



香港中文大學醫院
CUHK
Medical Centre

適應轉變你可以

講者：

香港中文大學醫院

註冊輔導心理學家 吳芷嫣



吳芷嫣 Natalie

- 註冊輔導心理學家(HKPS)
- 靜觀導師資格
(MBCT/MYMIND/MB-EAT
Level I)
- 臨床催眠治療師
(HKPHF/IMDHA)
- PACT自閉症兒童溝通為本訓練課程督導
- 認可調解員(HKMAAC)





流程

- 什麼是壓力？
- 常見的轉變與壓力來源
- 孩子在轉銜過渡的身心反應
- 如何協助孩子
 - 管教模式方面
 - 孩子壓力管理技巧
- Q&A



1. 什麼是壓力？

壓力係寶定係草？

世代相傳的壓力智慧



壓力
呀!!!

杏仁核

或戰或逃機制

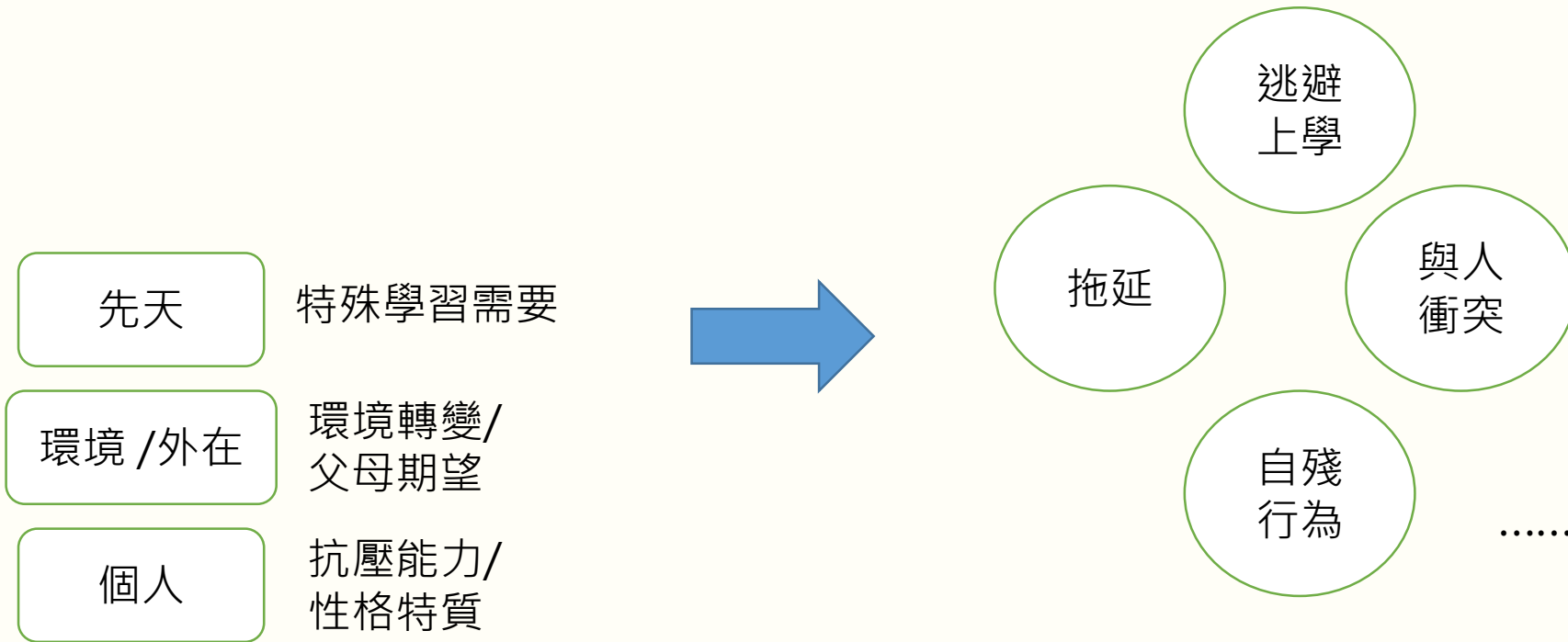
逃跑

戰鬥

扮死



學童壓力與壓力機制





壓力和表現

助力 v.s. 阻力

表現

壓力程度



當壓力,成為阻力...

