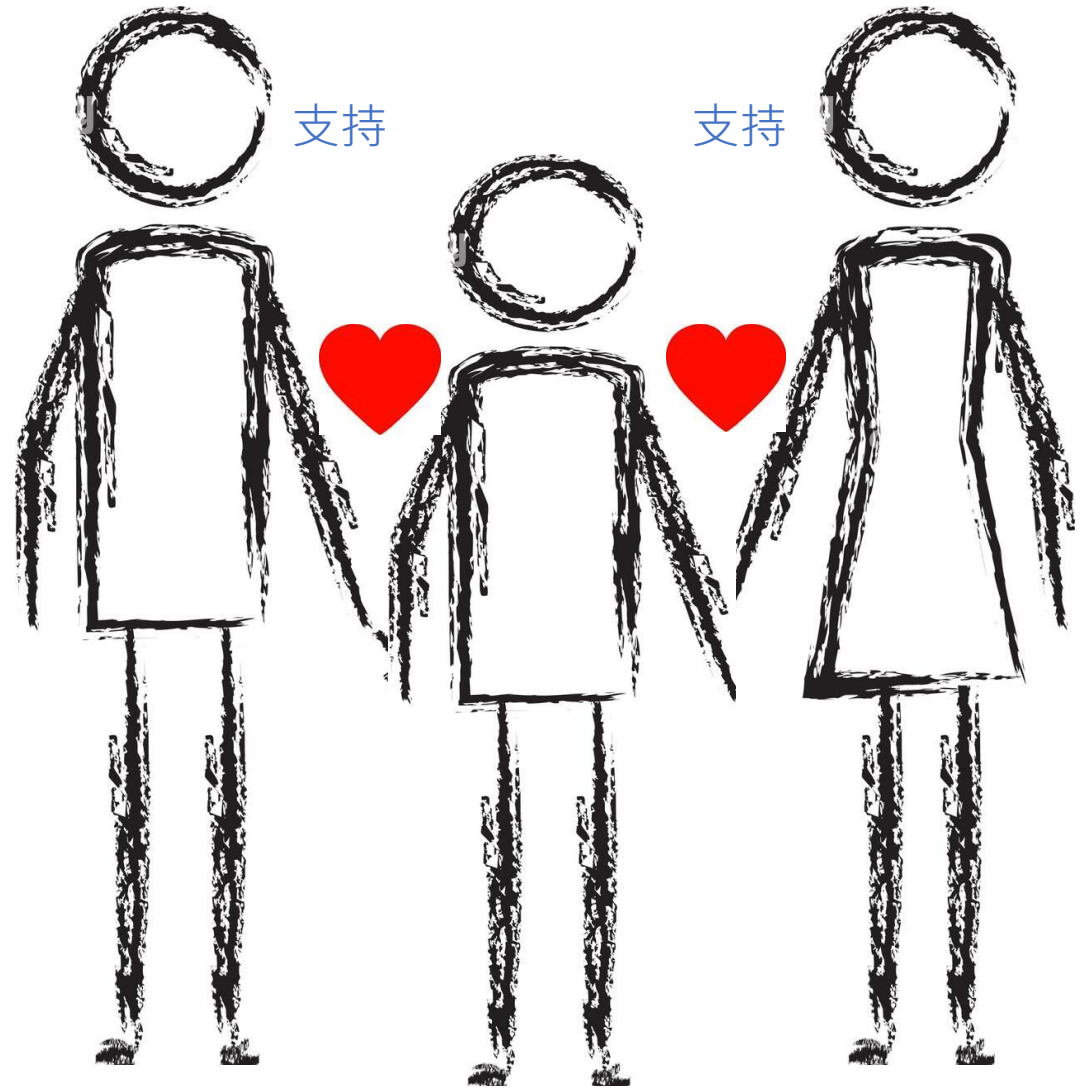
爸爸 / 媽媽需要我

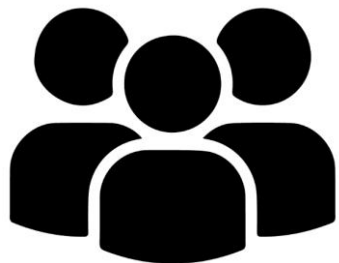
- 他只有我
- 他已受了很多苦
- 我要讓他開心，他開心我就開心
- 我要跟從他的意願（陪伴、選科）
- 我要照顧他一生（陪伴、賺錢、擇偶）
- 這是我的責任

