

『家』多點守護
家長網上工作坊
(第四節)

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

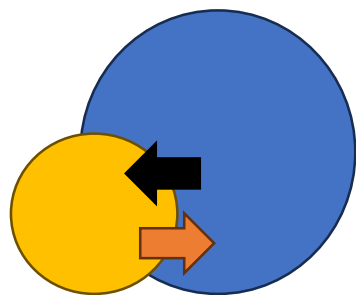
3. 七好減壓法

- 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

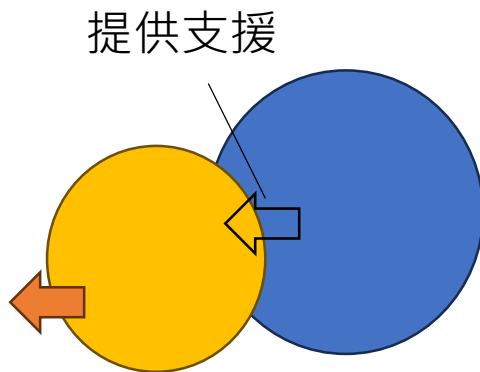
4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮
- 自己及子女的需要

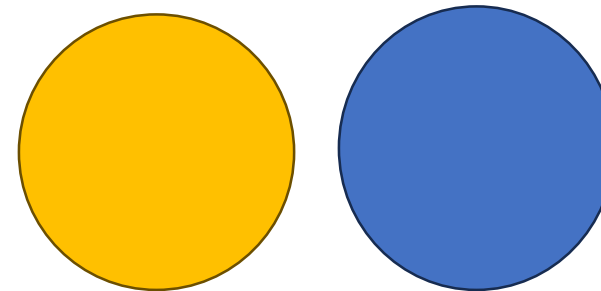
家長是基地，調整心態，
教導權責。



「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

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

第三節總結

- 不要為功課／工作犧牲睡眠時間，睡眠有調節情緒及增強學習的功能
- 均衡飲食，多吃優質蛋白質食物，壓力大時多喝水
- 運動有助調節情緒及減壓，加強專注
- 愛及情感分享能提升情緒及抗壓力，聊天及親子活動有助減壓
- 每個小孩都不一樣，發掘孩子的能力興趣，讓孩子感到自己做得不錯
- 玩樂能讓人及腦袋從壓力及艱難中恢復過來
- 隨遇而安，覺察自己及孩子的極限，欣賞自己的努力

一起做：靜觀呼吸

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

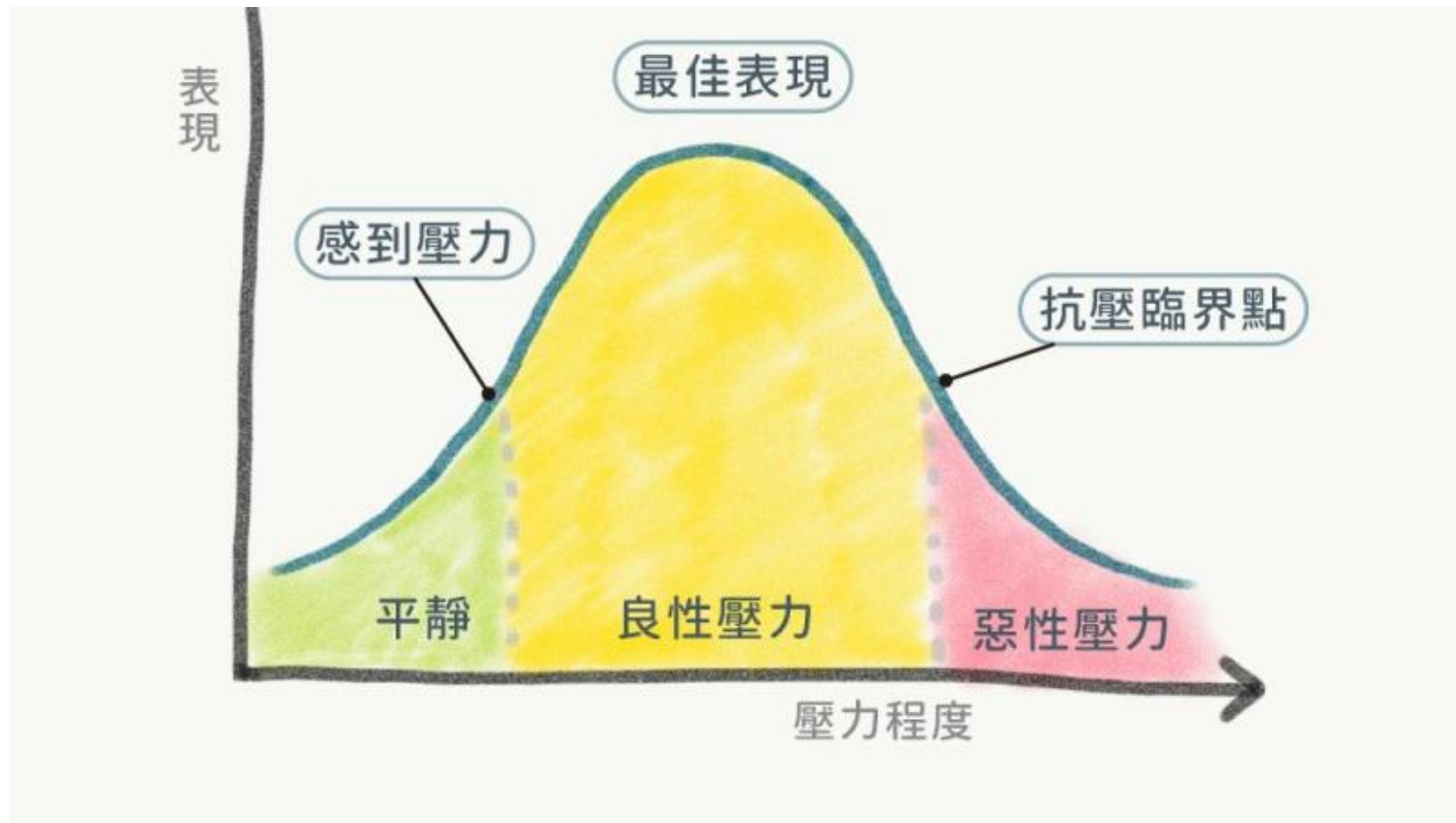
- 好的睡眠習慣
- 好的飲食習慣
- 好的運動習慣
- 好的人際關係
- 好的課程配對
- 好的興趣習慣
- 好的心態

