

家長減壓工作坊

香港浸會大學附屬幼稚園

二零二五年二月八日



香港浸會大學持續教育學院

幼兒及基礎教育部講師

黃韻雯

工作坊內容

- 壓力來源
- 認識壓力
- 減壓方法
- 角色扮演
- 問與答



有關本港親職壓力

協康會 × 香港大學 「香港兒童家長親職壓力及抗逆力」調查 逾五成家長現抑鬱 四成家庭功能被評不健康 家長壓力介入策略助走出困局

2022-06-24

香港家長親職壓力高企，子女成長階段均面對不同壓力，由報讀幼稚園至升小等問題都深受香港家長關注，家長往往因學童的個人表現、親子溝通及管教而出現不同程度的壓力。美國有文獻¹指出若家長的壓力愈高，兒童患上焦慮症的機會愈大。因此減少家長的壓力及焦慮情緒能有助減低兒童患上焦慮症的機會。為進一步了解香港家長的情緒健康、親職壓力、家庭功能與抗逆力，協康會「幼兒駐校社工服務先導計劃」及香港大學社會工作及社會行政學系於今年2月至3月期間，就「香港兒童家長親職壓力及抗逆力」進行了問卷調查，成功訪問了502位育有學前N班至小六子女的家長，調查發現超過五成家長呈抑鬱症狀；而家庭入息較低，及育有SEN學童的家庭，其家庭功能、親職壓力更差，出現抑鬱症狀也更高，極需要提升抗逆能力和處理親職壓力的技巧。

1 Rheanna Platt, Sarah R. Williams, and Golda S. Ginsburg, "Stressful Life Events and Child Anxiety: Examining Parent and Child Mediators" Child Psychiatry Hum Dev. 2016 Feb; 47(1): 23–34.



調查：港親子衝突多於穗澳台

四成家長「忽視冷漠型」 少溝通管教

230310 明報

【明報專訊】香港中華基督教青年會（YMCA）與澳門、廣州、台灣的團體合作一項調查，結果顯示，香港青年與家長的衝突程度是四地之中最高，高中生尤其；親子關係則位列第三，於4類父母管教方式中，最多香港受訪青少年父母的管教類型屬於「忽視冷漠型」（42.7%），溝通及管教相對較少。

YMCA與澳門基督教青年會、廣州市穗澳青少年研究所及台灣財團法人「張老師」基金會合作，去年6至12月間卷調查共5564名來自四地的小五至中六學生，當中2144人來自香港。四地受訪家庭類型及經濟狀況分佈亦接近。

調查發現，與家人衝突程度方面，香港分數達2.5分（以5分為最高），較澳門（2.43分）、台灣（2.35分）、廣州（2.11分）高。YMCA研究主任何新滿稱，對比高小、初中與高中生的數據，父母對高中生的正面回饋和管教規範均最少，子女感受到的親近感亦最少，而與父母的衝突最多，可見教養方式對親子關係有顯著影響。他稱，父母對子女愈多正面回饋和溝通、愈多管教規範，親子關係愈好，衝突愈少，溝通與管教可能缺一不可。

常向子女展同理心 子女「子職」更成熟

調查亦將受訪者的「子職角色」，即子女對父母所應擔負的角色責任及行為表現，劃分為4類，包括獨立自治型（為自己行為負擔）、

體恤尊重型（了解及體會父母付出）、聯繫溝通型（主動告知自身狀況）、反哺回饋型（協助父母解決生活困難）。香港青年較高分的子職角色為前兩者。何新滿引述過往文獻表示，經常向子女展現同理心的父母，子女會發展更成熟的子職角色，最終更理解、包容和支持父母，有助維持緊密的親子關係。

倡增父母培訓 學校教「子職」

YMCA亦認為，現時在港有關同理心的親子教育講座和活動的對象多數為兒童及青少年，較少有為父母培訓，建議未來考慮增加；而學校亦可增加「子職角色」的教育，教導青年作為子女在家庭生活中應盡責任，如配合父母教導、關心與支持父母、維持家庭氣氛和諧等。