但（我是誰？我想做自己）

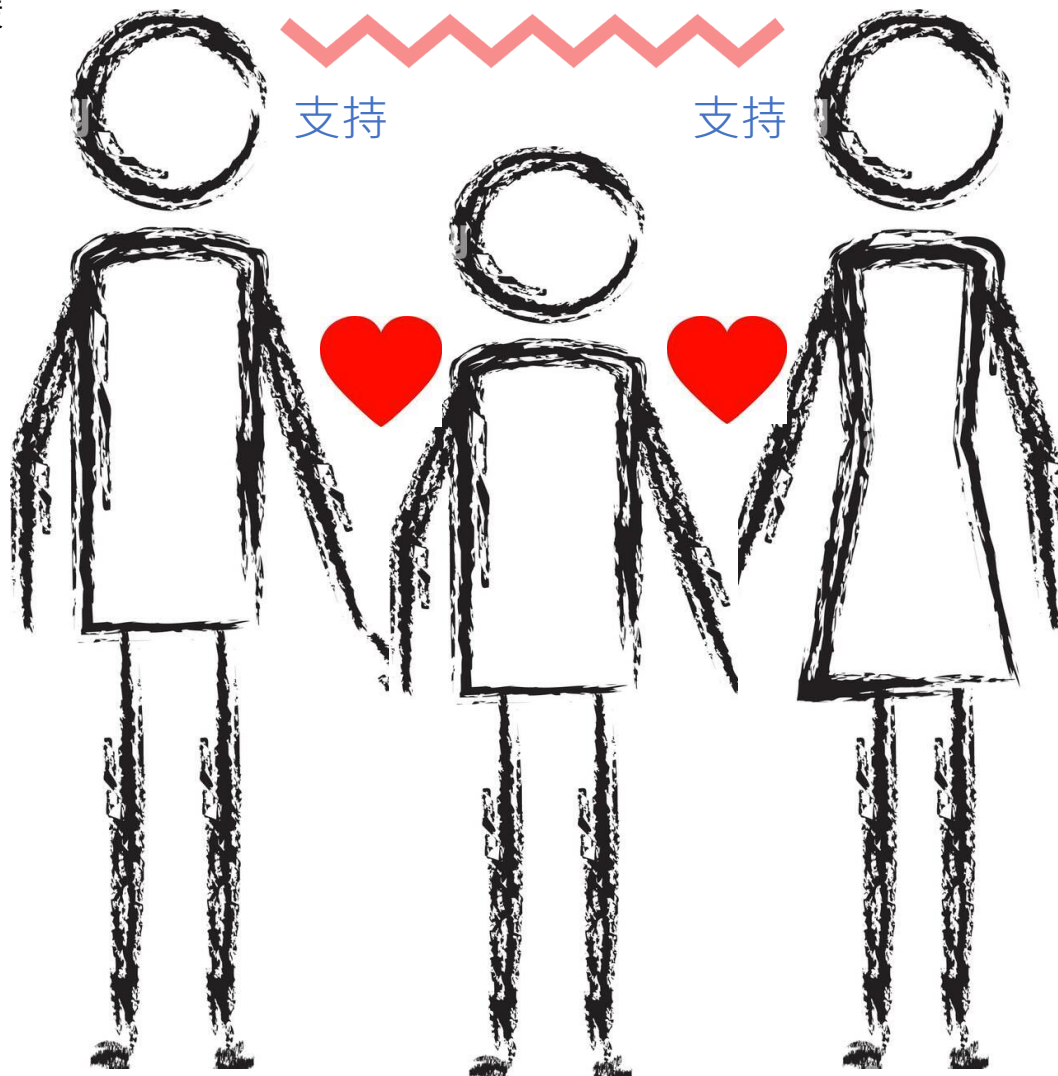
- 我除了是父 / 母的孩子外，我不知自己是誰
- 我以父母的目標為目標，沒有想過自己想點
- 除了父母的快樂會讓我開心，好像沒有其他事能讓我開心
- 沒有了父母，我也沒有自己的人生
- 我感到迷惘和痛苦