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮及抑鬱
- 自己及子女的需要

1. 情緒困擾的警號

壓力過大



- 情緒化，或甚麼都不說
- 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

非常生性

- 報喜不報憂
- 孩子問題從其他人口中得知
- 經常笑或沒有表情
- 自動自覺，對自己要求高
- 想得非常長遠
- 主動安慰父母或成年家人
- 家中困難主動幫手
- 表現得像成年人
- 第一時間怪自己
- 經常考慮家人感受

透露需要協助

2022-09-10

- 透露想死
- 說自己有情緒病，想睇精神科或心理學家
- 鏢手／自殘（尋求注意／調節情緒）
- 說寧願沒出世
- 說不應該「生我出嚟」
- 說自己很辛苦



「研究發現，因家庭問題而自殺的個案，在各個年齡層均有出現，例如15歲以下青少年自殺雖然主要與學業有關，但亦同時受家庭問題影響。他強調家庭問題是推力，同時亦是拉力，形容家庭是一個非常有效的干預，可防止自殺情況發生。」

2. 認識各種焦慮、 抑鬱及常見情緒問題

打機問題嚴重／成癮

- 打機成為唯一放鬆方法
- 逃避現實
- 對打機感到內疚及羞恥
- 偷偷玩
- 為了打機而說謊或偷錢
- 其他活動變得沒興趣
- 打機帶來情緒困擾，如焦慮、忪憎、低落、生氣
- 上課或做其他事情無法集中

不激動、不責備，共同面對制定計劃（培養執行功能），以「成長心態」面對孩子的錯敗

Don'ts

責備、生氣地罵、情緒激動

「你仲唔熄機？」「你有問題」「你係咪要我求你？」「你自己又話緊張成績，而家又成日打機唔做功課，無人會信你！」

在孩子玩得興起或刺激時強行熄機

總之逼佢唔打就得

跟其他人說孩子打機嚴重（製造羞恥感）

一時一樣：孩子打機多就管到好嚴；孩子有點進步就完全放鬆

孩子做得好時說「一早就應該咁樣」
「今日做到，希望你以後都做到」

Do's



不激動、不責備，共同面對制定計劃（培養執行功能）， 以「成長心態」面對孩子的錯敗 **Do's**

1. 先調整家庭用電子產品的風氣。
2. 調整自己情緒。站在孩子身旁，穩定堅定地要求孩子暫停並望向你（可給予幾分鐘時間）。告訴他打機時間已過，他可以明天再玩，要求並看著他熄機。
3. 在孩子不正在打機時，跟他推論他的打機問題。避免用怪責口吻，而是打機怎樣影響他的生活。
4. 「你的打機時間過長，我見你最近脾氣差了，成績也差了很多。我估你自己都唔想咁樣，不過又被打機吸引住，可能你心情都好矛盾。」
5. 跟孩子討論打機的好處（紓壓、發洩），了解孩子打機的原因，或想逃避什麼。商討有什麼活動可達到差不多效果，來代替打機。
6. 處理讓他不停打機的原因、逃避的內容（失眠、家庭衝突、功課壓力、朋輩關係）
7. 共同制定打機時間表。
8. 從旁監督執行，逐步放手，退步時增加監督，以「成長心態」看待孩子有時做得不好
9. 孩子做得好時稱讚，並聚焦在他的努力及方法。
10. 需要時尋找專業人士協助。

