

「家」多點守護-家長網上工作坊

第二節

臨床心理學家

目標

第一節

- 子女的成長發展階段及需關注的地方
- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色

第二節

- 如何與子女「共情」
- 與子女建立有效的溝通模式
- 子女面對的情緒 / 精神健康挑戰

第三節

- 認識精神健康
- 認識精神健康問題的徵兆和警號
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女
- 如何回應受精神健康困擾的子女

第四節

- 學童自殺問題及介入策略
- 「幫人先幫自己」- 如何自我關顧
- 專業人士的介入角色及家校合作的重要性
- 社區資源介紹
- 重點總結

Q&A - 使用電子產品

- 仔仔跟我關係良好。有咩都好肯跟我分享。但最頭痛就係佢好難控制使用電子產品，機不離手。太沉迷
- 在上網打機嘅問題上 經常都有爭吵，甚至佢會郁手推撞。應承咗嘅嘢經常都唔會做。我哋嘗試過 擺走個router直接唔畀佢上網 但係佢嘅反應好大。其實我哋做得啱唔啱呢
- 中一放學返到屋企就一直拿住手機,唔做功課,多次欠交功課, 如何幫助佢?
- 我仔仔中二有ADHD, 有拖延症, 如果佢認真做好多野都可以做到, 但成日只係拎住手機/ipad, 機不離手, 試過同佢傾,..定規矩, 佢又做唔到! 社交能力弱, 我地好想幫佢住佢成長, 但佢又開始反抗., 情緒好波動! 〇係學校又會對老師挑戰行為! 想知有咩方法可以同青少年既佢可以相處得好D!
- 小朋友有拖延症，沒有自律及經常機不離手，令到家長相當不滿，尤其爸爸對小朋友就更加嚴厲，其實我是明白爸爸做法，但我又明白小朋友在中學生活是辛苦的，作為媽媽的我可以如何做呢？

Q&A - 使用電子產品

1. 理解與接納子女的情緒與需要

沉迷電子產品可能是因為壓力大，或是透過打機尋找歸屬感。先嘗試溝通，了解他在生活中是否有壓力或困難。表達理解，「媽咪知道你放學後好累，想放鬆下，所以會玩電話/打機，但功課都好重要，點解會唔想做呢？」

2. 避免直接對抗，建立彈性規範

直接沒收電子產品或拔掉路由器，雖然短期有效，但容易引發更大的情緒反應，破壞親子關係。嘗試與子女一起訂立「電子產品時間表」，例如：使用計時器或手機內置的屏幕時間功能，幫助子女學會管理時間。重點是讓子女參與制定規則，這樣他會更有責任感。

3. 父母一致的態度與合作

- 如果爸爸過於嚴厲，而媽媽表現柔和，可能讓子女感到混亂。嘗試與爸爸討論，找到共同的管教方式。
- 改善親子關係是長期的過程，避免情緒化或只關注子女的問題行為。

4. 處理衝突與情緒管理

- 子女在爭吵中推撞，是因為情緒無法妥善表達。父母應保持冷靜，平靜地說：「我知道你現在很生氣，但推人是不對的，我們先冷靜一下。」
- 過後可以和子女一起討論：「剛才的爭吵是怎樣發生的？我們有什麼方法避免再出現？」

5. 尋求專業協助

- 如果子女的行為已經嚴重影響學業及生活，例如經常欠交功課、情緒激烈，或者父母感到無助，可以考慮尋求學校輔導員或臨床心理學家的幫助，進一步了解子女的內在動機及需求。

Q&A - 親子溝通

- 小朋友中三，感覺她有討好型人格，比較介意同學朋輩對她的看法，以致在一些領袖生工作、外界活動領導角色常感壓力，甚至委屈自己，請問這種表現是否正常？如何引導她呢？

