



香港中文大學醫院
CUHK
Medical Centre

學業壓力處理我有計

- 腦神經科學怎麼說

陳雅文小姐

香港中文大學醫院註冊臨床心理學家

內容大綱

1. 從壓力的源頭說起

- 學習是為了什麼？
- 成長中的腦袋

2. 化壓力為正能量 (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

3. 「家長好孩子好」的現象

- 家長的自我照顧

內容大綱

1. 從壓力的源頭說起

- 學習是為了什麼？
- 成長中的腦袋

2. 化壓力為正能量 (七好減壓法)

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

3. 「家長好孩子好」的現象

- 家長的自我照顧



1. 從壓力的源頭說起

「壓力」是因為重要

讀書是壓力，因為學業真的很重要

孩子要好好讀書，因為... (依重要次序選三項)：

- 將來要找到好工作，有錢才能獨立生活，建立家庭
- 將來要找到好工作，才會快樂
- 將來可以經濟上照顧家人，或者令一家脫貧
- 讀得好，有多些選擇
- 讀得好，在學校才不會被欺負
- 讀得好，是一家人的光榮
- 證明我是成功的家長
- 要做有學識的人，受人尊重
- 要成為知書識禮，有道德的人
- 在學校學到的知識，畢生受用

孩子從家長身上，學到「為甚麼學習很重要」

成績點唔緊要，
盡咗力就得



孩子從家長身上，學到「為甚麼學習很重要」

一早說要補習

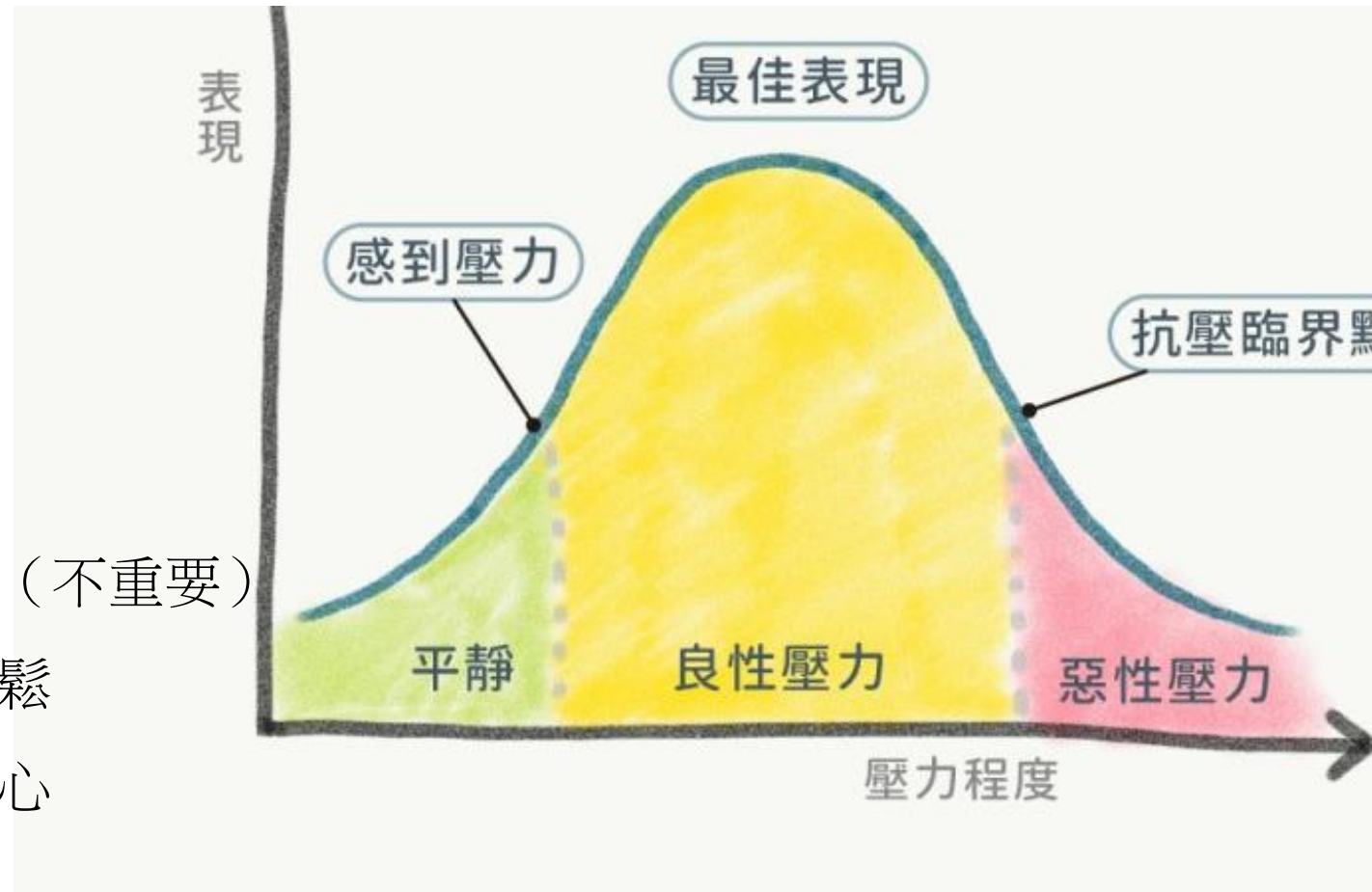
明明阿哥都得，
她卻連這麼簡單
的題目都錯



她這個成績，你
認為我很高興嗎？



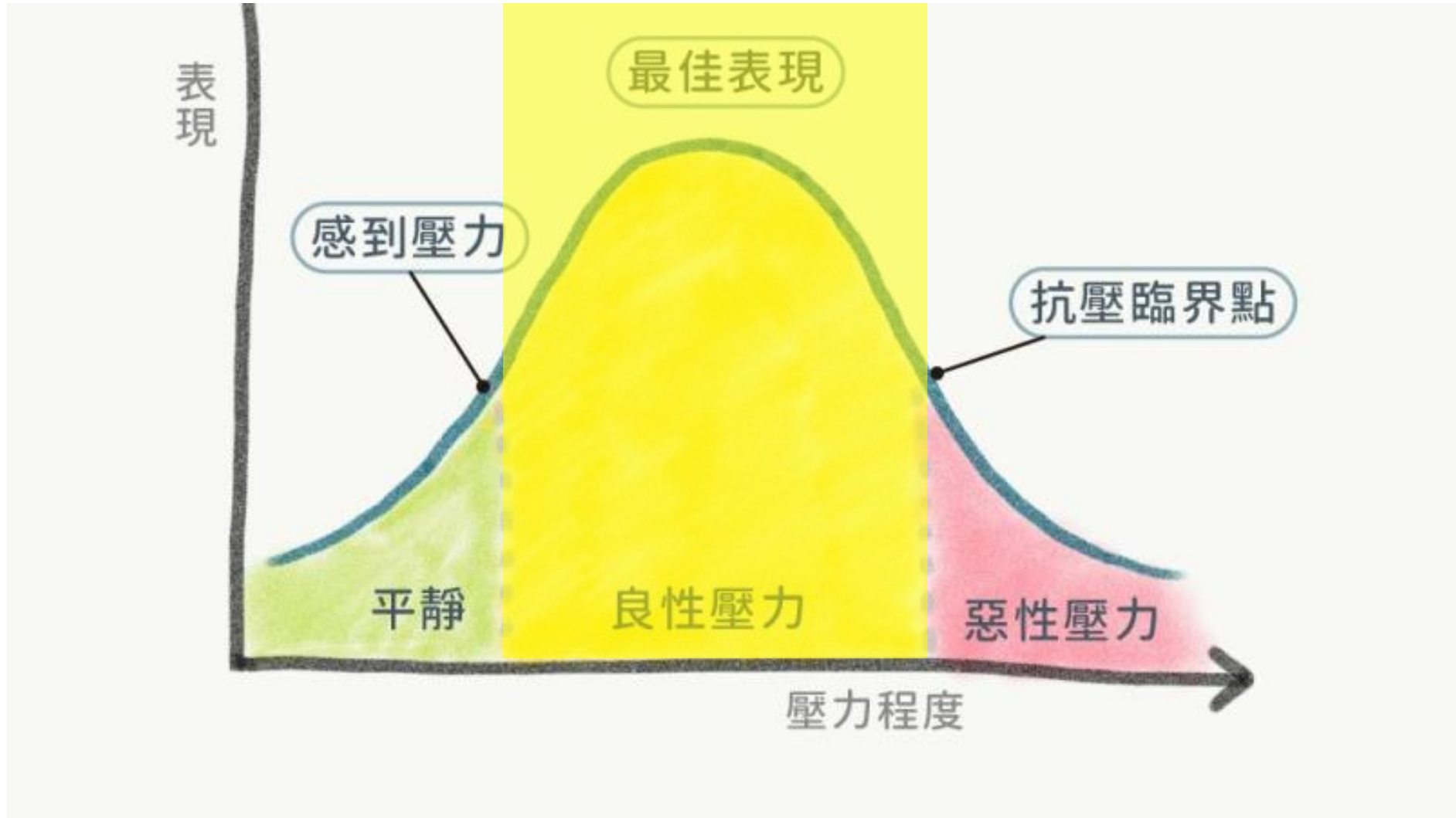
壓力是好事嗎？



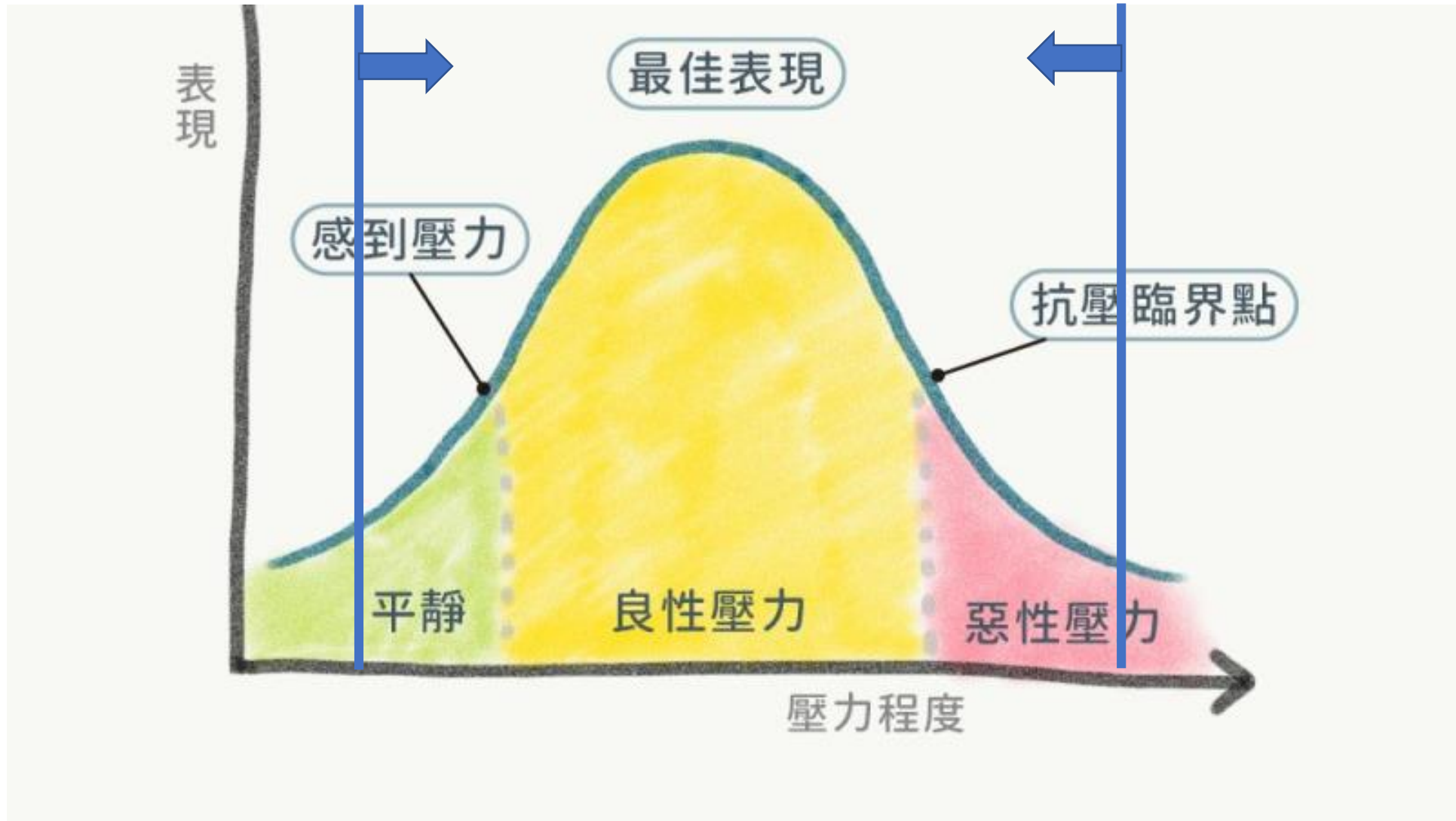
- 不在乎（不重要）
- 表現輕鬆
- 玩得開心

- 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）

目標：良性壓力



目標：良性壓力



以下說法，給孩子多大壓力？

零壓力

讀書不重要，你看李嘉誠也不過初中學歷

你看表姐幾叻，還入了名校

我們都睇好你，不要辜負大家的期望

我咁辛苦，都係為咗你，你要...

你再唔溫書，我唔睬你

你完成功課就可以了

出面的人都在努力，你一鬆懈人家便會追上來

明天考試，你已經練習好，只要照做一次就行了

壓力爆煲

家長這麼說，孩子會這樣接收...

出面的人都在努力，你一鬆懈人家便會追上來

你再唔讀書，我唔睬你

我咁辛苦，都係為咗你，你要...

我們都睇好你，不要辜負大家的期望

你看表姐幾叻，還入了名校



被人追上來是很嚴重的事。

我唔讀書，媽媽唔愛我，因為我不夠好。

媽媽比我重要（我不重要），我要為了媽媽而做...