親職壓力

壓力容易感染他人，親職壓力會對子女的行為帶來**不良**的影響。
壓力會**窒礙**家長有效地運用正向的育兒模式，令子女出現各種的**負面**發展。



重大生活改變



日常瑣事



環境 / 管教子女



無法預知的事件



現代父母的挑戰



- 面對著一連串家庭、社會和文化壓力，加上照顧孩子的重荷，我們還是會進入自動導航模式



- 我們有時會心不在焉，常以愛之名，給孩子不同影響：憤怒、蔑視、偏心……不自覺這些行動會有多大的影響，可能會對孩子成長造成傷害



- 父母若不自覺，也常常會抑制自己成長的潛力，造成遺憾、機會錯失、傷害、怨恨、責怪，感到孤立和疏離



壓力反應

- 良性壓力（eustress）就是「好的壓力」，也就是實際有益的正常到中強度的心理壓力。

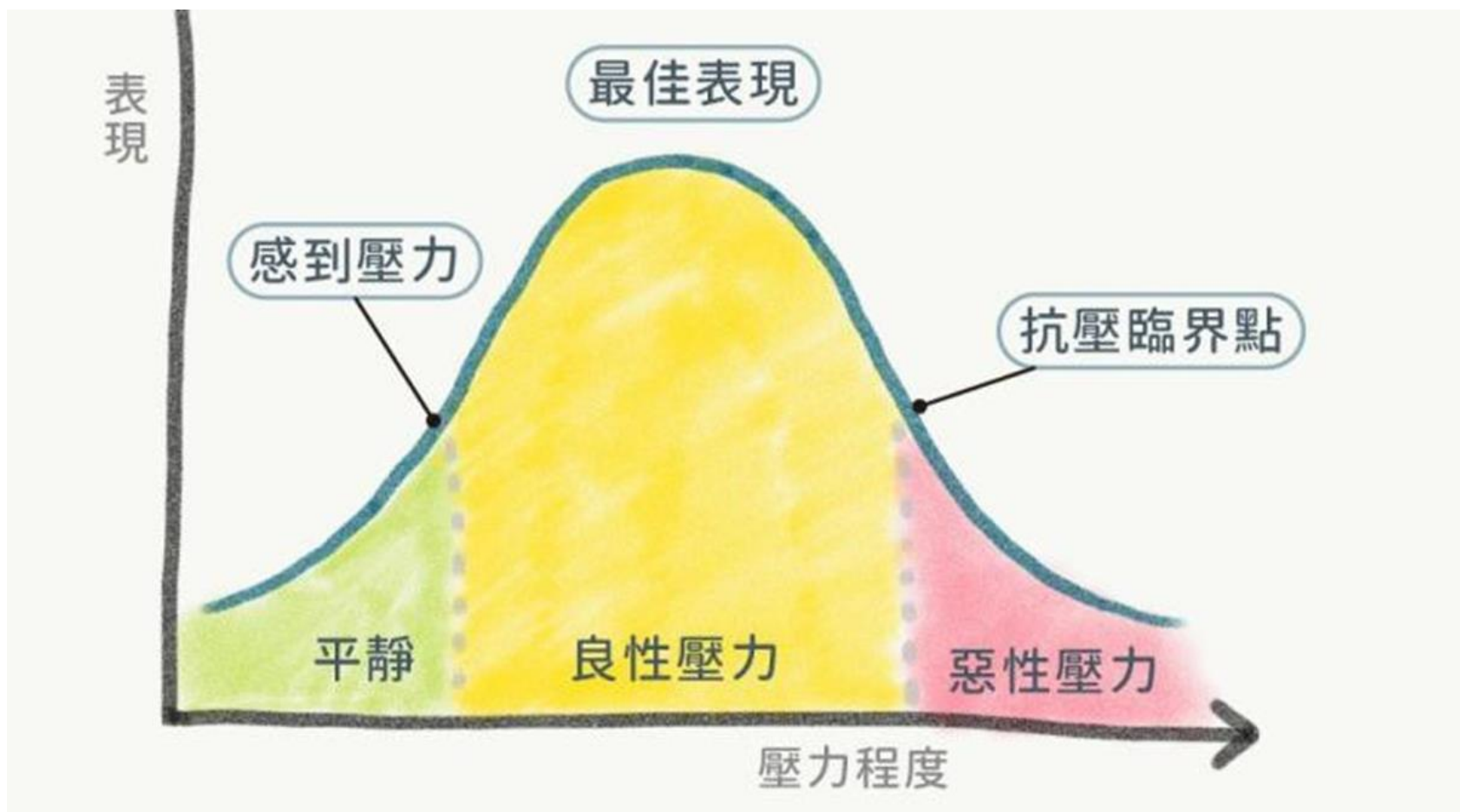


良性壓力特性

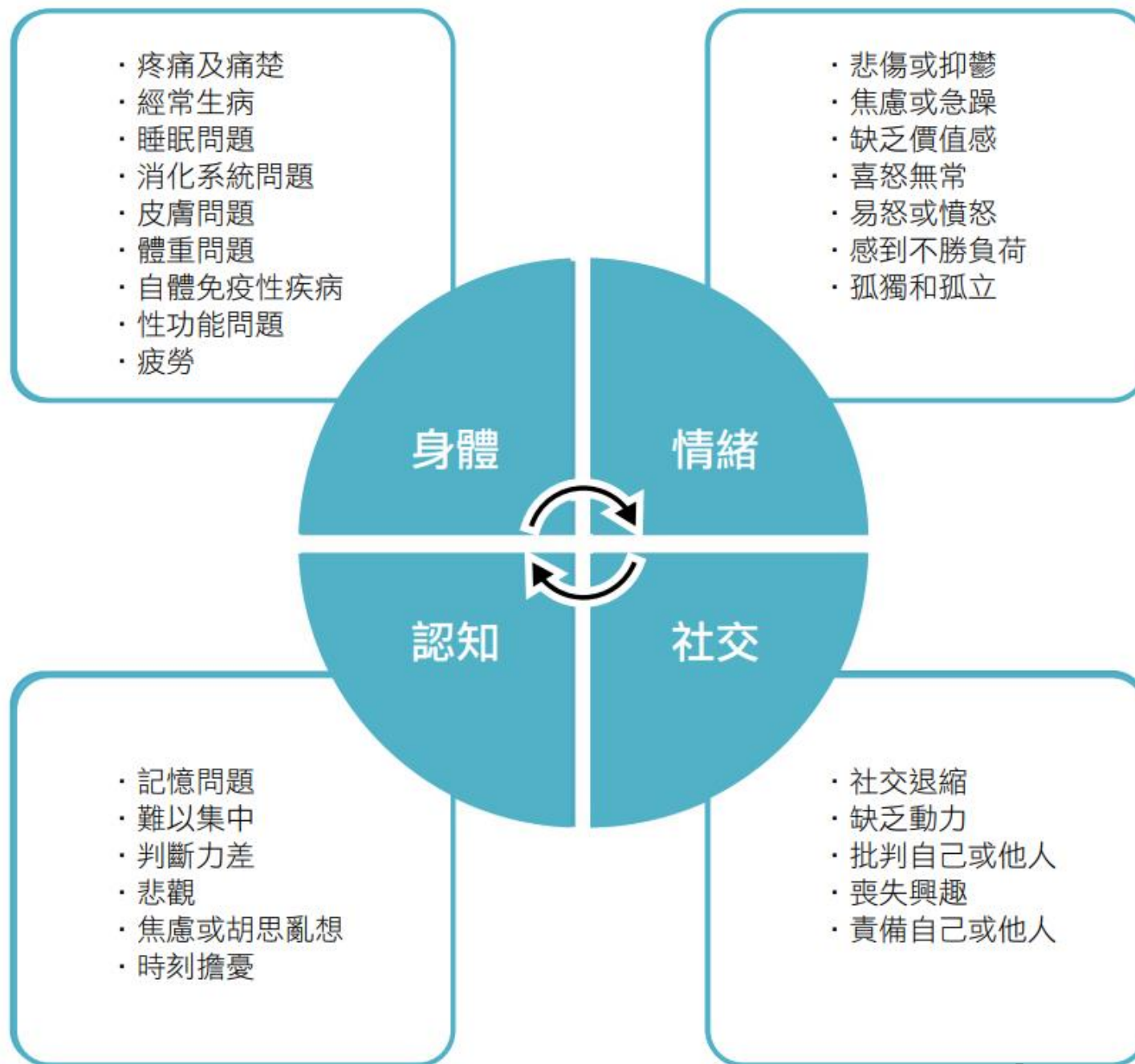
- 持續的時間很短
- 使人有活力和受激勵
- 使人感到興奮
- 提昇專注力和表現