是否正常？

是正常的，青春期子女對朋輩的看法非常敏感，討好他人可能源於害怕被拒絕或對自我價值感的懷疑。

如何引導？

提升自信心：多稱讚她的努力與成果，而非僅僅關注結果，例如：「我看到你今天在活動中很用心，這很值得肯定。」

教她表達界限：幫助她學會說「不」的技巧，例如：「我很想幫忙，但我現在真的抽不出時間做得好。」

鼓勵她反思：一起討論她委屈自己的感受，問她：「如果重來一次，你會想怎樣做？」

角色扮演練習：模擬場景，練習如何應對壓力或不同的領導挑戰。

Q&A - 親子溝通

- 兒子讀中三常常戴著耳機聽音樂、回家後便關在房內，不知道如何和他溝通。每每和家說話，總是要說數次才能讓他聽到，作為家長感到十分無奈及已發展至沒有動力和兒子溝通。日常生活，例如：叫他吃飯都叫了半小時都不出來，唉.....
- 子女是F4學生，沉溺社交媒體，每天花約3.5小時，有進取心但眼高手低，行動力唔夠，面對學習壓力開始逃避又沒有特別的興趣愛好。請問有什麼方法幫幫她？

青春期的子女需要更多的獨處時間，耳機和房門可能是他與外界建立「心理界限」的方式。但長期隔離會影響親子關係，需有策略地改變。

以興趣為切入點：觀察他喜歡的音樂或活動，嘗試以此開展對話，例：「最近聽什麼音樂？和我分享一下吧。」

設立家庭規矩：例如用餐時不戴耳機、不關門，並解釋原因：「這樣能讓我們一家人有更多溝通的機會。」

給予空間後再溝通：例如在吃飯前提前5分鐘提醒，讓他有時間準備，而不是馬上要求出來。

避免數落：溝通時保持耐心，避免一味批評，否則會進一步削弱親子互動的意願。

引導具體化目標：幫助把「眼高手低」的目標拆解成小步驟。

引入興趣探索：帶她參與更多活動（如義工、運動），幫助她發現社交媒體以外的快樂來源。

面對壓力，先減少逃避：討論具體壓力來源，並提供支持，例如：「要不要一起看看哪一科較困難，媽咪可以幫手。」

Q&A - 親子溝通

- 姪子早年與父母生活，現來港讀中三，我要如何與他建立良好的關係？
- 單親家庭，很擔心小朋友在青春期有很多想法
- 佢在成績上都算努力,但自理更家務上比較唔做,可以點?可能因常常被我們話,無成功感有關?

建立信任：尊重他的界限，不急於插手他的生活，讓他感到您是安全可靠的支持者。

參與他的興趣：多觀察他喜歡的事，適當參與，或帶他到一些有趣的地方，增加共同經歷。

穩定情感支持：青春期的子女可能會有更多情緒波動，家庭需要讓子女感到安全。多表達對他的愛與支持。

創造穩定的日常：每天有固定的家庭活動，例如一起吃飯、聊天，讓子女感受到歸屬感。

避免過度干預：給予適當的信任，不要因擔心而控制過多，這樣子女才會願意主動與您分享想法。

避免過多批評：如果常被責罵，子女容易失去動力。用正向語言表達，例如：「謝謝你幫忙把垃圾倒了，真的幫了我很大忙。」

Q&A - 親子溝通

- 佢皮氣差了許多,耐性唔夠,是否正常呢? 可以怎做?
- 若佢唔喜歡的野,是否不要講,不要做?有時唔想佢情緒咁大,想佢冷靜些

是否正常?

是青春期常見現象，因為情緒調節能力尚未成熟，容易因壓力或挫折而失控。

如何處理?