當感情不再

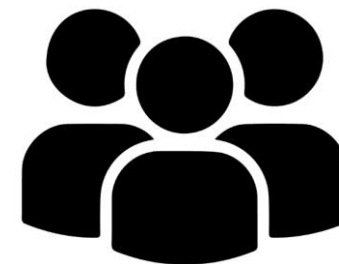




傾訴、支援



傾訴、支援

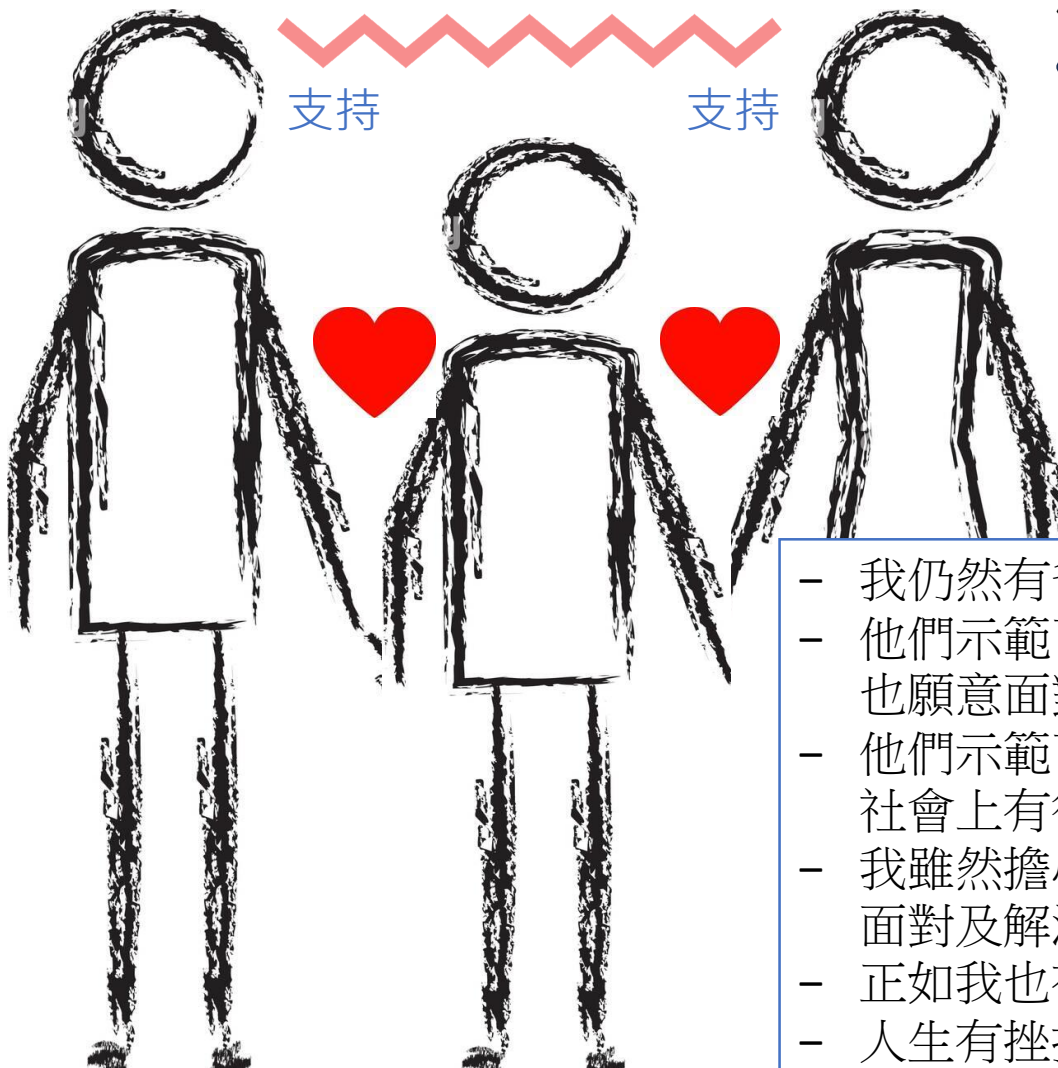


兄弟姊妹
朋友、同事
宗教團體
社工、輔導

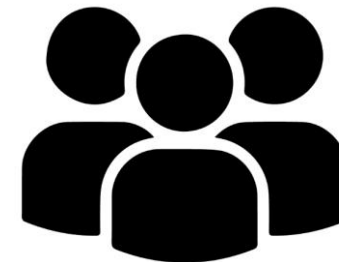


兄弟姊妹
朋友、同事
宗教團體
社工、輔導

傾訴、支援



傾訴、支援



- 我仍然有爸爸及媽媽的支援
- 他們示範了成年人也不完美，而他們也願意面對
- 他們示範了不要凡事收埋自己解決，社會上有很多資源幫忙
- 我雖然擔心，也知道那是他們自己要面對及解決的事
- 正如我也有自己要面對及解決的事
- 人生有挫折及苦難，我可學習以什麼心態面對
- 我可以安心做自己