壓力與表現



壓力徵狀

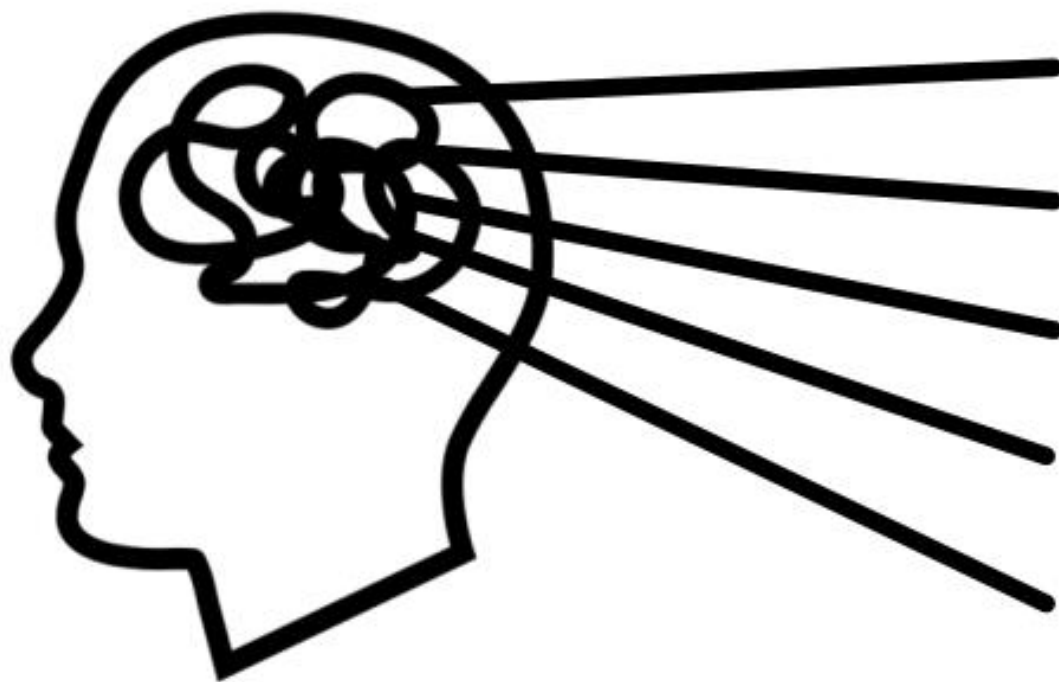


父母在教養孩子中的慣性思考(automatic thought)