我背負著大家的期望，大家是否開心，都由我負責。

我要入到名校，媽媽才會以我為榮。我渣過人嘞。

緊張、自卑、內疚

實事求是，不誇張，不比較，不用激將法

Do's

Don'ts

「你看表姐幾叻，還入了名校」

「我們都睇好你，不要辜負大家的期望」

「我咁辛苦，都係為咗你，你要...」

「你再唔讀書，我唔睬你」

「出面的人都在努力，你一鬆懈人家便會追上來」



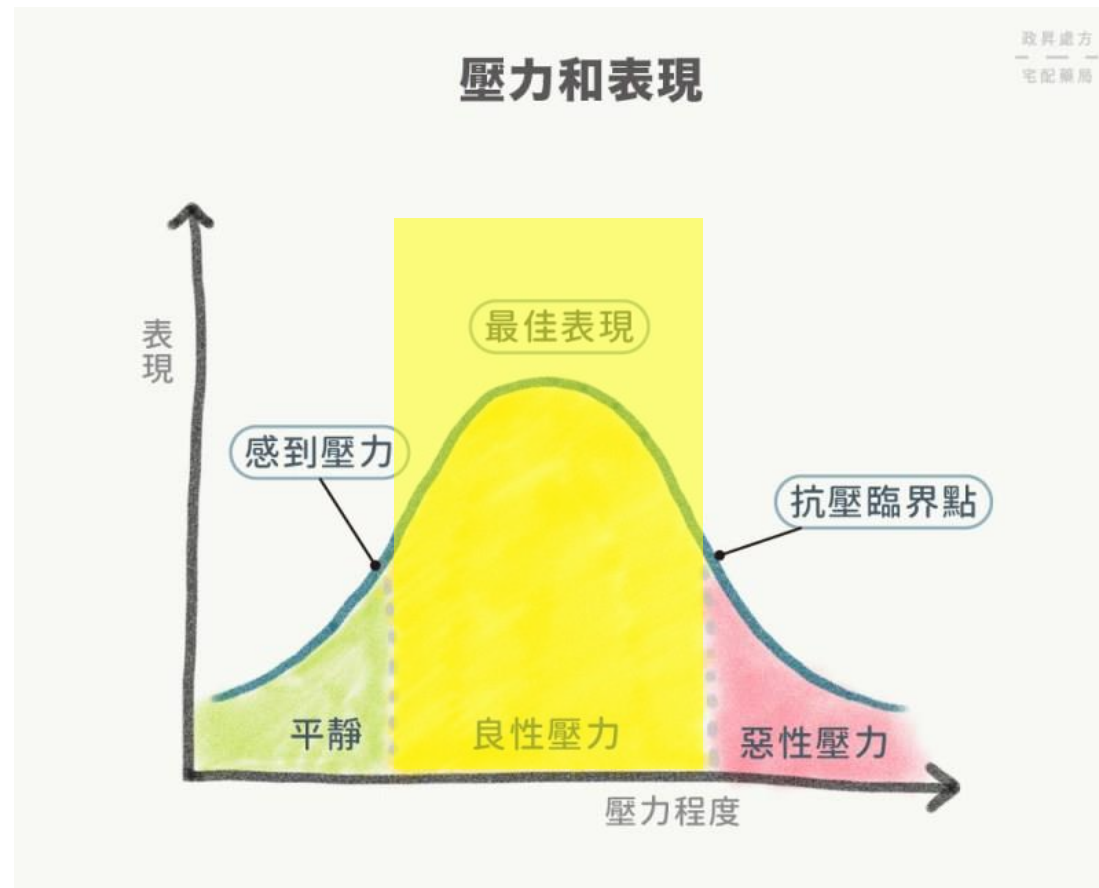
「我們來看看哪間學校適合你」

「考完試我們一起去慶祝一下」

「媽媽辛苦是媽媽的事，你做好自己就可以了。把今天的功課拿出來吧。」

「你再唔開始讀書，今晚我哋唔夠時間講故事」

「玩同讀書同樣重要，你今天做好功課，明天約了同學才玩得開心放心。」



回顧自己的價值觀及對子女的影響

改變自己，從源頭調節子女壓力

家長的期望管理：成長中的腦袋

學習需要甚麼能力？

額葉

負責執行功能 (**Executive functions**) 的區域

- 專注力 (attention)
- 抑制控制 (inhibitory control)
- 任務開展 (task initiation)
- 工作記憶 (working memory)
- 情緒控制 (emotion regulation)
- 規劃、排優次 (planning, prioritization)
- 組織、整理 (organization)
- 時間管理 (time management)
- 堅持達標 (goal-directed persistent)
- 靈活應變 (flexibility)

每天執書包需要什麼執行功能？

- 專注力
- 抑制控制
- 任務開展
- 工作記憶
- 情緒控制
- 規劃、排優次
- 組織、整理
- 時間管理
- 堅持達標
- 靈活應變

執行功能的發展

- 隨年齡建立額葉的控制網路
- 隨年齡增長，「白質」（連接線）逐漸增多，覆蓋「灰質」
- 其他執行功能也隨年齡（腦部發展）增長
 - 不同年齡兒童的平均專注力時間：