針對網絡成癮的服務（慈善團體）

網絡成癮				
機構名稱	計劃名稱	對象	服務	機構地址／電話／網頁
香港基督教服務處	「網開新一面」-網絡沉溺輔導中心	- 6-24 歲的青少年及其家長	上門探訪及輔導、家長小組及工作坊	九龍深水埗李鄭屋邨 和平樓平台 314 室 ☎ 3586 2356 ☎ 2561 0363 (輔導熱線)
香港家庭福利會	健康上網支援網絡	- 全港中小學教師、家長及學生	一站式電話及網上諮詢與輔導服務	香港西營盤第一街80A 西園 ☎ 2549 5106 ☎ 5592 7474 (熱線電話)
東華三院	不再迷『網』-預防及治療網絡成癮服務計劃	- 受網絡成癮困擾人士及其家人	個案輔導、治療小組、網上輔導及外展，家長小組及工作坊	灣仔軒尼斯道 199 號東華大廈 8 樓 ☎ 2827 1000 ☎ 5503 2575

社交焦慮

- 對社交場合／發言／表演／present 感到焦慮
- 怕被人批評、非常介意別人對他的看法
- 過度解讀認為別人覺得他做得不好／焦慮／醜樣／怪／有問題／唔正常／心裡取笑他
- 非常害怕出醜、或覺得自己出醜
- 不願上學、見人
- 害怕社交場合（不願參加、要求提早離開）
- 身體症狀（頭痛、肚痛、作嘔）
- 怕在班上回答不了老師問題，認為是「出醜」
- 非常怕成為眾人焦點（例如進入多人的班房、放病假後回校）
- 社交技巧好或不好也可以出現

不激動、不責備，肯定情緒， 以「成長心態」面對孩子的錯敗

Don'ts

怪責、說「怕醜」是壞事

強迫孩子面對、要求子女「勇敢」

把孩子害怕的事說成「小事」

過度保護子女，「害怕就不要去」

當子女願意嘗試時，質疑子女的能力並過度保護

「你得唔得架？到時你焦慮發作點算？」



Do's

家長留意自己可能也有社交焦慮的傾向

同意子女的焦慮情緒「你很害怕」（不用否定）

提出就算焦慮還是可以面對的

每次要求子女踏出一小步，既有挑戰，亦不會太難

當子女做到了，跟他一起高興，並聚焦在他的方法

討論他害怕的事有否發生（例如答錯問題會被笑），或就算發生了他是否也能應付。

同意對子女來說是困難的，欣賞子女的努力

抑鬱症／狀態

- 是症狀或狀態（發燒），原因多樣
- 不開心，難過、無端端喊
- 對所有事（不單是功課）也沒動力、拖延、迫自己做
- 成個人無電
- 想訓覺、攤喺張床，唔想比反應
- 超級冇胃口（消瘦）或忽然勁食（增磅）
- 唔想／驚見人、見人好大壓力
- 集中精神變得困難，做事效率降低
- 想死／自殘念頭或行為

抑鬱的內心世界

憂鬱認知三角 Beck's cognitive triad

1. 對自我：「我無價值」（討厭自己、「我好廢 / 無用」、「係我錯」）
2. 對世界：「無人 / 嘢幫到我」（孤單、無人明白）
3. 對將來：「無希望」（「只會一直繼續 / 變差，咁讀書 / 玩 / 生存 / xx 仲有咩意思」）

正確認識抑鬱症，尋求治療，表達願意參與， 學習處理自己情緒及支援子女

Don'ts

覺得會自己好返，或者好少事
（「我以前仲慘」）

「諗埋一邊」即是自己可以改變
諗法就得

要求子女「同我講」、「講出嚟」

俾好多建議（家長焦慮，心急想
快啲冇事）

自己作出改變便期望子女有反應

在子女面前情緒失控、或忽然像
變成另一個人然後話「冇嘢」



Do's

雖然有人會自己好返，但病就係病，要正視
腦袋跟心臟及腸胃一樣是身體器官，而且是
人體最複雜的器官，當然也可出現各種大大
小小的問題

表示支持及陪伴，同時給予空間

跟子女的步伐，嘗試明白子女此刻感受及需
要，就算康復路漫長，家長也練習耐性不催
促

感受需要時間消化，就算家長變得不同了，
子女也要時間觀察及相信。有時也可能是過
往的事仍然受影響

家長有情緒十分正常，記得找身邊人支援，

向子女解釋自己的狀況

「爸爸媽媽也會擔心及有情緒，不過這是爸爸媽媽自己要學習處理的，我們自己也會搵社工幫手／同朋友傾訴，我們之前有做得不好的地方我們也要面對。你已經夠辛苦，專注返自己的情況可以了。雖然大家都好難過，今次可能是好機會俾成個家庭去重新學習及面對。我知道唔會一帆風順，我哋都唔會即刻變得唔同晒，但我哋願意學習、練習、錯誤中再學習，因為你同我哋每一個人都好重要。」