1. 當壓力源過盛

- 社交
- 學業
- COVID
- 升學/轉校
- 長假期後.....

2. 沒有管理壓力良方

- 逃避行為
 - 打機
 - 傷害自己
 - 飲酒/濫藥
 - 缺課
- 攻擊行為
 - 口角
 - 打架



II. 常見的轉變和壓力



1. 升學轉變

- 幼稚園升小學
- 小學升中學



幼稚園升小學



一切從面試開始……



小一生的適應

不認識校園環境

不認識老師與同學

幾乎整個Nursery /K3沒有回校上課

老師的期望

上課時間改變

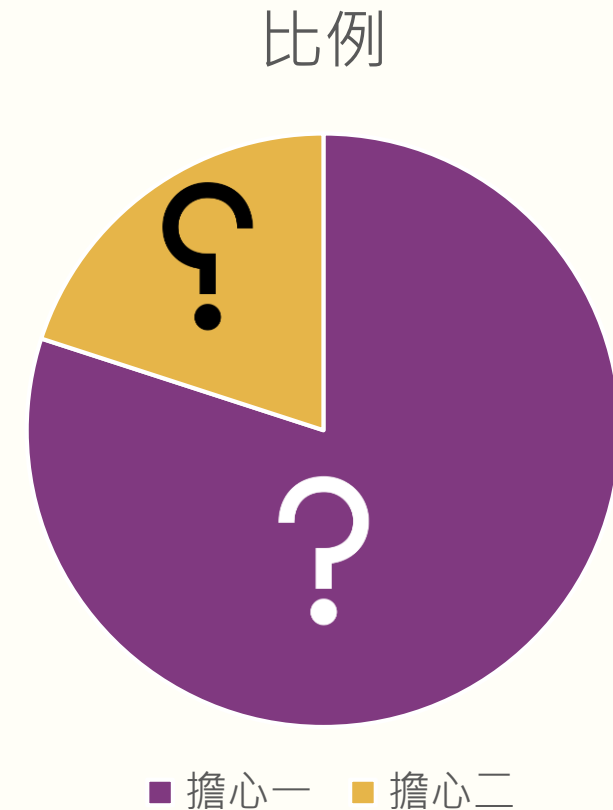
開始獨立



孩子，你在怕什麼？

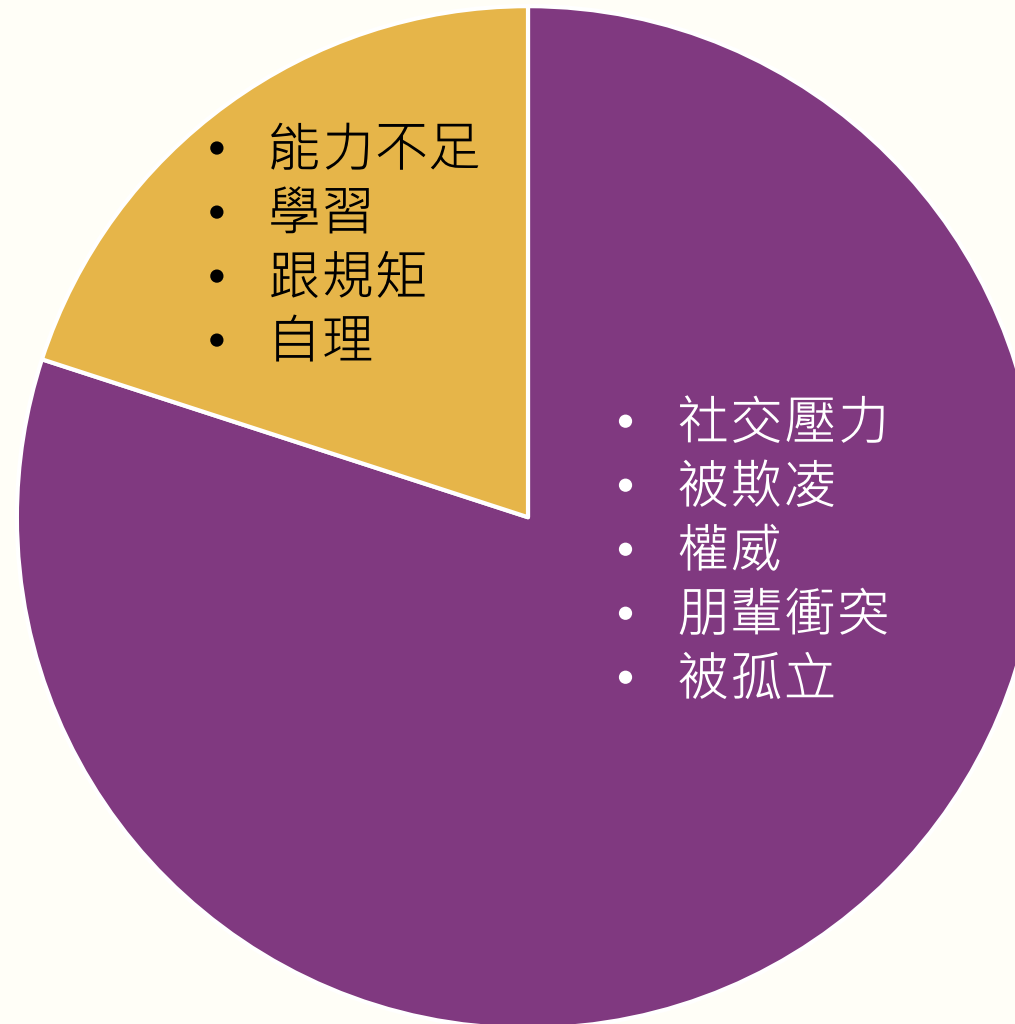
香港教育大學幼兒教育學系研究

- 黃敏博士
- 2015年訪問212位幼稚園升小一學童





比例



只有6%學童
預期開學後不會有負面事情發生



■ 擔心一 ■ 擔心二



小學升讀中學



壓力源及應對方法？

- 2022年5月
- 香港基督教女青年會訪問596應屆中一生
- 壓力源……
 - 73% 應付測驗考試
 - 71%成績未如理想
 - 59%學科增加
- 值得留意的應付方法……
 - 58%找朋友傾訴
 - ? %向母求助 28%
 - ? %向父求助 18%
 - 70%打機聽歌
 - 37% 扮無事

2. 長假期後



- 自殺高危
- 近代心理學家Dr. Josh Klapow: Back-To-School-Anxiety 開學焦慮