綜合家庭服務

調解服務及離異家庭服務

兒童服務

青少年服務

長者社區照顧及支援服務

專項服務



調解服務及離異家庭服務

「親子聯繫」服務專線 8100 8883



關於我們 • 香港賽馬會社區資助計劃 - 家事調解服務 • 賽馬會「婚姻·再思」計劃 • 離婚人士專頁 • 婚姻再思專頁 • 心靈驛站
消息及活動 • 專業培訓 • 資源 • 下載區

網址：<https://www.divorce.org.hk/zh-hant/>

家長是基地，調整心態，教導權責。

3. 父母情緒對子女的影響

子女感受的愛

- 關心、安慰、提點／教導
- 稱讚
- 身體接觸
- 聽我講嘢
- 記得我的說話
- 在意我的感受
- 信任
(受父母的情緒影響)

責罵、疏遠、失望

「我做得不好，父母不愛我了」

當父母有情緒，孩子己的需要)

為了得到父母的愛，令父母開心、孩子會感到內疚（「是我不好」）、擔心、害怕，
想要照顧父母的情緒（而忽視自心，孩子學懂不能錯，最好要做得完美

我都係為你好

我很愛你



其實是太愛你！



我很擔心你被看不起！（焦慮）

我自己都不開心，我沒有精力再教了！（抑鬱）

你就是這麼不小心！（固定心態，對孩子）

我總是教不好，我不是好父母（固定心態，對自己）

父母的功課1：處理情緒的包袱

父母為自己的情緒負責

Don'ts

(憤怒)
「我鬧你都係為你好」

(焦慮：要跟自己一套／將來講到好嚴重)
「呢樣要咁放」
「而家放假晚晚打機咁夜訓，開學實起唔到身」

(失望、絕望)
「你又做錯，我都唔知點教你」
「你就係咁垃圾」

(內疚)
「係媽媽錯，你可否原諒我」



Do's

「我鬧你，因為剛剛好憫憎，而且最近工作壓力大，我都要學習點樣處理自己的情緒」

「咁樣放雖然無咁好，都可以試下」
「而家放假晚晚打機咁夜訓，開學就要長啲時間識應，我哋一齊訂個打機時間表」

「你又做錯，可能呢個方法唔啱，我地一齊研究下邊度可以調整」
「我咁失望，可能係時候調整下期望，係咪我要求太高或我嘅方法不對？」

「係媽媽錯，我要諗下問題係邊度，可能要搵人幫手。你生媽媽氣也可以，不用勉強自己原諒媽媽」

當我有情緒……

我需要什麼？

有情緒是因為重要
佢想告訴我重要的事
那是什麼呢？

尋求服務及支援

私營服務

專業人士	收費	註冊	藥物／假紙
精神科醫生	\$1500-\$4000	政府	有
臨床心理學家	\$1200-3500	政府（自願）	
輔導員	\$500-2000	機構	

政府機構

公立醫院精神科（醫生轉介信）	明顯精神及情緒問題
社會福利署臨床心理服務（2343 2255 查詢）	明顯精神及情緒問題
家庭綜合服務中心	教養、家庭關係、夫妻衝突
精神健康綜合社區中心	曾患有精神病、懷疑情緒問題、精神病患者家人
學校社工	初步評估再作轉介



香港臨床心理學家公會
Hong Kong Institute of Clinical Psychologists



簡介 | 註冊 | 操守和紀律 | 持續專業發展 | 公眾資訊 | 給會員的話 | 常見問題 | 聯絡我們 會員專用

衛生署於2019年10月31日宣布香港臨床心理學家公會在「認可醫療專業註冊先導計劃」下獲得正式認證。

最新消息

16th May 2022

衛生署發佈之認可醫療專業團體系列 (臨床心理學家) 宣傳單張

香港臨床心理學家公會(下稱:本公會) 歡迎衛生署發佈有關認可醫療專業團體系列 (臨床心理學家) 的宣傳單張。請透過此連結下載有關宣傳單張，了解更多關於臨床心理學家及本公會作為香港唯一獲衛生署「認可醫療專業註冊先導計劃」下授權負責管理臨床心理學家名冊的認可醫療專業團體之相關資訊。

認可醫療專業團體系列

Accredited Healthcare Professional Body Series

認可臨床心理學家名冊

搜尋



會員登入

帳號

密碼

登入

忘記你的帳號？

忘記你的密碼？

<https://www.icphk.org.hk>

「壓力」是因為重要

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

心理安全是……

- 孩子可以安心地做自己（不是父母期待的自己），因為父母會同樣地愛我。
- 孩子可以因應自己的興趣及價值觀，為自己做選擇。父母明白每個小孩的不同，欣賞孩子獨特的地方，提供方法，協助孩子發展潛能及喜好。