向子女解釋自己的狀況

「爸爸媽媽也會擔心及有情緒，不過這是爸爸媽媽自己要學習處理的，我們自己也會搵社工幫手／同朋友傾訴，我們之前有做得不好的地方我們也要面對。你已經夠辛苦，專注返自己的情況可以了。雖然大家都好難過，今次可能是好機會俾成個家庭去重新學習及面對。我知道唔會一帆風順，我哋都唔會即刻變得唔同晒，但我哋願意學習、練習、錯誤中再學習，因為你同我哋每一個人都好重要。」

為自己的情緒負責

婉拒孩子想插手或安慰父母

成長心態

成長心態

肯定自我 / 大家的價值

鐮手／自殘

- 鐮手（或身體任何部位）、搥傷口、打自己、燒自己
- 有或沒有想死念頭，或模糊自己也不肯定
- 有嚴重受傷或死亡風險
- 目的是攞注意、令自己痛或流血
- 作用：攞注意、懲罰自己（減少內疚感）、舒緩情緒、轉移心痛到身痛

跟專業人士商討，找出自殘作用， 明白子女需要，鼓勵合適方法替代

Don'ts

覺得子女跟風、玩、想型，好少事

「佢專登用這方法（令我緊張）來攞注意」（家長通常會生氣或覺得被騙）

責罵

「你係咪有病！」「你睇幾肉酸」
「唔好比人睇到」（製造羞恥感）