3-4歲	約10分鐘
4-6歲	約12-20分鐘
7-10歲	約20分鐘
10-12歲	約25分鐘

「做功課」的研究

- 功課1.5 至2小時最有用，過後有反效果
- 年紀越大效果越明顯
- 年紀越小，考慮把時間用作其他發展

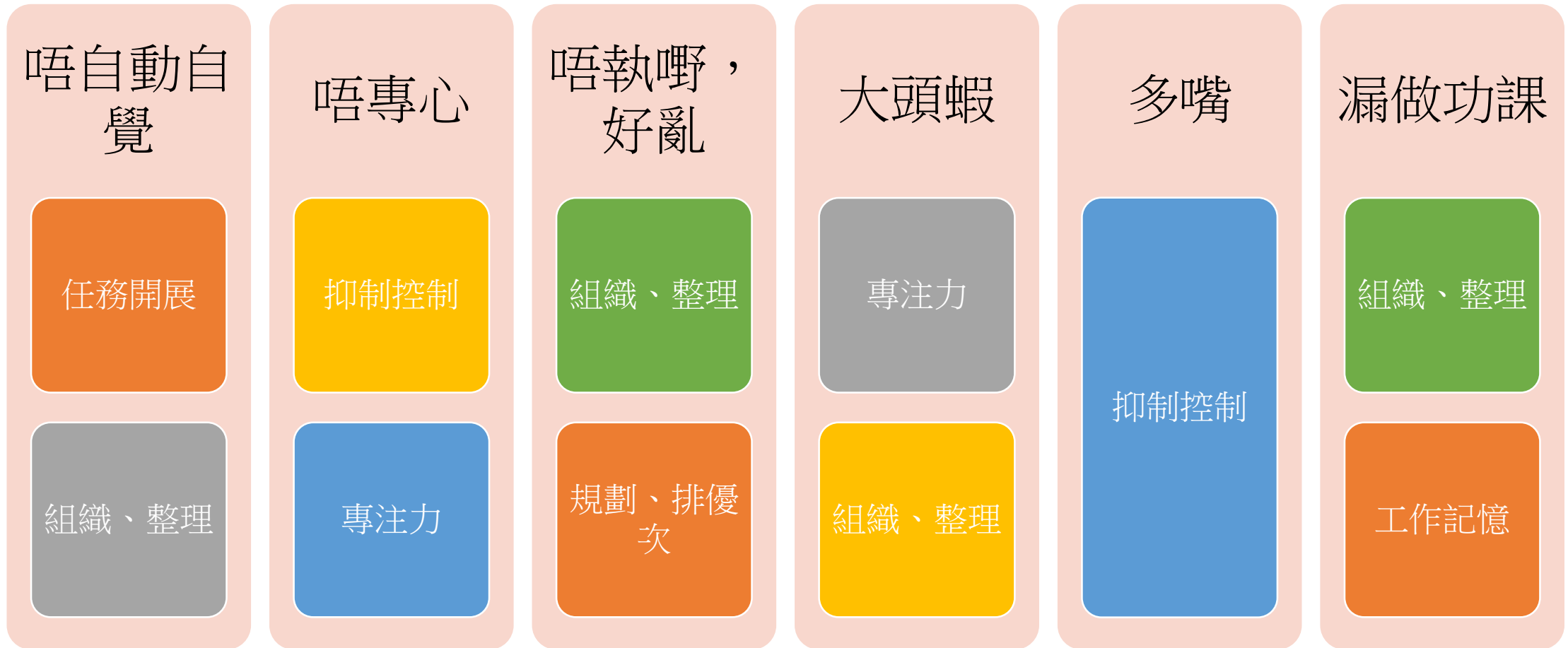
高中生

- 腦部發展較成熟，能訂立目標並自發學習

小學生

- 功課是因為老師及家長要求，為做而做

孩子的哪項執行功能比較弱



家長的角色

- 教導及示範，不要只給予目標

給予確切做法，不要只談目標

Don'ts

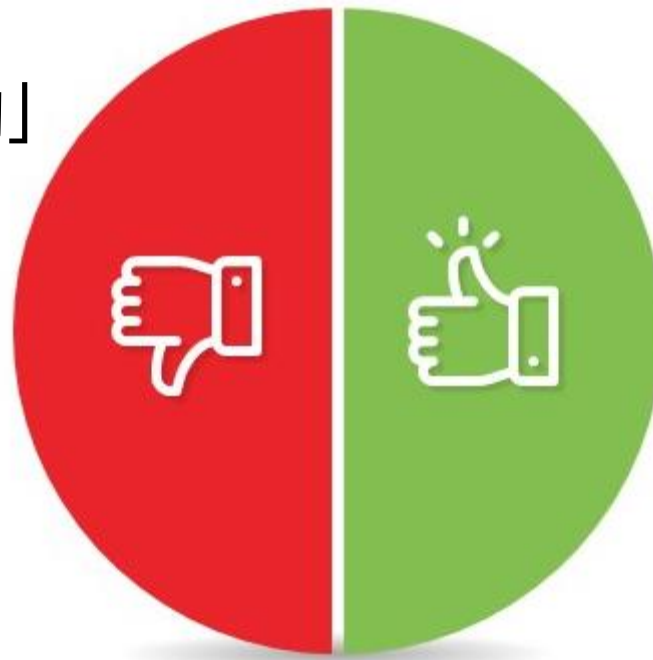
「要攞80分」

「這些你應該識的，下次小心啲」

「專心啲做功課」

「盡力做好佢」

「你要定個時間表」



Do's

「溫一小時書，休息15分鐘」

「做完要再看一次，不肯定的題目再做多次」

「手機及筆盒收起，做一小時功課小休時才可拿出來」

「這星期每天的遊戲時間會減少30分鐘，每天多做一項練習」

「我們一起定時間表」

訂立考試溫習時間表

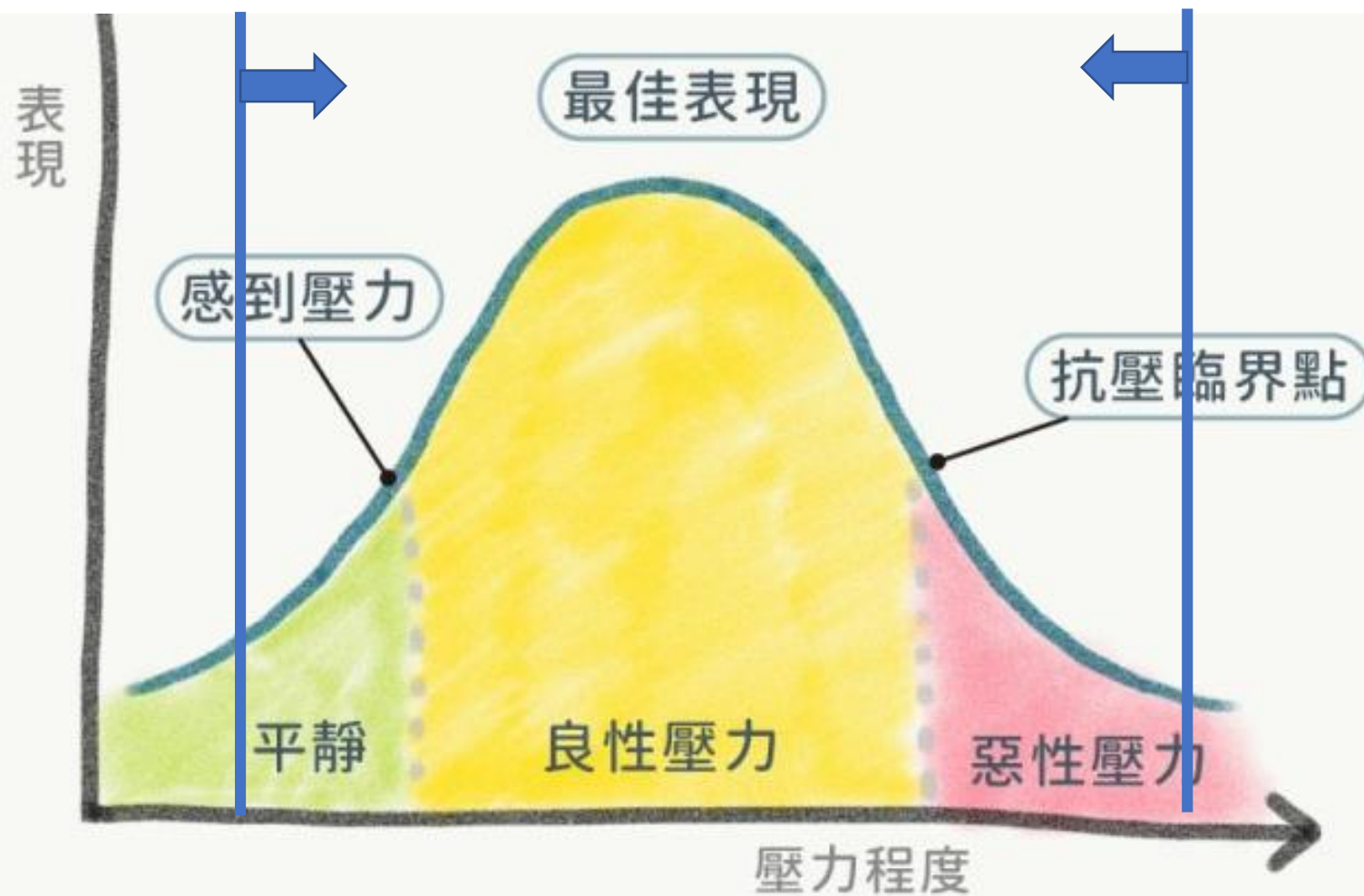
1. 溫習天數
2. 每天溫習時數（及休息時間）
3. 要溫習的章節數量
4. 平均分配時間
5. 基於重要程度再調節

日	一	二	三	四	五	六
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 化學2小時 數學2小時	14 英文2小時	15 英文2小時	16 數學2小時	17 中文2小時	18 中文2小時	19 全日休息
