

「家」多點守護-家長網上工作坊

第四節

劉美娟博士

臨床心理學家

目標

第一節

- 家庭在子女情緒/精神健康發展上的重要角色
- 兒童面對的情緒 / 精神健康挑戰

第二節

- 子女的心靈成長發展及階段性的壓力和需要
- 以實證為本的策略支援有情緒 / 精神健康困擾的子女

第三節

- 子女受情緒 / 精神健康困擾時的即時應對技巧
- 與子女建立有效的溝通模式以助處理其情緒困擾

第四節

- **如何透過自我關顧去提升自己幫助子女的能力**
- **如何在困境中與子女建立和諧及有效的互動**
- **專業人士的介入角色及家校合作的重要性**
- **社區資源介紹**

評估自殺風險三步曲

- 有否自殺念頭
- 有否自殺計劃
- 有否具體行動：如已準備自殺工具

- 更要留心衝動自殺行為

自殺危機訊號

表示曾傷害
自己或自殺

說話常提及
自殺的方法

談及死亡、
人生無意義

無助無望

不理性行為

濫用酒精
或藥物

易怒且難以
平伏

失眠或嗜睡

情緒劇變

疏遠朋友及
家人

交托後事

當孩子有自殺念頭時

應做

- 表達關心，他不用獨自面對
- 耐心聆聽，讓他覺得在你面前分享感受是安全的
- 具同理心，接受他的感受，不作批評
- 給予希望，重申有人可以幫助他
- 直接詢問自殺的念頭，表達你的關注


避免

- 與對方爭辯；「自殺是錯的」、「為什麼要死」的說話
- 過早提出解決問題的方法
- 答應保密
- 表示震驚
- 情緒勒索


疑問



我如果直接提問，會否引導他自殺？



如果子女想把自殺的想法或行動告訴我，但要我保守秘密，我應答應嗎？



如果他常利用自殺來引人注意 或達到自己的目的，應否理會他？

「高」自殺風險的處理

- 不要留下他獨自一人 (e.g. Time-out)
 - 在高危的情況下需有人陪伴他渡過危機
- 確定他不會取得危害性命的工具
- 門窗要鎖上
- 要留意耐心聆聽，「輕輕」鼓勵他說出感受
- 保持尊重和接納，不要否定他的感受
- 盡快尋求專業協助，如各區的精神健康綜合社區中心
 - https://www.swd.gov.hk/storage/asset/section/2383/tc/List_of_24_ICCMWs-082021.pdf

上回提要



「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)