當情緒爆發時保持冷靜：告訴他：「我知道你現在很生氣，我們可以稍後再談。」避免爭吵升級。

教他情緒調節方法：例如深呼吸、數數，或寫下自己的感受，幫助他冷靜下來。

關心情緒背後的原因：與他探討：「你最近是不是有什麼不開心的事？」

樹立榜樣：父母在面對壓力時的反應會深深影響子女，保持冷靜和耐心，讓子女學會效仿。

適時提起孩子不喜歡的事但方式柔和：不喜歡的事可以換一種方式提，例如用鼓勵代替批評：「我知道這件事對你不容易，但嘗試一下可能會有新發現。」

選擇合適時機：不要在子女情緒不佳時提起敏感話題，等他冷靜後再討論。

尊重孩子的感受：如果確實是他不喜歡且非必要的事，可以選擇暫時不提，給予他更多自主空間。

Q&A - 情緒支援

- 夜晚唔瞓覺，跟住天光先瞓。情緒起伏好大一時就好興奮，一時就會好嬬怒。唔想出街話見到出面的人覺得好恐懼
- 青少年平常已經係緊張大師乜都擔心，特別臨到考試前1個月會開始瞓唔著覺，肚痛，曾經試過焦慮到食唔落，一食就嘔，已經跟他說過盡力就可以，有時見佢不停溫習，我會叫他休息，反而怪我因我太放鬆所以佢要鞭策自己，好無奈可以點做
- 升中時比朋輩嘲諷取笑(身體未發育, 矮小)和不斷否定佢, 令到佢自信心嚴重受到打擊!

給予情緒支持：傾聽他的感受，不要急於否定

改善外部環境：如果欺凌現象持續，與學校老師或輔導員合作，幫助孩子建立更安全的學習環境。

處理情緒波動：

教導覺察情緒並用語言表達：「你剛才很生氣/害怕，是不是因為某件事讓你覺得不舒服？」

引導他學習調節情緒的方法，例如深呼吸、數數、畫畫或寫日記。

尋求專業協助：

如果情緒問題持續嚴重，建議帶孩子諮詢臨床心理學家或精神科醫生，進一步了解是否有情緒問題，並獲得專業治療。

你的孩子有沒有……

容易發脾氣

有攻擊性
行為

不規矩

容易焦慮

破壞物件

經常大喊
大鬧

不願上學/
上zoom課

有心事

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



你信任他

- 信任子女能面對他的問題
- 信任他已經準備振翅高飛
- 即使他之前失敗了多少次，相信他每天都在進步

在他相信自己之前，在他值得被相信之前
相信他

讓他信任你

- 「媽媽，我真的可以信任你嗎？」
- 信任的三個層次
 - 我信你不會騙我
 - 我信你不會傷害我身體
 - 我信我會被你接受，而你有能力站在我身邊
- 建立信任 需要測試
 - 「你是否接納真的我？」
 - 「我是否可以和你分享所有的事？」

破壞信任的例子

- 子：「Tony又唔采我啦，我小息叫佢一齊玩佢又唔理我。」
- 媽：「係呀？點解你唔試下同佢玩啲佢想玩的呀？你要學習下同朋友相處啦！」
- 子：「我都唔鍾意佢玩果啲，好無聊。」
- 媽：「咁你同其他同學玩囉，如果唔係你做獨家村架啦。」
- 子：「佢先係獨家村呀，無人鍾意佢囉。」
- 媽：「係啦係啦，咁你唔開心啲咩呢。講咁耐你劫啦，快啲馴啦。」
- 子：「我唔劫呀，你都唔明我有幾嬲。」
- 媽：「咁小事就嬲，男仔要有啲氣量架嗎，仲係度發我脾氣。」
- 子：「我無發你脾氣，係你發我脾氣喳。」
- 媽：「噏，收聲啦，你試下再講落去呀...」

主動聆聽

- 放下教育任務
- 把行為問題和情緒分開
- 行為可以有對錯，情緒需要被尊重



主動聆聽

- 不要急著把問題扛在身上
- 誘發子女用他的方式表達 情緒
 - 容許沈默
 - 節奏要慢
 - 反映情緒
 - 描述可觀察的
- 讓子女知道你嘗試為他分擔，同時**不用為你擔心**