慣性思考如何影響情緒

- 這些反應很多時令我們情緒更差



想逃避想法

持續反芻負面想法

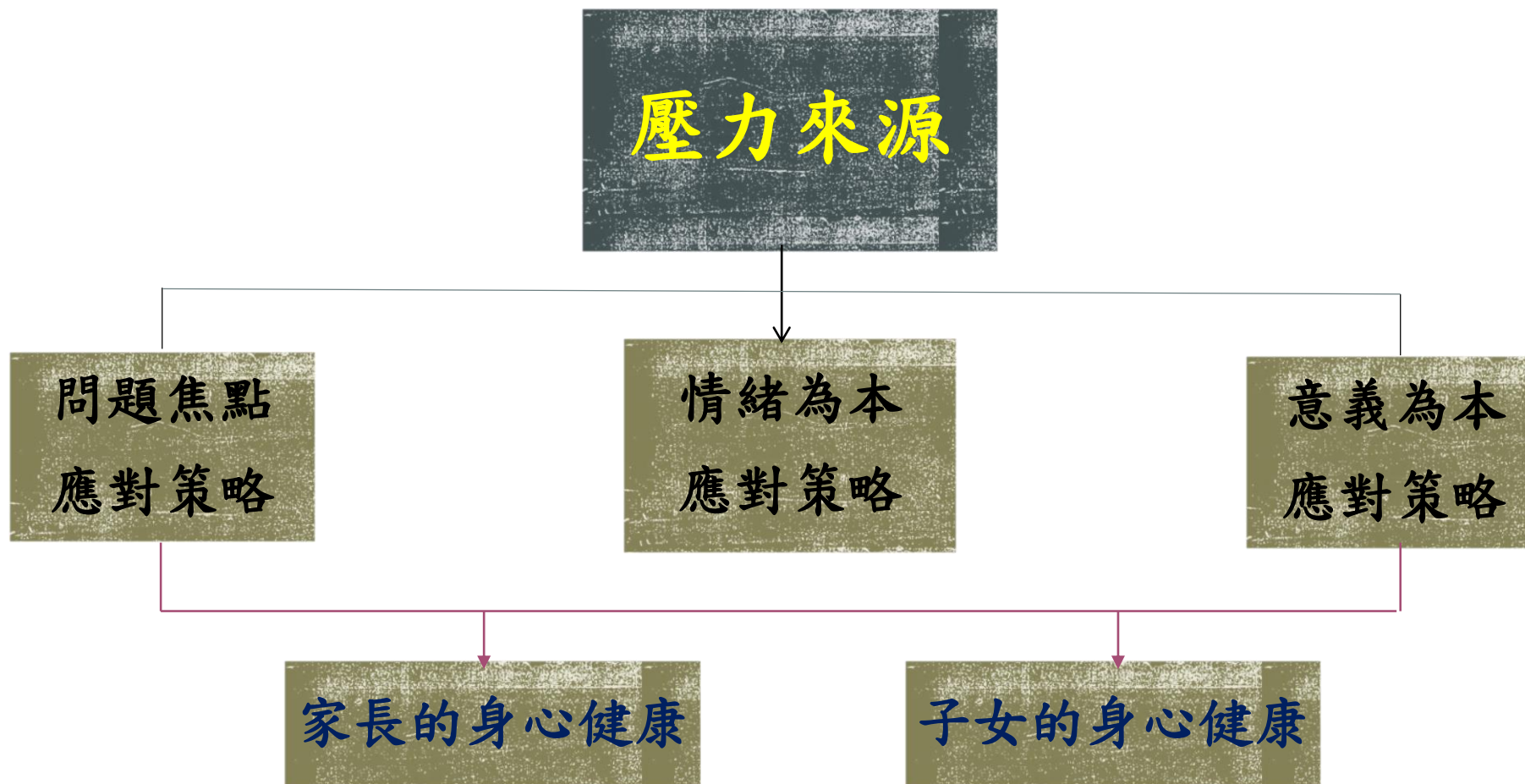
很想把想法趕走

讓自己分心

對自己的想法感到生氣

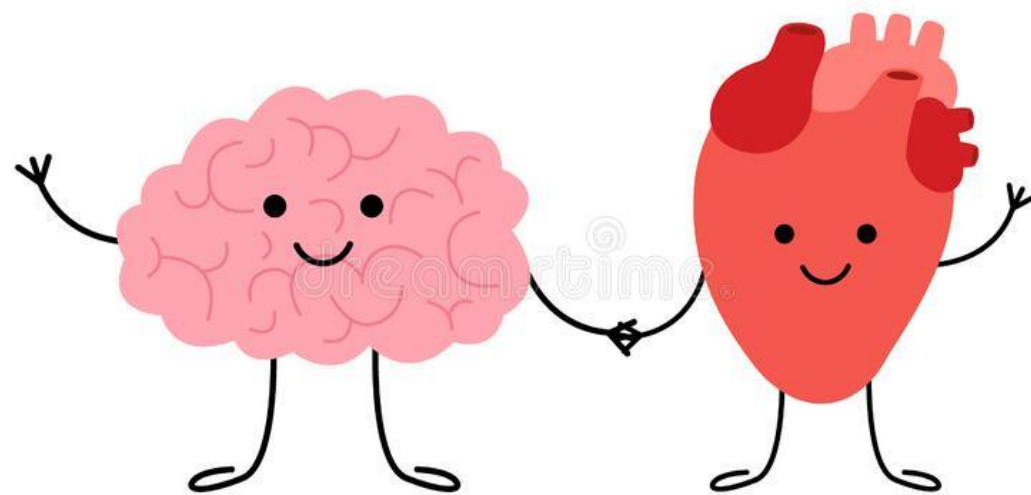


認識壓力



壓力管理的技巧

- 1. 識別引起壓力的生活事件
- 2. 要預防家長怠倦
- 3. 應對壓力策略的運用
 - 情緒為本的應對策略
 - 解決問題為本的應對策略
 - 意義為本的應對策略



父母需要學習



- 父母不自覺地承受上一代管教的心理及情緒痛苦而滿身傷痕，會在養育自己的孩子時一一反應出來
- 孩子如鏡子反應出父母已遺忘的自我(陰影)，那些願意去看鏡子的人，就有機會重新與內在自我建立整體的關係。
- 一旦父母找回他們的本質，就能與孩子結連，從傳統「我以前(不)都是這樣長大的」「我都知道」的親子關係轉化成互相成長及學習的親子關係。