「你應承我唔好再做」「媽咪好心痛，你唔好再做」（製造內疚感）

子女每次一自殘就特別關心，無事就好忙或打回原形



Do's

找專業人士，正確了解自殘原因及家人可怎樣配合
明白子女可能已經用過好多方法都得不到注意，最後才這樣

嘗試了解及體諒

通常當時人已經覺得羞恥（但又停唔到），家長作支援角色就可以「你不想被人睇到？雖然我覺得都可以面對，我同你一齊諗辦法點樣遮住」

通常當時人已經覺得內疚（但又停唔到），「唔駛應承我唔再做，我哋慢慢練習改變，忍唔住做咗都會，唔駛咁樣逼自己」

跟專業人士商討，怎樣在子女不自殘時仍能讓子女感受到你的關心

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	

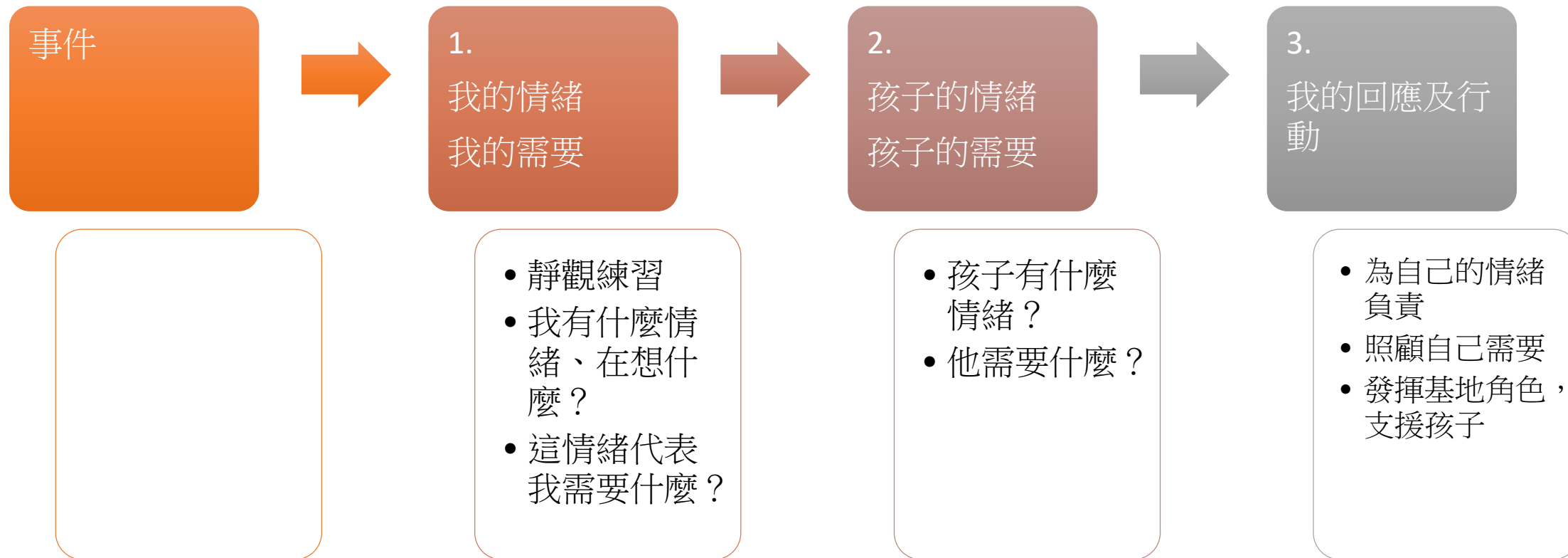
政府機構

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

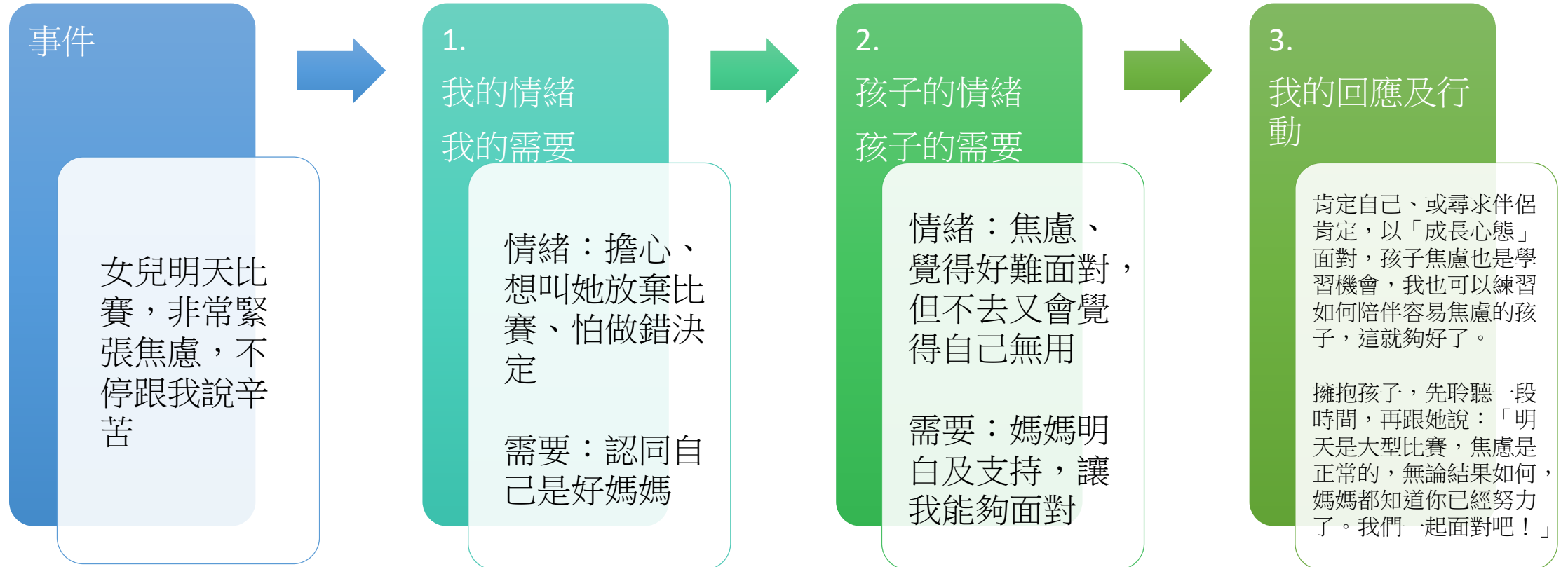