教育任務

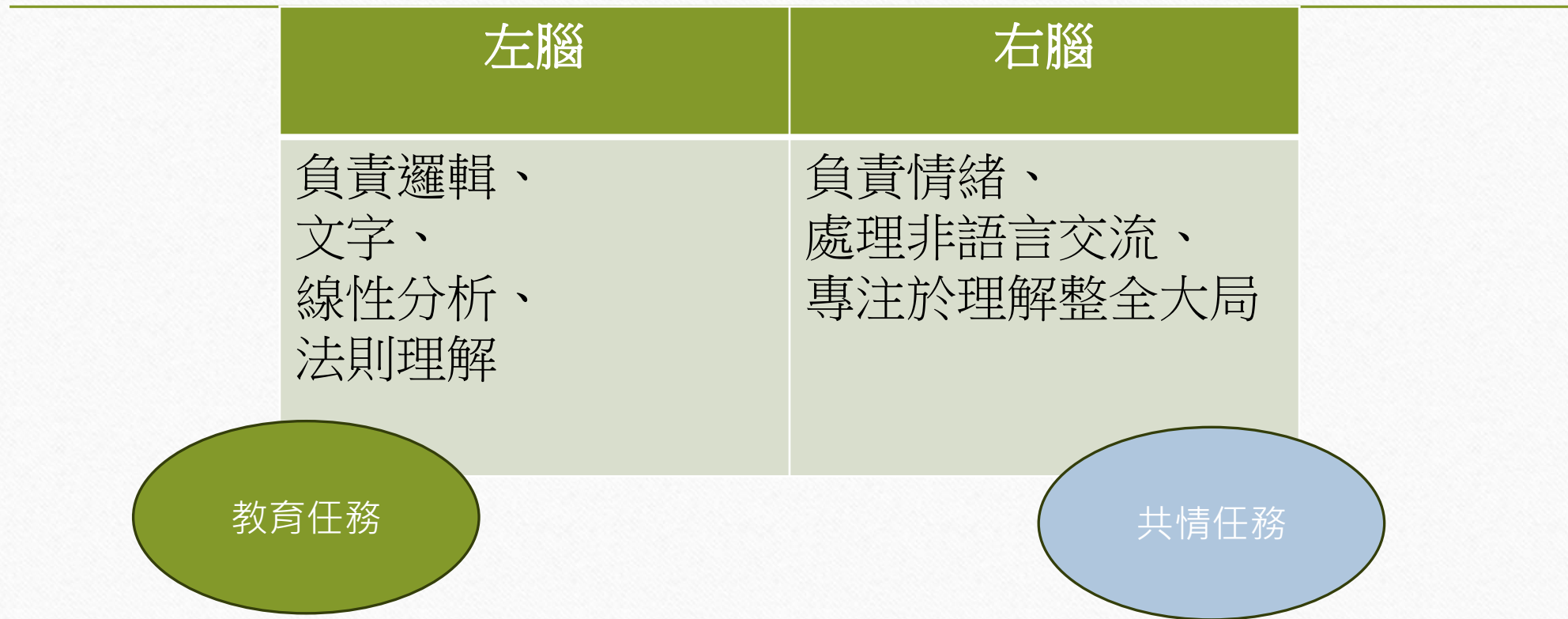
共情任務

LEFT
MODE



Right
Mode

左、右腦的功能



左、右腦的回應技巧

- 先「右」後「左」
- 先作出右腦的回應（Right-brain response）：回應孩子的應受，照孩子情感上的需要 – 達至情緒連繫（Emotionally attuned）
- 從右腦的回應轉換至左腦的回應（漸進地分析事件），有助強化兒童左右腦的連接及整合



溝通的路障

命令、指揮、控制：

- ◎ “嗱你唔可以咁樣同媽媽講嘢架！”
- ◎ “唔好再嘈啦，我話唔得就係唔得！”

警告、威脅、後果：

- ◎ “你精精地就好同我做嘅D功課！”
- ◎ “再說一句這樣的話，你就給我滾出去！”
- ◎ “我數三聲，你再唔收ipad，我手都斬左你呀”



溝通的路障

說教、道理：

- ◎ “你考得唔好，剩係喺度唔開心，無用架喎。”
- ◎ “佢係你長輩，你唔可以用咁既語氣同人講嘢架。”
- ◎ “我好似你咁大時，邊有你咁幸福呀。”

建議、給出解決方案或意見：

- ◎ “你想同佢玩，點解唔講俾佢知呀？”
- ◎ “你應該先同老師傾傾這件事。”
- ◎ “你唔鍾意同呢班朋友玩，不如去隔離班識吓人啦。”



溝通的路障

評論、批評、表示不贊同：

- ◎ “你諗清楚先好講啦。”
- ◎ “你咁樣做好唔成熟。”
- ◎ “你話佢錯，但我覺得你都有唔啱㗎。”