情緒智能通常有四種特質

(Segal, Smith, Robinson, and Shubin, 2020) :

- i. 自我管理：家長能夠控制衝動的情緒和行為，以健康的方式管理自己的情緒，主動採取行動，履行承諾，並適應不斷變化的環境。
- ii. 自我意識：家長接納自己的情緒，以及意識到情緒如何影響他們的想法和行為；明瞭自己的長處和短處，並對自己有信心。



情緒智能通常有四種特質

(Segal, Smith, Robinson, and Shubin, 2020) :

- iii. 社交意識：家長對他人表現出同理心。他們能夠了解子女和其他家庭成員的情緒、需要和關注，留意別人情緒暗示，並能在社交上感到自在和發現家庭中人際關係的問題。
- iv. 關係管理：家長知道如何發展和維繫家庭和子女的良好關係，有效地與別人溝通，正面地激勵並影響他人和處理衝突。



在家庭環境中的人際關係技能

- 雙親家庭婚姻培育
- 在家庭環境中解難
- 在家庭環境中解決衝突



解難策略的例子：

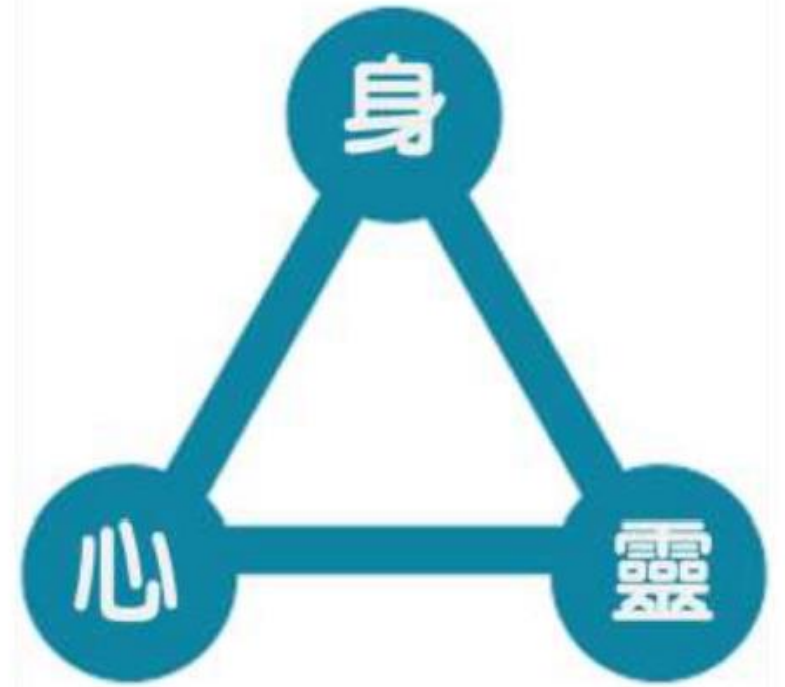
- i. 每次只專注處理一個問題
- ii. 界定問題
- iii. 釐清每人的需要
- iv. 就解難方案集思廣益
- v. 評估並選擇一個合適的解決方法
- vi. 嘗試實踐解難方案
- vii. 檢視解難方案成效



照顧兒童與自我關顧：平衡兒童和自己的個人需要

預留時間照顧自己的需要

建立及參與
促進身體、情緒、精神和心靈健康的活動



鬆弛練習

呼吸練習

- 這是處理壓力最基本和最簡單的方法，並可以在任何地方進行練習。呼吸練習不需佔據一天大量的時間來進行，而只是騰出一些時間來注意自己的呼吸。

步驟指示 (NHS, 2018)¹

- i. 吸氣時盡可能在不用強迫的情況下讓空氣深入地流向你的腹部。
- ii. 嘗試用鼻子吸氣，用嘴巴呼氣。
- iii. 輕輕地、有規律地吸氣。有些人覺得穩定地從一數到五會有幫助。剛開始練習時，你可能無法一下子數到五。
- iv. 然後，在沒有停頓或閉氣下，輕輕呼氣。如果你覺得有幫助，亦可以再從一數到五。
- v. 持續做上述練習三至五分鐘。