20 中文2小時 英文2小時	21 英文 數學2小時	22 數學 中文	23 化學2+2 小時	24 化學	25	26
27	28	29	30	31		

- 步驟:
1. 溫習天數
 2. 每天溫習時數 (及休息時間)
1. 要溫習的章節數量
 2. 平均分配時間
 3. 基於重要程度再調節

- 例子:
- 英文共6小時，考試範圍7課，有4份練習
- 2小時：溫3課，做1份練習
 - 2小時：溫3課，做1份練習
 - 2小時：溫1課，做2份練習

幫助孩子 vs 放手



內容大綱

1. 從壓力的源頭說起

- 學習是為了什麼？
- 成長中的腦袋

第一部分總結

- 因為重要所以有壓力
- 壓力可調節，最佳表現源於**良性壓力**
- 家長對學習的價值觀會影響孩子的看法
- 幫助孩子發展執行功能，訂立切合孩子的年紀及能力的期望

內容大綱

1. 從壓力的源頭說起

- 學習是為了什麼？
- 成長中的腦袋

2. 化壓力為正能量 (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

3. 「家長好孩子好」的現象

- 家長的自我照顧

睡眠不足令記憶及學習效率降低40%

好的睡眠習慣

- 足夠的睡眠
 - 6—12歲：9—12小時
 - 13—18歲：8—10小時
- 若晚上不夠時間睡，5pm 前午睡
- 避免睡前做功課及溫書
- 青少年的生理時鐘較兒童夜，可在日間補眠
- 日間做運動，睡得更好