4. 家長的自我照顧

我們做了許多，卻一直覺得自己不夠好

當**我**做錯、失敗、努力了還是失敗，可如此說培養「成長心態」

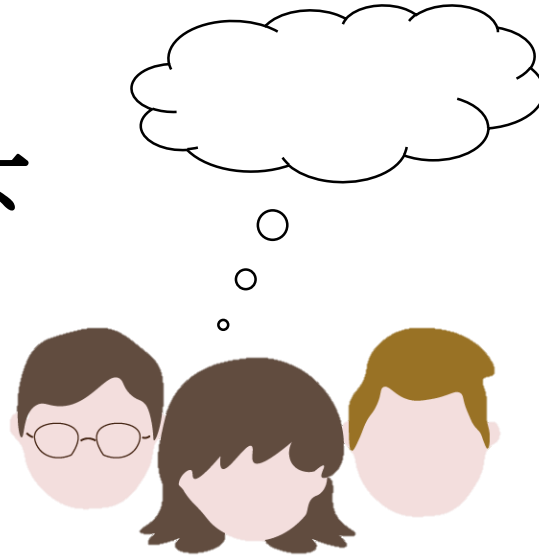
- 「腦袋要變強了」
- 「要增加一條連接線出來」
- 「現在要將短期記憶的事放入長期記憶了」
- 「連接線越來越闊了」



5. 靜觀 Mindfulness

我們的身體活在當下

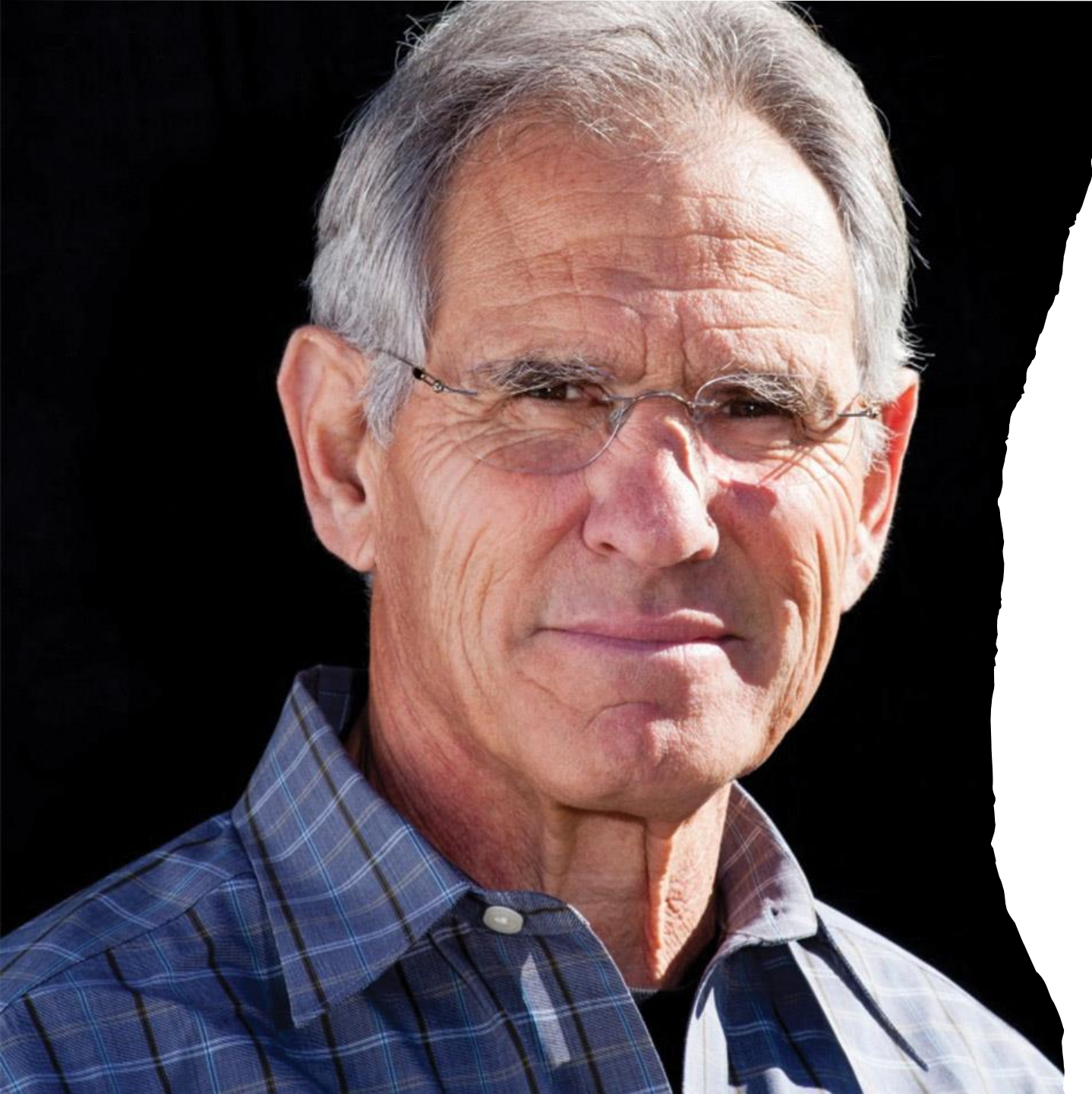
腦海卻在...?