 - 新學期開展
 - 學校環境轉變
- 放假期間：
 - 空間感
 - 時間感
 - 自然醒



3. 因應COVID的新常態

- 未知、無常的變化
- 壓力源：
 - 學習模式影響個人學習及成長
 - 抗疫疲勞

復課?
面授課?
停課?
ZOOM?
?



4. 轉校/搬遷

- 許多時來自父母的安排，並非孩子的意願
- 重新適應環境 / 社交 / 學校文化
- 插班



III. 轉銜過渡的身心反應 如何辨識孩子的壓力警號？



身體反應

- 透過身體症狀表現壓力



擴張

急速

口渴

加速

減慢

出汗

加快



行為及情緒反應

行為

走佬
Flight

打過
Fight

逃避
Avoidance

攻擊
Aggression

- 打機
- 傷害自己
- 飲酒/濫藥
- 缺課

- 口角
- 打架

情緒

- 焦慮
- 低落
- 難以習中精神
- 抑鬱煩躁
- 失眠



思想陷阱

- 過度思考 Over thinking

非黑即白	攬晒上身	貶低成功經驗	大難臨頭
猜度人意	<u>10個常見思想陷阱</u>		打沉自己
怨天尤人	感情用事	左思右想	妄下判斷



IV.

如何協助孩子適應轉變， 減輕壓力？



助孩子？從管教方法開始



添加孩子壓力的管教方法

父母都是武林高手？

父母一身好武功

常見的五大門派



第一式: 獅吼功
(喝 / 鬧)

第二式: 南拳北腿
(打)

第三式: 無膽式
(恐嚇)

第四式: 打入冷宮
(忽略)

第五式: 以柔制剛
(盲目獎勵)