一起做：靜觀呼吸

3. 回應自己及 孩子需要

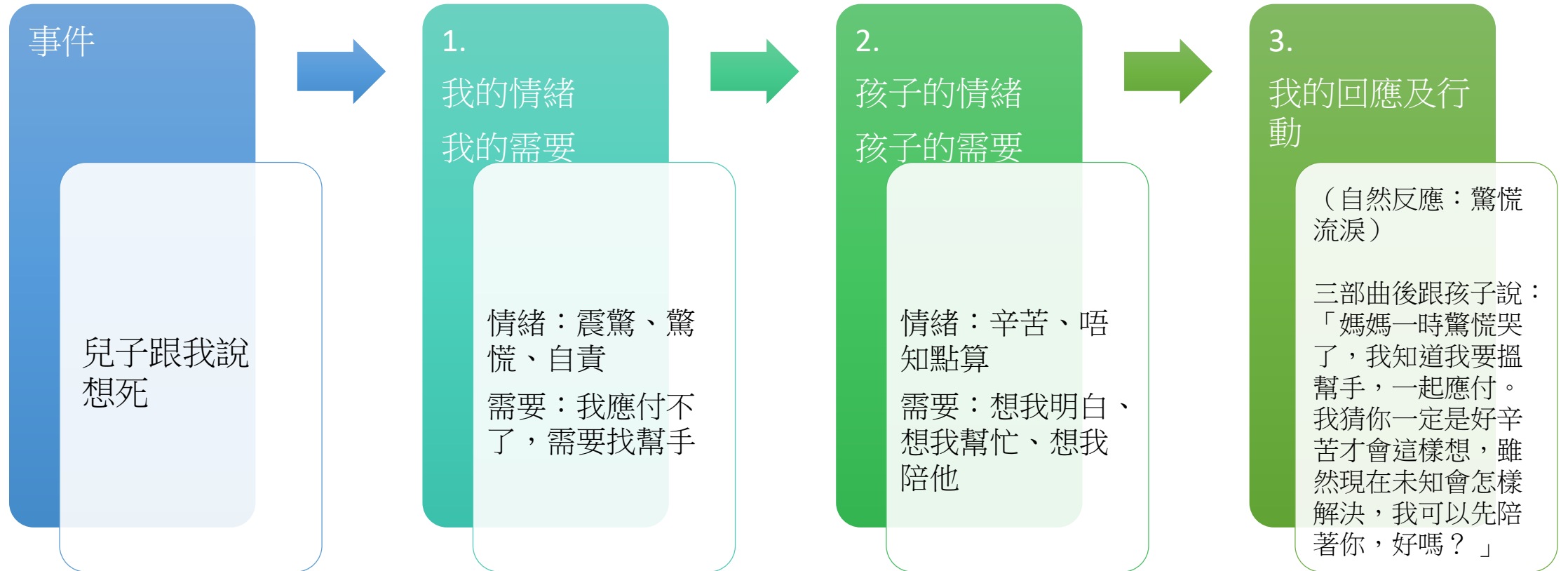
三步曲



例子1：女兒比賽焦慮



例子2：兒子說想死



當孩子有情緒，也是情緒教育的最佳時候

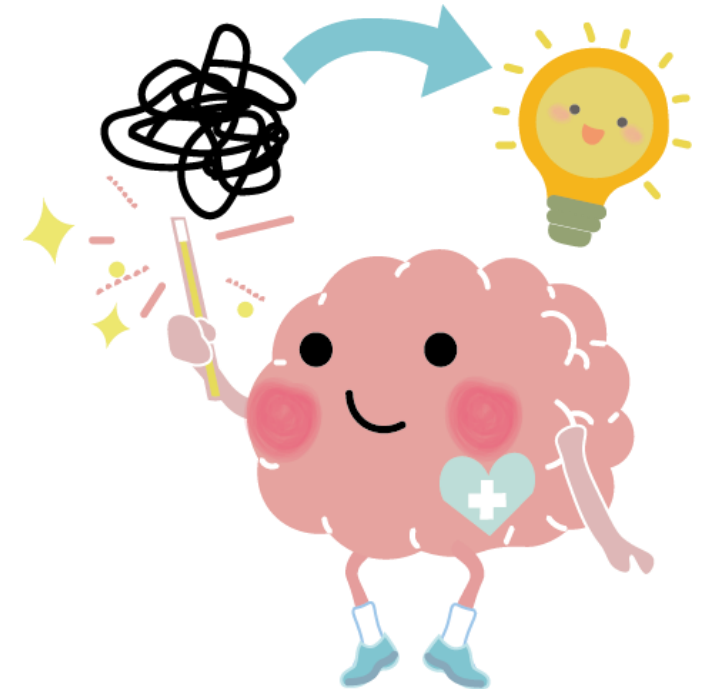
家長先照顧自己（三步曲之第一及第三步）

情緒穩定下這樣做（三步曲之第二及第三步）

1. 聆聽、嘗試理解
2. （以好奇心）引導孩子把事情說明白
3. 家長幫忙將事情說一遍
4. 幫助孩子開始找到適合的情緒詞語（失望、煩、尷尬、內疚、焦慮）
5. 幫助孩子明白為何有這情緒（例如：「原來今天老師罰晒全班，你無份傾偈都要罰，覺得好唔公平，所以黐同唔忿氣。」）
6. 留意孩子反應。如果講中心事，孩子通常會認同（「係呀」）。如果孩子表達不是，則耐心重複以上步驟
7. 家長可表達溫情（陪伴、擁抱、一齊玩下）或認同孩子（「係呀，你無做錯都要被罰，我都覺得唔抵呀」）
8. **孩子心情開始好轉**，才提供解決方法（如有）或解釋老師做法