過去

當下

將來

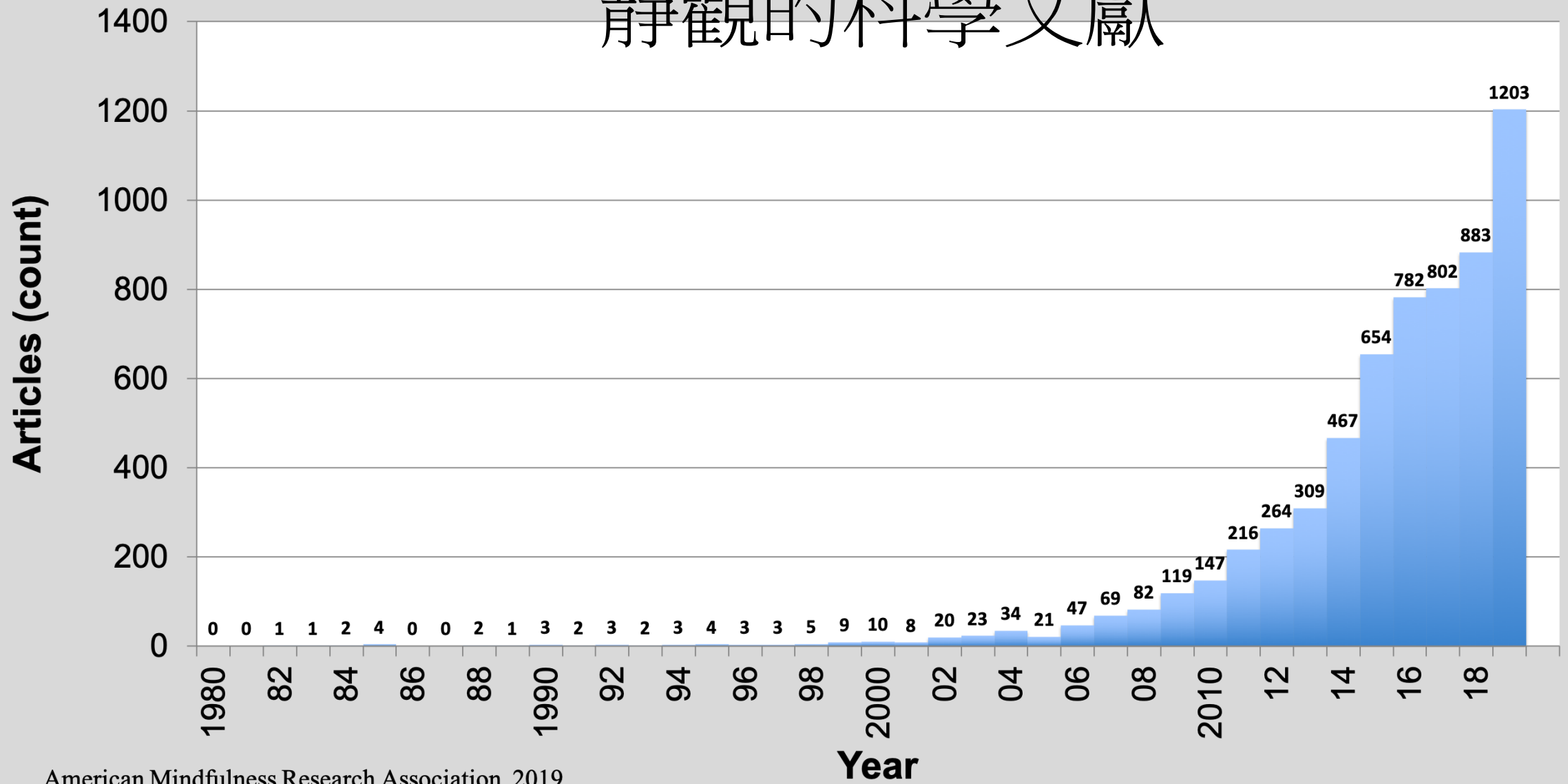


美國麻省大學醫學院的 喬·卡巴金（ Jon Kabat-Zinn ）
博士

1979年創辦「靜觀減壓課程」（ Mindfulness Based Stress Reduction Program 或簡稱 MBSR ）。

"Mindfulness" journal articles published by year: 1980-2019

靜觀的科學文獻



American Mindfulness Research Association, 2019