1. 先處理心情、 後處理事情



講情緒實驗

傾閒計

Group A 對照組

您頭先睇左咩圖呀？

Group B 實驗組



家長先處理自己的情緒

Step 1：為情緒命名

例如：我而加好嬲

Step 2：呼吸7-11

改變大腦對當下情況的連結



2. 同理心聆聽



3. 滿足孩子所需， 而非自己的好奇心



「你今日學咗咩呀？」

「識唔識到朋友呀？」

好奇心

陳述代替問題

「你個樣好奓喎」

「你笑得好開心喎」

「媽咪睇到你好似有啲唔開心咁」

需要

4. Say Yes



你返學唔可以扭計㗎

唔准對老師無禮貌！



為孩子提供多元的情緒管理方法

掛住媽咪你可以望下書包個公仔，或者同老師講

你聽唔到老師講野，可以舉手或者之後問返老師

5. 多加讚賞 適當身體接觸



赫洛克效應實驗

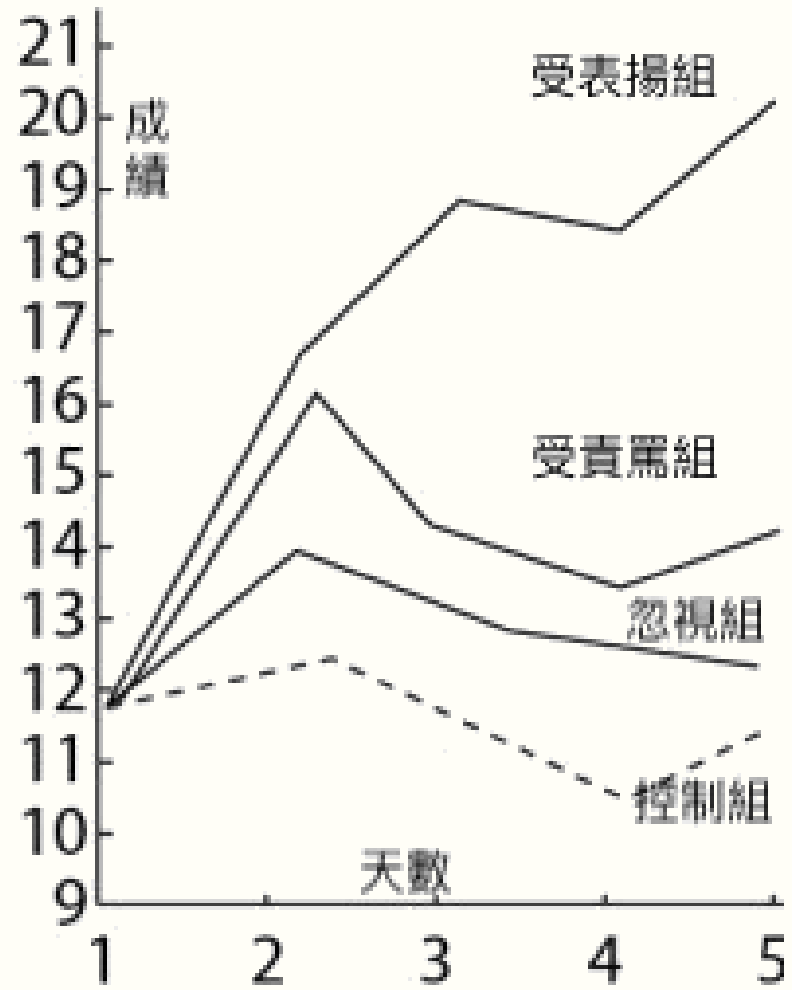
CONTROL

Group 1

Group 2

Group 3

Group 4





讚賞的方法

1. 單純讚美

- ✘ 今日你返學校好勇敢，冇喊到嗰！不過如果你可以主動啲入課室，咁就會更加好囉！

2. 避免比較式的讚美

- ✘ 細佬你做得叻過哥哥嗰！

讚賞的方法



3. 讚賞過程，而非結果

- ✘ 老師話你今日上英文堂好專心，同學傾偈，你都仲係好專注，做得好好呀！

4. 重視努力，而非能力

- ✘ 你真係聰明！