重溫腦神經的可塑性

Neuroplasticity



我脾氣不好，學咗啲方法已經好好多，成個星期無罵孩子。怎知道今

天我竟控制不了自己發了脾氣！

「我無變到，我又打回原形！」

孩子之前進步了可以自己熄
機，但最近又回復之前一樣，

「我覺得做咩都冇用，佢個
問題根本冇解決過！」

「我無變到，我又打回原形！」

「我覺得做咩都冇用，佢個問題根本冇解決過！」



改變 = 重新「連接電路」(re-wiring)

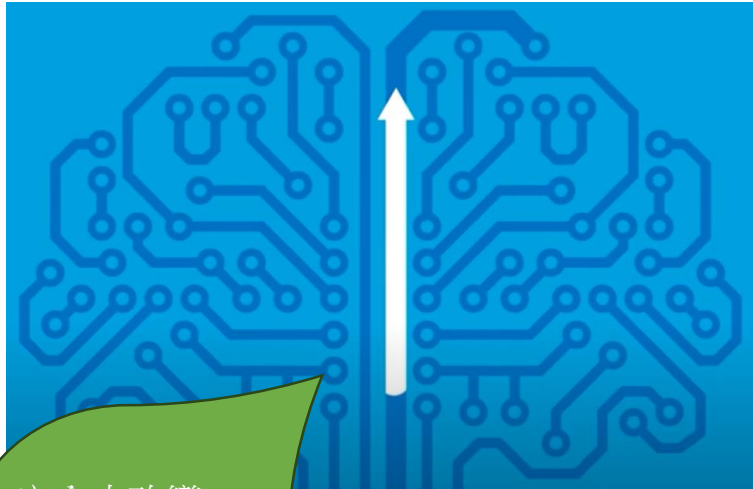
1

今天的我已經
不是當天的我

2

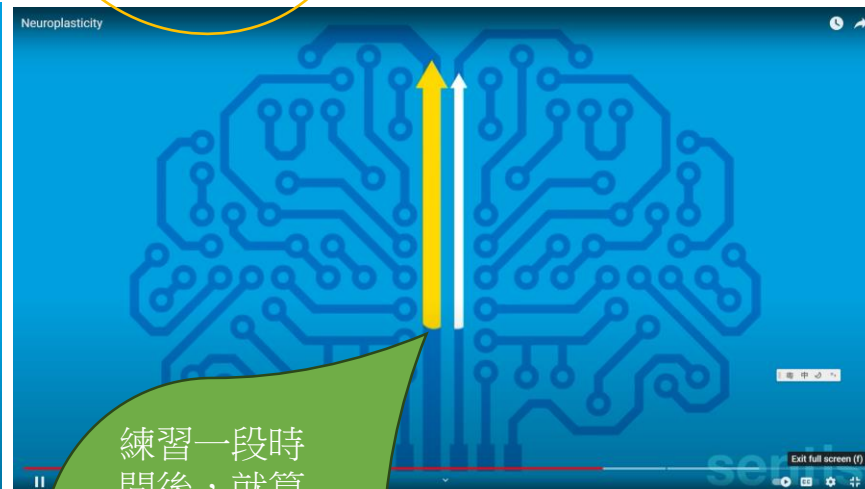


3



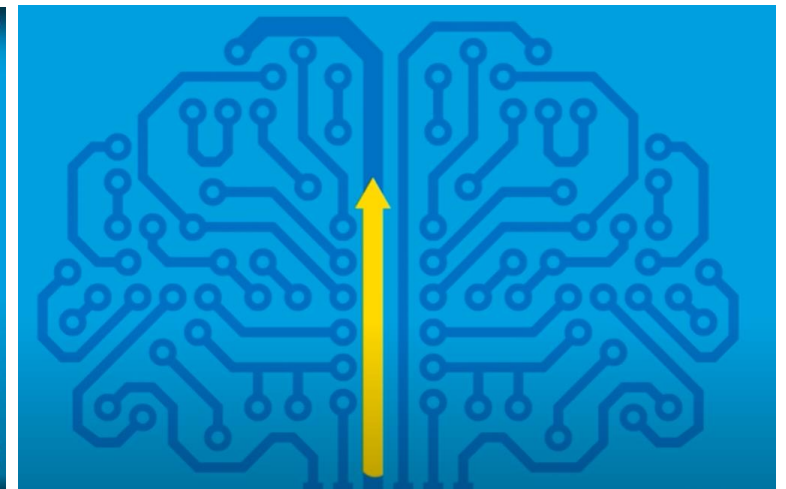
完全未改變
的時候（沒
有新連接線）

原有習慣



練習一段時
間後，就算
偶然會行舊
的連接線，
新的亦已形
成

練習新習慣



新習慣替代舊習慣

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

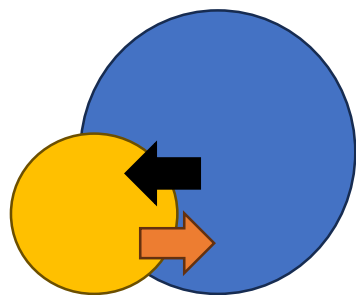
- 成長及學習不一定愉快
- 過程中「痛」、逃避、挫敗、發脾氣可以是學習的一部分
- 家長／身邊人的支持、安慰、溫情，可令事情變得容易面對

- 孩子的成長及學習：功課、社交、轉校、家庭改變、面對複雜世界
- 家長的成長及學習：育兒、夫妻關係、離婚、親人過世、照顧家人、生病