Source: goAMRA.org

靜觀革命 2016

“The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture”

在繁重生活中找回焦點的科學



活在當下的藝術

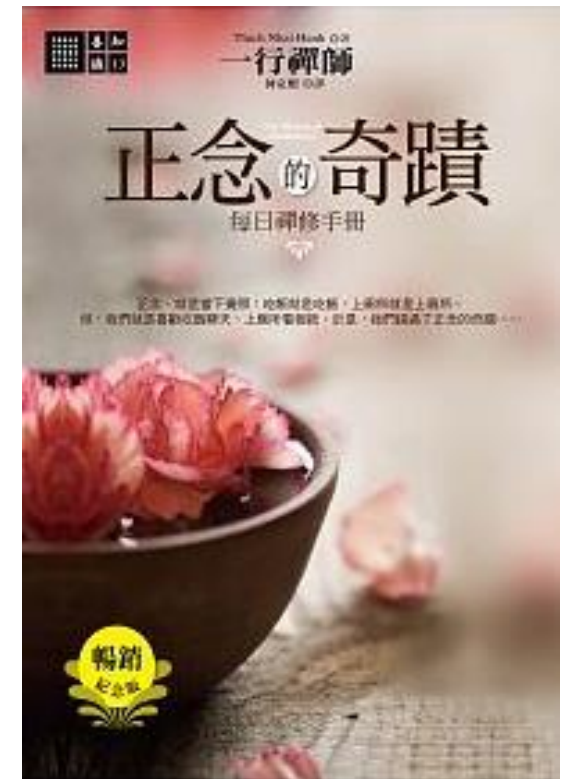
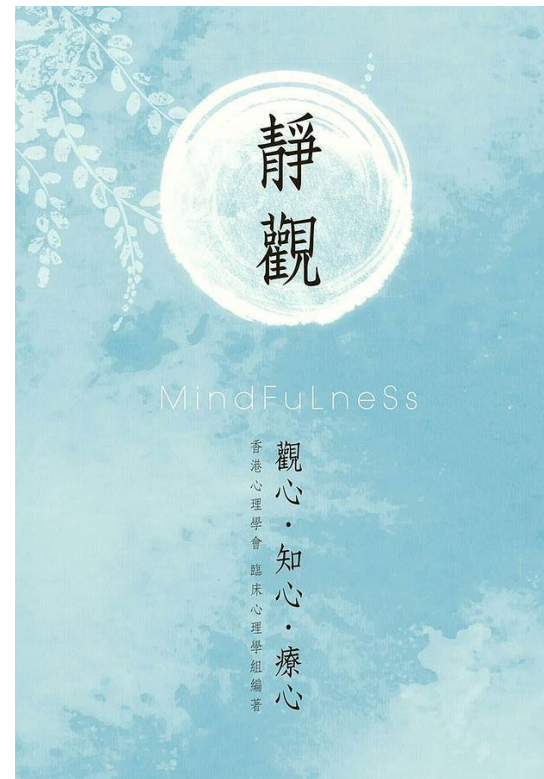
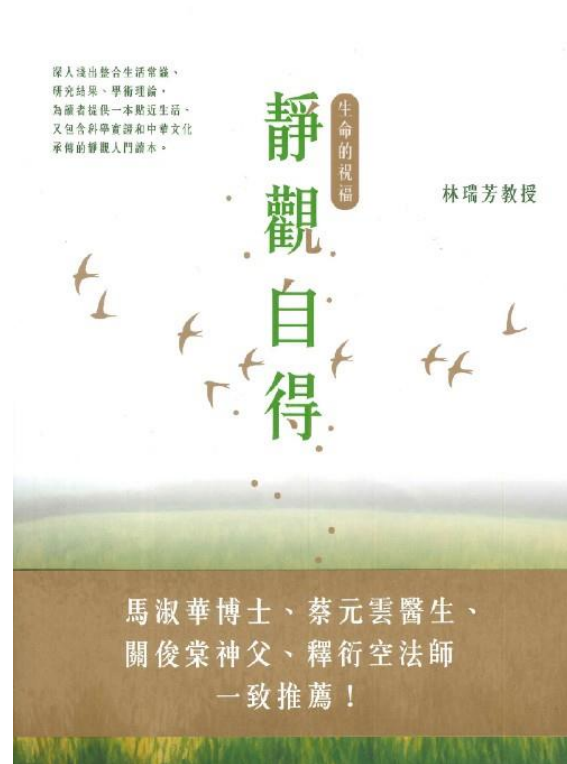
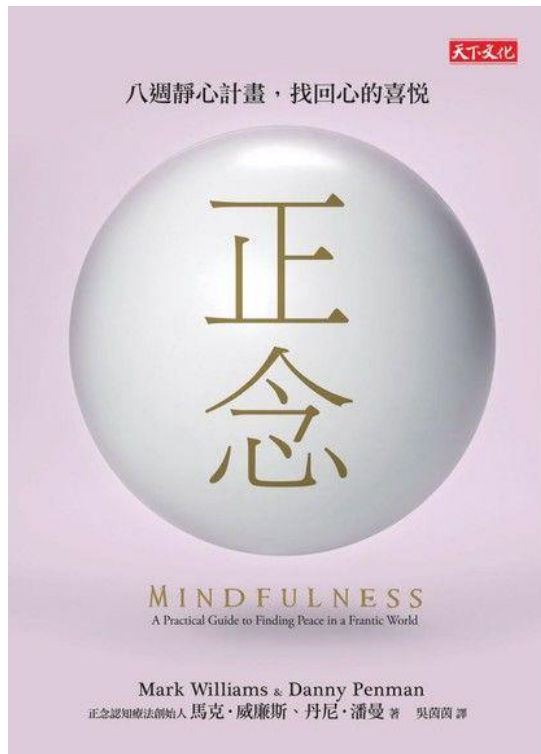
靜觀課程