- ✔ 我好欣賞你花時間，用唔同嘅方法去解決呢個問題。



6. 尋求專業協助

❖ 學校支援

❖ 社工

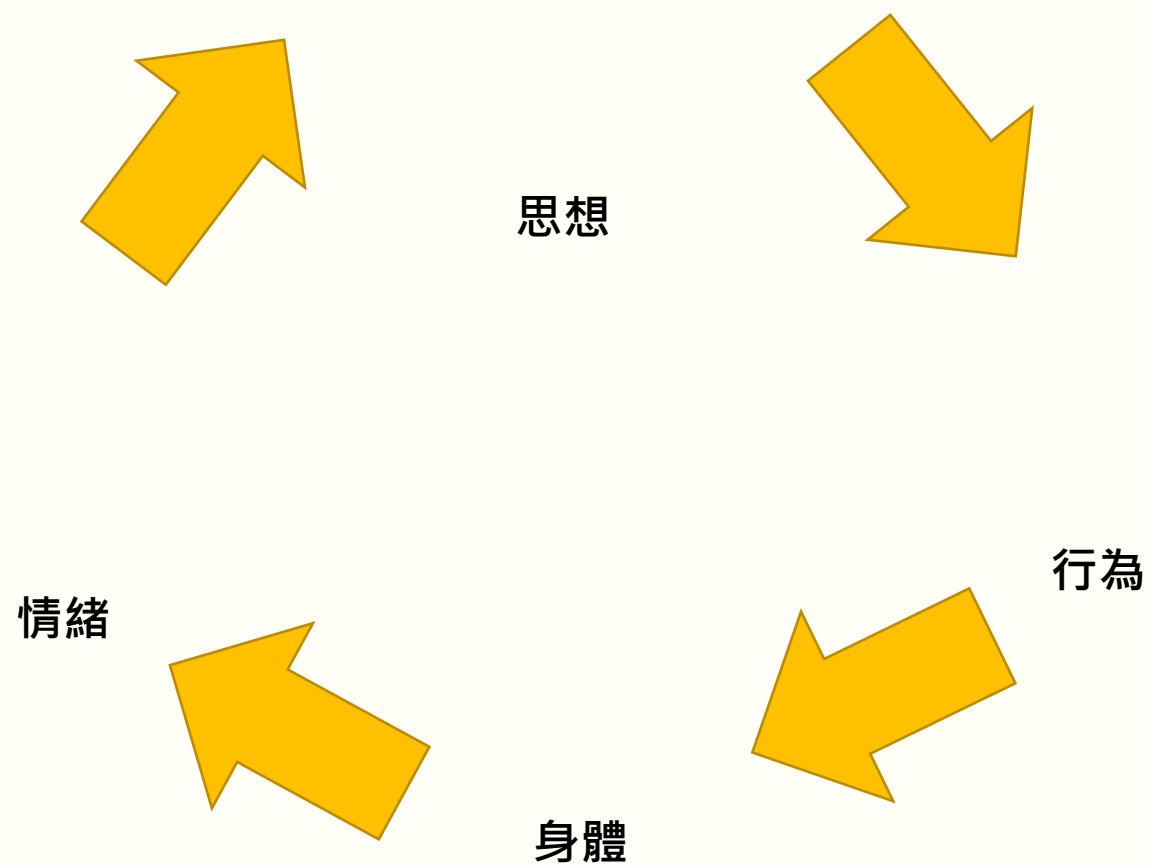
❖ 心理學家

❖ 老師



如何協助孩子適應轉變及 長效抗逆力？

1. 跳出思想陷阱



建構正面思想及彈性



- 運用正向對話

原來句子	參考答案
我考得好差	我下次再努力
我唔應該咁樣錯	錯誤提醒我下次要小心
我好蠢	每個人都有佢叻嘅地方
今次唔合格，下次都一定唔合格	今次都係個別事情，下次再努力

原來表達	參考答案
固執	
猶豫不決	
怕羞	
粗心大意	
駁嘴	
困難	
孤獨	



❖ 透過坊間的APP了解思想陷阱

2.情緒教育



❖ 肯定及讓孩子表達情緒（無論正面及負面）



否定孩子情緒

例：「返學點會唔開心呢？又識到咁多朋友」



以同理心肯定孩子的情緒（即使和自己所想不一樣）

例：「係啦，咁多人都唔識，好驚呀呵？」



協助孩子表達情緒

- Step 1: 為孩子的情緒命名 (處理心情)
 - 我知道 (表示知道) 您好驚
- Step 2: 為事情提供多個解決方法(處理事情)
 - 你驚嗰時可以試下講比老師聽又或者做下深呼吸



善用遊戲時間

- ❖ 2-8歲孩子
- ❖ 成人講情緒，孩子玩情緒
- ❖ 兒童為本的遊戲時間
- ❖ 參與而不干預
- ❖ 每星期最少一次30分鐘
- ❖ 利用言語描述孩子的情緒