打機唔瞓覺

沉迷打機 vs 瞓唔著 vs 逃避

你怎樣教孩子熄機瞓覺？效果如何？

讓孩子熄機瞓覺

Don'ts

沒有提示，一夠鐘就熄機

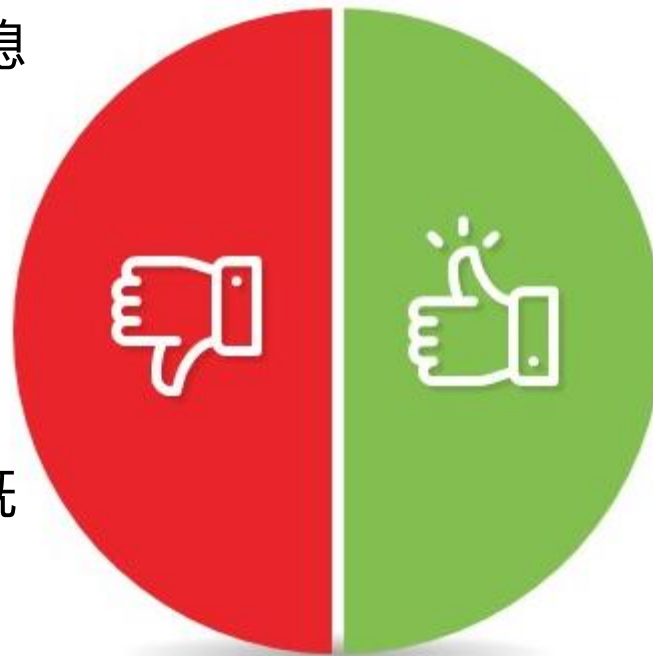
有時可以打多15分鐘，有時一話就要熄機（一時一樣）

期望孩子自動自覺

覺得孩子準時關機，或聽話是「應分」

「晚晚都要我講咁多次，點解咁簡單既野都做唔好？」

「今天你準時關機咪好囉，希望你以後都做到啦」



Do's

早15分鐘給予提示

每天用同一標準，如果有變，要解釋合理

孩子的自制力（執行功能）需要培養，可從旁協助幫忙熄機

可完成當時的遊戲才熄機，在旁察看但不要責備

孩子準時關機，或願意配合時表現欣賞

「今天你準時關機，相信你有用心去令自己做到，見到你有進步很好」

壓力大時健康飲食更重要

- 壓力大時身體分泌**皮質醇**（Cortisol，壓力荷爾蒙）
- **皮質醇**（Cortisol）會分解蛋白質成為血糖
- 腦傳導物質（血清素、多巴胺、去甲腎上腺素）是蛋白質
- 補充健康蛋白質
 - 紅米, 蛋黃, 雞肉, 三文魚, 豬肉, 牛肉, 大豆, 南瓜子, 乳酪
 - 蛋, 大豆, 蟹, 吞拿魚, 羊肉, 火雞, 豆腐, 燕麥, 香蕉, 菠蘿, 菠菜

好的飲食習慣

- 均衡飲食
- 早上多吃蛋白質
- 晚上多吃碳水化合物
- 每天吃**3**種水果及**2**種蔬菜（抗氧化）
- 壓力特別大時，每天喝**2.5**—**3**公升水（**1**公升=**4**盒維他奶）

好的運動習慣

- 帶氧運動
- 加速輸送能源及養份至大腦細胞
- 加速清除體內廢物
- 消耗皮質醇（Cortisol）
- 釋放安多酚（Endorphin）鎮靜情緒
- 釋放腦內BDNF
- 專注力弱或過度活躍者運動後更能集中精神，提升執行功能及記憶
- 壓力大（考試）更要多運動

導至長期壓力的兩個主要源頭： 人際關係與學業（工作）

- 人際關係 — 「得到身邊人的愛護，多心存善意，會減少你的壓力。」

“Earn thy neighbour’s love and be a hoarder of good will to make your environment less stressful.”

- 能力感（學業及工作） — 「做你喜歡做的事，按照你自己的速度做你想做的事！」

“Do what you like and what you were made to do at your own rate!”

- 憤怒和敵意釋放去甲腎上腺素（Norepinephine）和皮質醇（Cortisol）
- 分享感受、好的人際關係、與動物的感情聯繫可令身體產生催產素（Oxytocin）和多巴胺（Dopamin），增強積極情緒，降低壓力荷爾蒙皮質醇，並增強免疫功能。

好的人際關係

- 愛有治癒的功效
- 兒童依附家長，家長的溫情可為壓力降溫
- 青少年需要朋輩認同，有傾有講對心情大有幫助
- 跟動物建立關係也一樣有減壓效果
- 沒有藥物可代替「愛」
- 若家庭不和，無法控制脾氣，可及早尋求協助，亦不需要覺得是丟臉的事
- 願意面對自己的不足，是勇氣的表現

智能不是單一概念

多元智能理論 (Howard Gardner)