積極正面的評價或判斷：

- ◎ “你都唔差呀，係份卷出得深啫。”
- ◎ “你做得好好呀。”



溝通的路障

歸類、嘲笑、羞辱：

- ◎ “係啦係啦，知道啦，溫室小花。”
- ◎ “邊個激親我呢個小霸王呀。”
- ◎ “唔做律師真係睇晒你啦！”

解釋、分析、診斷：

- ◎ “你其實係妒忌佢有人重視啫”
- ◎ “你咁做，佢唔會覺得自己錯，反而其他人會覺得你小氣。”
- ◎ “因為老師話過你，你條氣唔順，你對佢既堂先會咁反感。”



溝通的路障

盡力使子女好受一點，試著讓他的情緒消失：

- ◎ “呢D小爭執，你大個實有啦，而家體驗下啦。”
- ◎ “你同佢咁好朋友，佢唔會介意既。”
- ◎ “平時老師都有讚你，你放鬆D得架啦。”
- ◎ “唔好諗咁多啦，早D瞓，瞓醒無事架啦。”

調查、質問、審問：

- ◎ “你幾時開始有咁既諗法？”
- ◎ “你話佢哋蝦你，呢個情況幾耐？有無其他人知道？有無同老師講？”
- ◎ “佢哋唔同你玩，有無人同你講過點解？”
- ◎ “是誰灌輸你這個觀念的？”



溝通的路障

回避、分散注意力、開玩笑、轉移話題：

- ◎ “今日係爺爺生日，唔好喊苦喊忽咁啦！”
- ◎ “好啦，都放咗學啦，唔好俾果啲衰同學影響心情。”
- ◎ “咁唔係剩係得一個朋友架嗎，況且你唔係認真讀書嗎？成績有無進步呀？”
- ◎ “無辦法啦，我個仔啲智商超晒班，同學係幾難明白你既。”



唔咁樣，可以點樣？

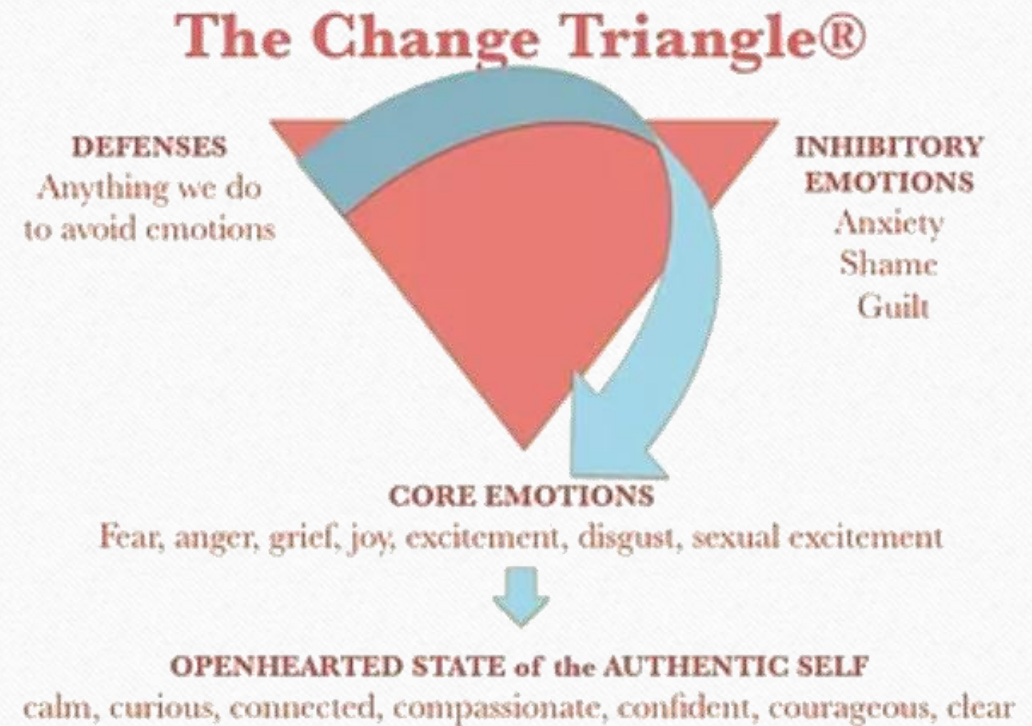
- Hmm...
- Ar ha...
- 係呀...
- 無錯...
- 哇...
- (深深吸氣...)
- (深深嘆氣...)
- 講多D俾我知...
- 慢慢講，我聽緊...
- 原來係咁...
- 你覺得點？
- 你入面好似有好多感受...
- 你咁講，我就明多少少...