3. 日常多元減壓行為



❖ 運動

❖ 行開一陣/飲杯水

❖ 聽歌

❖ 畫畫

4.身心連結



- ❖ 教導孩子身心連結，讓孩子更了解壓力下症狀
- ❖ 改變身體感覺
- ❖ 製做呼吸空間



有助適應特定轉變的方法



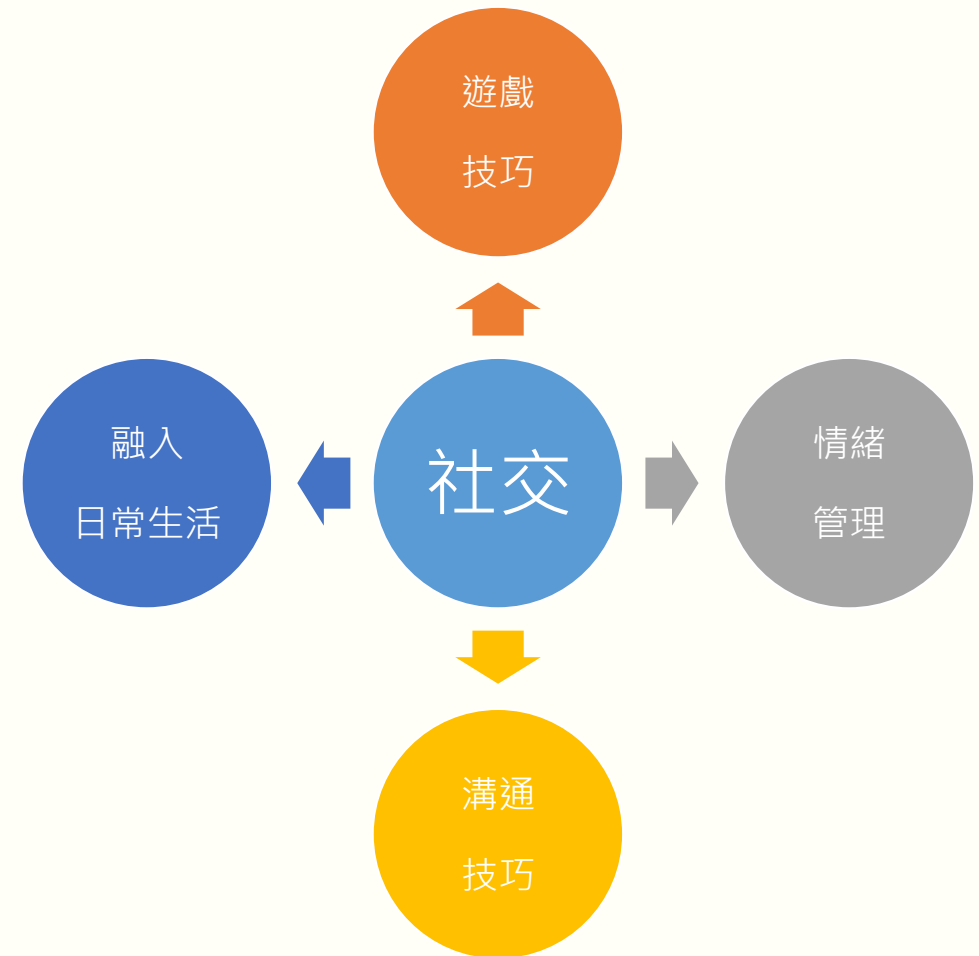
1. 升小學預告

- ❖ 網上瀏覽學校資訊
- ❖ 實地視察學校環境
- ❖ 預告上學流程、課堂、所需物資及校服裝束等
- ❖ 分離焦慮？約定再見時間

2. 社交技巧



- 四個階段：
 - 享受期
 - 觀察期
 - 協商期
 - 維持期
- 製造社交機會
- 繪本 / Role Play / Video



3. 面對搬遷/轉校



- 溝通了解孩子的想法
- 協助孩子表達心中所想
- 面對社交上的不捨與維持



總結

- 壓力和動力
- 轉變引起壓力及身、心、想法反應
- 家長覺察管教陷阱
- 協助孩子長遠面對轉變及抗逆力



Q&A



完