「我」訊息



「我」訊息

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

+ 語氣

大家有困難

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

STOP

大家有困難

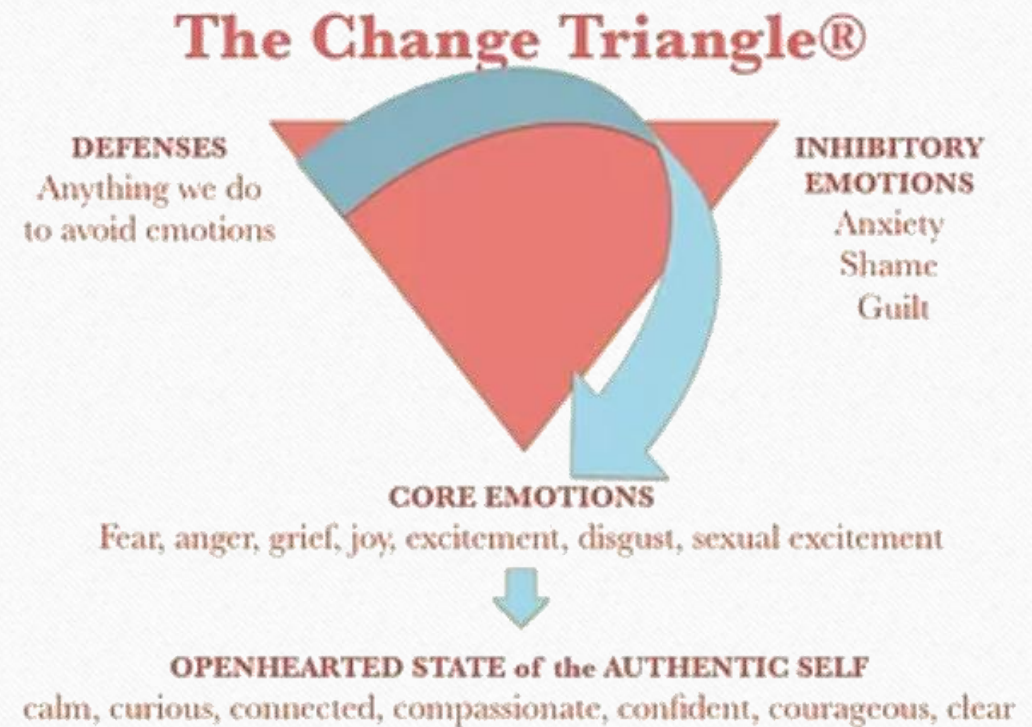
- 造成困局的地雷：
 - 對與錯
 - 得寸進尺
 - 運用父母至高無上的權力
- 事實是：大家都失去一些重要的
- 目標：做到無輸家的局面
- 做法：一起探討 **大家** 認為可接受的方案

未成熟的防衛機制

- Displacement: 把對一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

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



成熟的防衛機制

- Sublimation: 把情緒化成有建設性行為/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，真的發展到更差的地步
- Altruism: 在痛苦時，幫助他人以得到喜悅
- 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

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份
- 因為自己選，阻抗會減少

練習

- 孩子想出夜街，「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

好的行為

孩子有困難

協助

主動聆聽

無問題

建立關係

價值教育

可接受的程度

父母有困難

清晰要求

我·訊息

差的行為

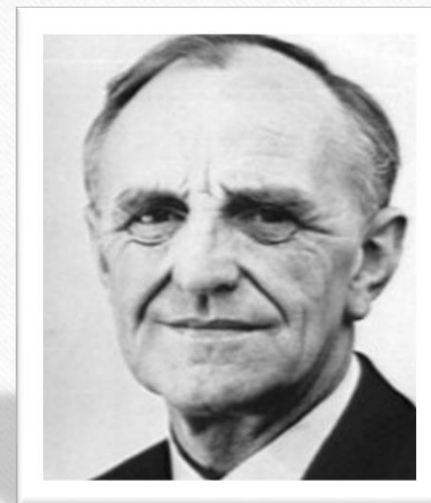
大家有困難

解決衝突

無輸家

家長的心理容量

- 避免自己繃緊地制造輕鬆的環境
- 「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：打開手，合理手
- 讓情緒大腦休息一下



「又係我出場啦！」
“設計對白”

你並不孤單

- 社工
- 輔導老師
- 輔導員
- 教育心理學家
- 臨床心理學家
- 精神科醫生

精神科藥物，真的好嗎？

- 抗抑鬱藥

- 出汗、失眠、疲倦、神經緊張、手震等

- 鋰

- 暫時性的輕微肚瀉、作嘔、手震、口渴及尿頻，也會影響甲狀腺功能或導致胎兒不正常。若中鋰毒，會出現視力模糊、腸胃不適、手震厲害、昏迷及抽搐等徵狀

精神科藥物，真的好嗎？

- 苯二氮平類藥物 (Benzodiazepines)
 - 鎮靜劑抑制中樞神經，引致神智迷糊而減低警覺性
- 抗精神性藥物
 - 疲倦、坐立不安、反眼、帕金森綜合症徵狀如肌肉僵硬、手震、行動緩慢等。遲發的運動困難如口部出現咀嚼、舌頭不自主的轉動和伸出、口乾、便秘、血壓低、月經不調及流乳等。

非藥物介入，點揀好？

- 臨床心理學家、輔導員、社工的分別
- 治療進行方式、療程
- 認知行為治療、家庭治療、遊戲治療、心理動力治療...