唔咁樣，可以點樣？

- 相信他，不要太快出手
- The Rabbit Listened
 - <https://www.youtube.com/watch?v=rHPoj53dy8o&t=2s>

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



練習

- 「之前網課咪好囉，點解要返番學㗎！真係希望又爆多波疫情！」
- 因小事情發脾氣，食完飯自己返房，顯得無精打采，亦比平時靜
- 「功課做極都做唔完，聽日就要交，我唔做啦」
- 「我好想死，有咩辦法可以即刻死呀？」
- 「如果我死左，佢會唔會內疚？會唔會受罰？」

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

「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)
- 完整的「我」訊息內容包含三個部份：
 - 子女的行為 (清晰描述)
 - 自己的感受 (具體)
 - 如何確實對你造成影響

+ 語氣

Survive 生存

Thrive 發展

解難、為了立即解決當刻「問題」

將每一個父母與兒童的互動變成有助兒童大腦發展的機會

在日常生活中，父母如何與兒童
互動及回應兒童的需要正正是兒
童大腦發展的關鍵。



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

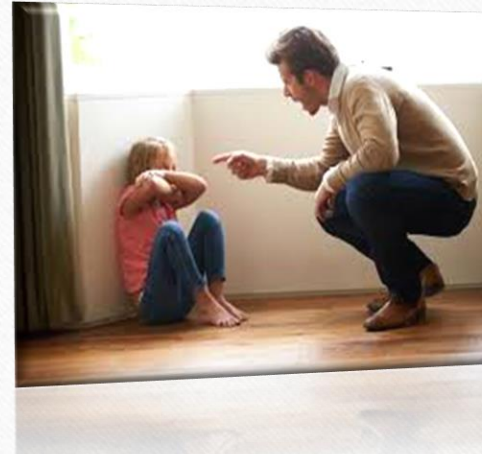
大家有困難

解決衝突

Reference from P.E.T.

大家有困難

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



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的行為/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，以避免焦慮的事情發展到更差的地步
- Altruism: 在痛苦時，幫助他人得到喜悅
- Humor: 幽默地面對痛苦

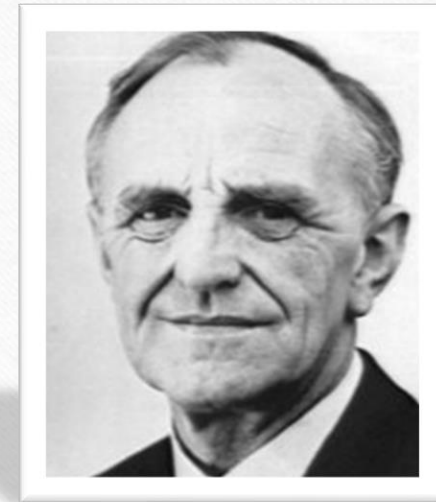


對抗 是一種自我保護

- 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

家長的心理容量

- 避免自己繃緊地製造輕鬆的環境
- 「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
- 讓情緒大腦休息一下



「又係我出場啦！」
“設計對白”

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分
- 因為自己選，對抗會減少

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」
- 到了約定的時間仍不肯關遊戲機，被要求關機時發脾氣

總結

- 想暢順與子女溝通，就要避開溝通路障
- 協助子女時，一動不如一靜
- 主動聆聽，抒解壓力，情緒好了就一切好辦
- 不傷自尊的教導，「行為」和「人」要分開

總結

- 說話小技巧，「我」訊息要講真感受
- 與子女衝突時，並不是指導他們的好時機
- 衝突時，任務是在無輸家下，找到彼此接受的方案
- 做一個情緒翻譯員，看穿子女行為和說話背後真實情緒

Q&A