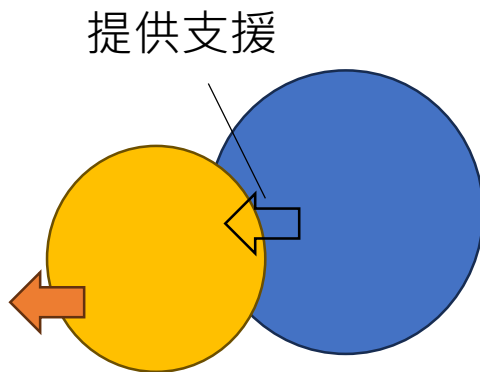
沉重的一課

（無論結果如何）欣賞自己的付出及努力，
願意學習的心，一起來到最后

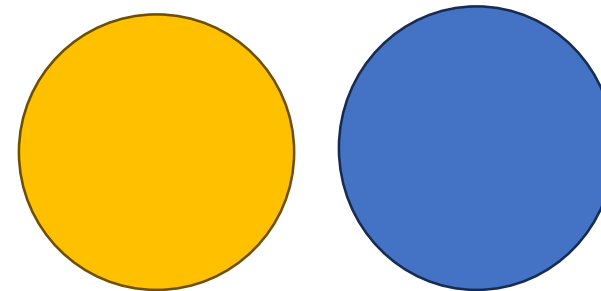
家長是基地，調整心態，
教導權責。



「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

4. 面對子女情緒困擾

- 情緒困擾的警號
- 認識各種焦慮及抑鬱
- 自己及子女的需要

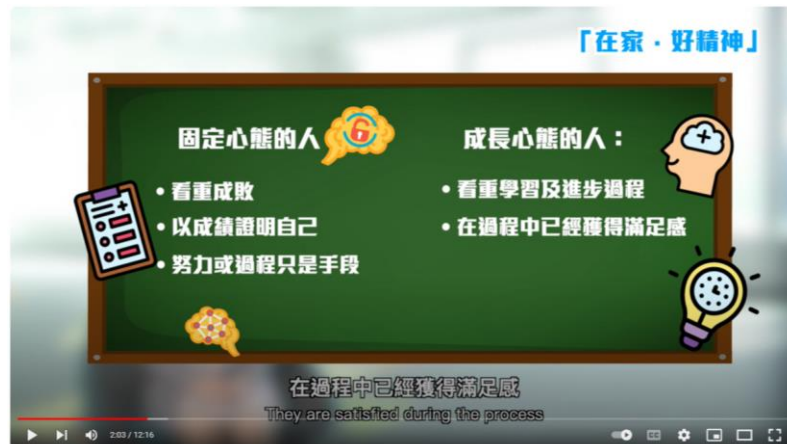
第四節總結

- 壓力徵狀、表現異常生性、主動提出要專業協助等，都是情緒困擾的警號
- 打機成癮、社交及各種焦慮、抑鬱及自殘等在青少年中也普遍
- 回應三部曲：先覺察自己的情緒及需要，再了解孩子的情緒及需要，穩定自己情緒以作為孩子基地，對孩子作出回應
- 當問題經努力後改善了一會，但問題又再出現，你的腦袋已因為之前的改善而不一樣，可視此為「升級」／「升呢」挑戰
- 面對青少年的情緒問題是困難的，也是作為家長的最大挑戰
- 體諒孩子，更要體諒自己（而不逃避責任）。無論結果是否如願，欣賞及肯定孩子及自己的付出

YouTube 影片 - 搜尋 「在家好精神」



「在家·好精神」家長「守門人」系列：「壓力處理我有計」



「在家·好精神」家長「守門人」系列：「靈活應變可做到」
- 如何培養孩子的「成長心態」