- Mindfulness Based Stress Reduction Program
(MBSR) 靜觀減壓課程
- Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)
靜觀認知療法課程

www.mindfulness.hk

靜觀 Mindfulness

- 又稱「正念」
- 活在當下的藝術
- 學習覺察及不批評自己
- 有不同練習：靜觀呼吸、靜觀進食、靜觀步行、靜觀伸展、靜觀做家務、靜觀溝通等
- 建議參加整個靜觀課程



書籍介紹

一起做：靜觀伸展

四節內容大綱

1. 建立子女心理安全

- 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

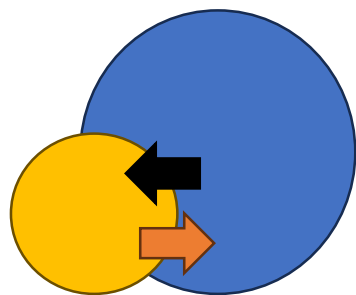
2. 家長的自我關懷

- 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

第二節總結

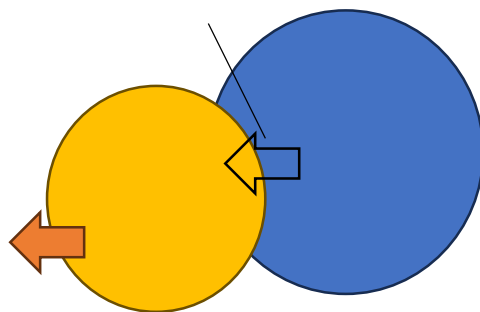
- 父母不和，父母與子女之間的愛可以繼續
- 父母不把子女牽涉入關係中，並尋求身邊成年人的支援
- 父母不要將子女當作傾訴對象
- 子女感受的愛，受父母情緒影響
- 父母的功課：處理情緒的包袱
- 自我鼓勵，欣賞自己的努力
- 學習靜觀，覺察及接納自己

家長是基地，調整心態，
教導權責。

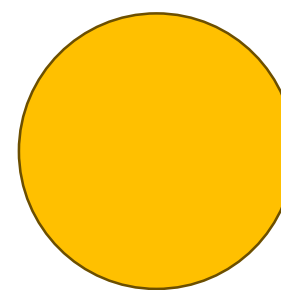


「我好愛你」 「我都好愛你」

提供支援



「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」