跨專業合作

- 團隊式的協助，互相配合，互相補足
- 家長是一個重要的專業
- 一起尋找最合適的路

兒童身心健康服務

(由浸信會愛群社會服務處提供)

- 服務目標：
 - 為有需要的兒童及青少年提供多元化及家庭為本的介入服務
- 服務對象
 - 6至18歲受情緒困擾之兒童/青少年
- 網址：
<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy/blank-9>
- 聯絡電話：34131542 / 23861717

註: 到中心接受服務者住區不限，如需工作員到校約見或提供早期的家訪
只限於居住九龍、港島及葵青區域的服務使用者

中學身心健康支援 TEEN情計劃

(由浸信會愛群社會服務處提供)

- 服務目標：
 - 提升青少年的精神及情緒健康狀態
 - 從積極正面角度及早辨識引致青少年出現行為、精神及情緒問題的因素，從而作出及早介入
 - 協助有情緒及精神困擾的青少年建立積極正面的生活及健康的身心發展
- 服務對象
 - 中一至中六級全日制學生、家長、中學教師
- 網址：<https://bokssmwcy.wixsite.com/mwcy/blank-8>
- 聯絡電話：23861717 (WhatsApp電話號碼：6623 5389)

註:本服務接受全港任何地區之中學申請

醫院管理局 - 「兒情計劃」

- 服務對象
 - 中小學、相關的青少年服務機構及地區團體
 - 受輕度至中度焦慮、抑鬱情緒困擾的6 ~ 18 歲兒童及青少年
- 地址：葵涌醫院道3-15號葵涌醫院J座1樓
- 傳真：2959 8086
- 電郵：camcom@ha.org.hk

「輔負得正」手機應用程式

我們樂意聆聽

每人都有機會受負面情緒影響，你希望了解自己的心理健康情況，甚至透過手機程式得到直接輔導嗎？

「輔負得正」讓關注個人情緒的市民了解自己的心理健康情況，甚至透過程式接受「**輔**」導，令潛在的「**負**」面情緒「**得**」以「**正**」面的態度和方法處理。

「輔負得正」的功能包括：

1. 線上輔導：由專業社工為受情緒困擾之市民提供線上輔導；
2. 趣味小遊戲：以「認知偏向矯正」作設計概念的小遊戲，從玩樂中建立正向思維；
3. 情緒測試：透過簡單測試，即時了解個人的壓力與抑鬱指數；
4. 心理健康資訊：提供心理健康與抑鬱/焦慮情緒的資訊；
5. 求助資源：提供精神健康服務資訊與熱線電話



求助資源

- 香港撒瑪利亞防止自殺會
24小時求助熱線
 - 2389 2222
- 生命熱線 (24小時)
 - 2382 0000
- 社會福利署熱線
 - 2343 2255
- 香港青年協會 關心一線
 - 2777 8899
 - (星期一至六, 2:00p.m. - 2:00a.m.)
- 醫院管理局精神健康專線(24小時熱線諮詢服務)
 - 2466 7350
- 明愛家庭危機支援中心(向晴軒)
 - 18288
- 「輔負得正」手機應用程式
- 到普通科/家庭/精神科醫生求醫
- 致電緊急求助 999
- 到醫院急症室求醫

<http://cmss.bgca.org.hk/phone/phone06.htm>

總結

- 語氣、節奏、眼神比說話內容說得更多
- 對抗父母，是因為失去了他們認為重要的事
- 互相指責，無論誰勝誰負，關係一定被蹂躪
- 情緒大腦要休息，不需退一步，只要停一停，也能海闊天空

總結

- 面對防衛機制不宜硬碰硬，不知怎做時，就靜靜再多等一刻
- 精神科藥物並不恐怖，用知識打破迷思
- 心理治療很多種，哪種合適要知道
- 跨專業合作中，家長是最重要的專家

Q&A