- 語言
- 邏輯數學
- 空間感
- 大自然
- 音樂
- 身體動感
- 人際交往
- 內心的交流

你覺得你的孩子在哪一方面比較強？

能力感來自好的課程配對

- 個人能力與科目相配
- 個人性格與科目相配
- 個人興趣與科目相配

我做到
我做得不錯
我有信心



孩子的能力喜好、家長的寄望與夢想

- 是父母想要，還是孩子想要
- 是父母喜歡，還是孩子喜歡
- 要達成的是父母的心願，還是孩子自己的

我的孩子不夠聰明，成績比較落後，你認為他要將勤補拙嗎？

好的興趣習慣（玩）

- 健康的娛樂活動讓腦部分泌多巴胺（Dopamin）
- 玩到投入（或忘我）等於賺取了寶貴的時間，幫助從痛苦中恢復過來
- 壓力越大，更加要有娛樂或興趣活動

好的抗壓心態

- 心態1：死啦！死啦！死啦！
- 心態2：人可以被毀滅，不可以被打敗！
- 心態3：盡人事，聽天命，隨遇而安！

哪一種是好的抗壓心態？

靜觀（Mindfulness）

- 心態可以學習，亦可以練習
- 接納自己及環境的限制，不強求
- 活在當下，欣賞身邊事物

- 執行能力亦提升（專注力、情緒管理等）

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
 - 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.com)

內容大綱

1. 從壓力的源頭說起

- 學習是為了什麼？
- 成長中的腦袋

2. 化壓力為正能量 (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

第二部分總結

- 人際關係及能力感是慢性壓力的來源，建立好的關係、配對適合孩子的課程及工作，大大減輕生活壓力
- 考試時，運動、飲食、睡眠、興趣等多作可令腦部更清晰，學習更加有效率

內容大綱

1. 從壓力的源頭說起

- 學習是為了什麼？
- 成長中的腦袋

2. 化壓力為正能量 (七好減壓法)

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

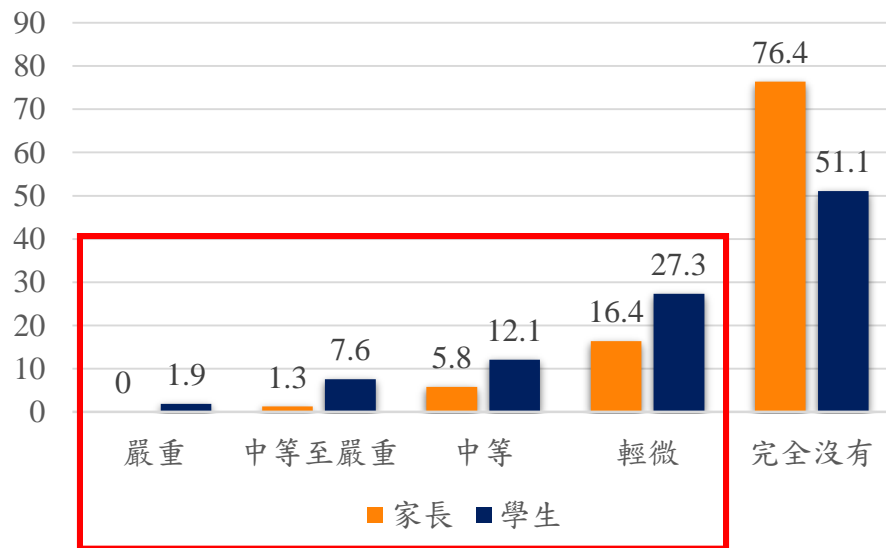
3. 「家長好孩子好」的現象

- 家長的自我照顧

家長及其子女的腸胃和情緒健康的問卷調查研究（2010）

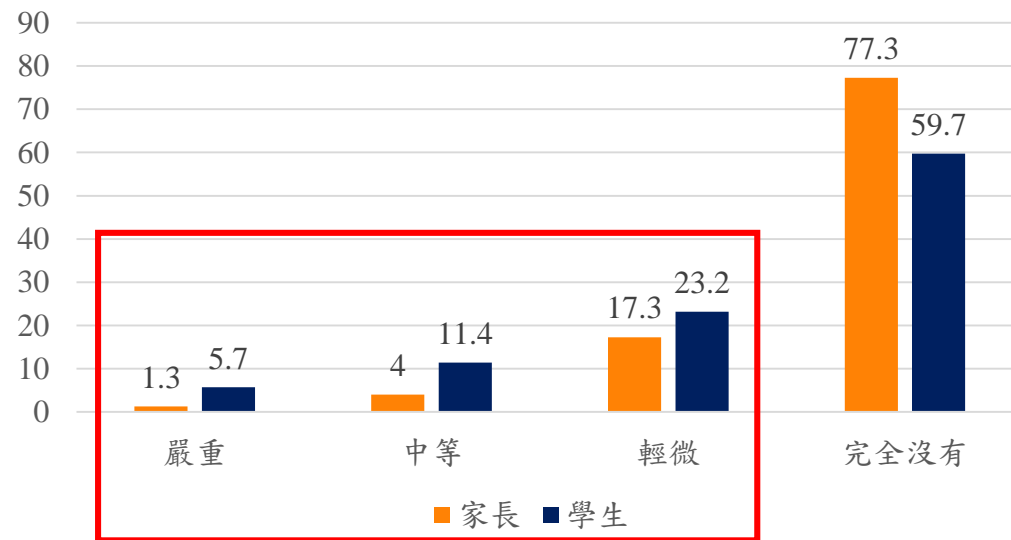
- 本港七間中學、共232名家長及324名介乎中三至中六的學生接受問卷調查

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
($p < \text{or} = 0.01$)



家長的自我照顧

我們做了許多，卻一直覺得自己不夠好

對自己，就像對好朋友一樣