意像鬆弛練習



意像鬆弛法的好處：

- 生理方面：減低心跳的速度，呼吸的速度，肌肉緊縮，增加腦電波及四肢的血液流量，改善偏頭痛，失眠，高血壓，消化不良，背痛等。
- 心理方面：減低焦慮，情緒低落，疲倦，增加抵抗壓力的能力。



角色扮演



目的：

- 透過角色扮演練習處理行為問題的技巧，在過程中加強觀察和深化學習。

場境：

班主任致電跟你說你的小孩在校內頗不受歡迎，老師說曾嘗試在小孩犯錯時加以制止、執行學校的常規以及提出要求，其後亦多番提醒和勸告，但他/她的行為始終未有改善，你的反應是？你會如何跟小孩面對此事？

3人一組，一人扮演家長、一人扮演小孩、一人負責觀察



建立良好的親子關係

- 1. 如何加強孩子的正面行為
- 2. 給予孩子精準指示的原則和技巧
- 3. 學習處理行為問題的技巧



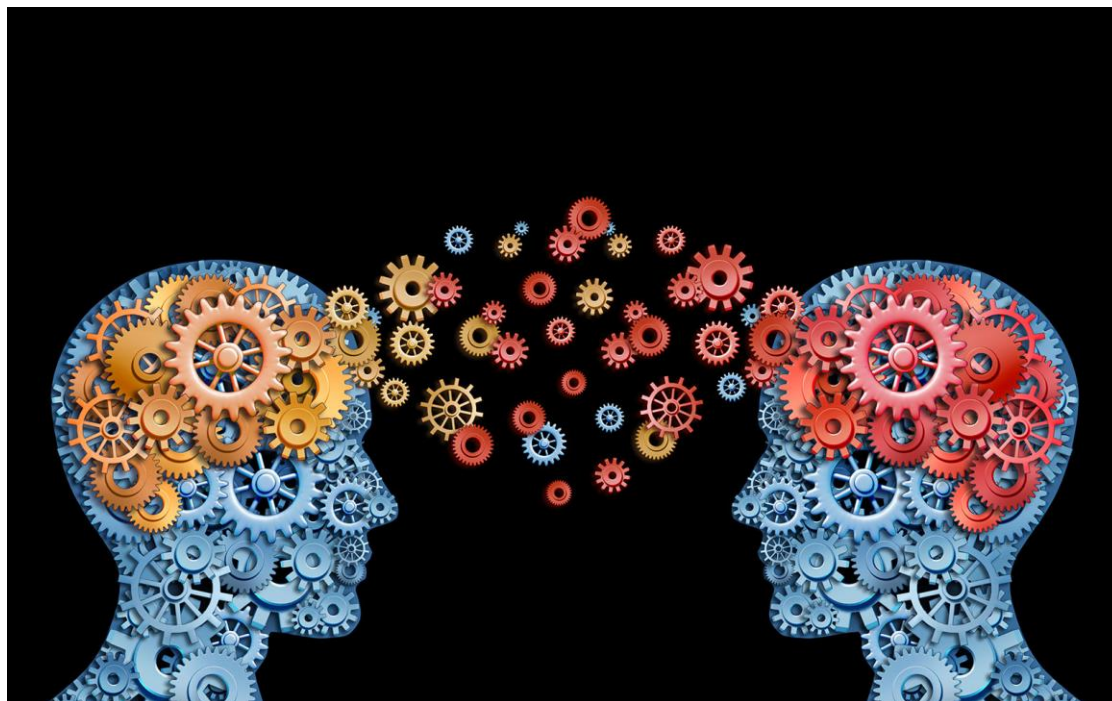
家，是講愛的地方



人只能活一次
千萬別活得太累
不要把所有事情看得太嚴重
即使壞事來了
也要坦然的接受
因為你無法阻擋它
那就找方法改變它
別怨天怨地怨別人
人生沒有不幸福
只有不知足

問與答

■ 家長分享環節



參加者填寫評估問卷



教育局 家長智Net



資料來源

教育局。家長教育課程架構（幼稚園）

https://www.parent.edu.hk/article/framework_kg

醫管局

https://www3.ha.org.hk/cph/imh/mhi/article_01_02_chi.asp

陪我講 Shall We Talk

<https://www.shallwetalk.hk/zh/>

香港心理衛生會精神健康急救

http://www.mhfa.org.hk/Page_WebResources.php?Page=WebResources_CommunityResources

