

聖公會油塘基顯小學
家長講座

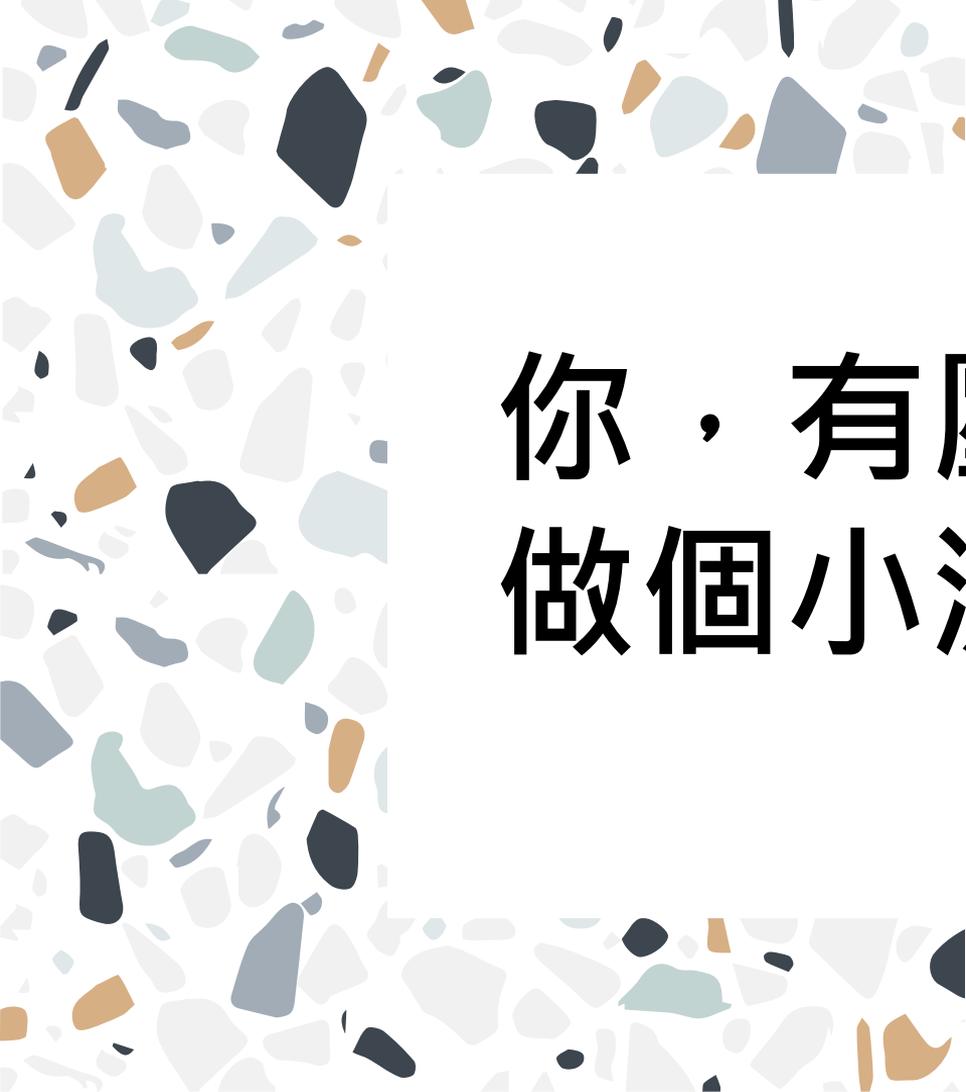
壓力鬆一鬆
親子減壓有法

2022年11月23日

香港基督教女青年會
樂華綜合社會服務處
張燕紅姑娘

點題重溫

- 沒有人一開始便懂得做父母，這是一個終身學習的過程
- 不要比較，每個孩子都是獨一無二的，沒有一套完全通用的培育方法
- 失敗才是最好的導師，懂得面對失敗，才會學習到更好更有效的溝通方法



**你，有壓力嗎？
做個小測試吧！**

親職壓力指數小測試

極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
1	2	3	4	5	6

1. 我很高興能夠為人父母。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. 照顧子女所花的時間，較我能付出的多。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. 我有時擔心自己是否已為子女做足要做的事。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. 我和子女十分親近。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. 我很喜歡和子女共渡時光。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. 子女讓我有被愛的感覺。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

資料來源：

Cheung, S.K. (2000). Psychometric properties of the Chinese version of the Parental Stress Scale. *Psychologia*, 43, 253-261

親職壓力指數小測試

極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
1	2	3	4	5	6

7. 子女令我對將來感到更肯定和樂觀。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. 子女在我一生中帶來很大的壓力。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. 有了子女，使我再沒有甚麼時間和做其他事的餘地。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. 養兒育女是一項經濟重擔。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. 因為有了孩子，我難以兼顧其他方面的責任。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. 子女的行為常令我尷尬和感受到壓力。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

資料來源：

Cheung, S.K. (2000). Psychometric properties of the Chinese version of the Parental Stress Scale. *Psychologia*, 43, 253-261

親職壓力指數小測試

極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
1	2	3	4	5	6

13. 如果可以重新選擇，我可能決定不會生兒育女。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. 作為父母的責任令我感到吃不消。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. 有了子女，我人生便失去很多選擇和自主的機會。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. 作為一個父母，我感到十分滿足。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. 我的子女為我帶來樂趣。

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

資料來源：

Cheung, S.K. (2000). Psychometric properties of the Chinese version of the Parental Stress Scale. *Psychologia*, 43, 253-261

親職壓力指數小測試

計分方法：

將第1、4、5、6、7、16和17題的分數倒轉計分(例如6分變成1分，5分變成2分，如此類推)，然後將17題的分數加起來，愈高分者，其壓力亦愈大。

資料來源：

Cheung, S.K. (2000). Psychometric properties of the Chinese version of the Parental Stress Scale. *Psychologia*, 43, 253-261

香港的父母與學童有多大壓力？

調查一

受訪對象：全港304名家長及302名小一至小六學生

- 逾七成受訪家長及學童的親子溝通壓力指數爆煲，達3至5分的臨界點
- 有69.4%受訪家長及57.6%受訪學童會有自殘及傷害他人意圖
- 有31.9%受訪家長及58.3%受訪學童更付諸實際行動，曾經有傷害他人及自殘行為。

資料來源：
獅子山青年商會 香港家庭調解協會
[親子關係在疫情下情緒壓力]研究調查
2021年5至7月

香港的父母與學童有多大壓力？

調查二

受訪對象：502位育有學前N班至小六子女的家長

- 超過五成家長呈抑鬱症狀
- 超過四成家庭的家庭功能被評為「不健康」
- 超過五成家庭的抗逆力處於「有風險」水平
- 研究顯示，親職壓力越大的家長，其抑鬱狀更明顯

資料來源：
協康會 香港大學
[香港兒童家長親職壓力及抗逆力]調查
2022年2至3月

香港的父母與學童有多大壓力？

調查三

受訪對象：1501位介乎9至18歲的學童

- 約兩成學童壓力指數屬高於正常水平
- 接近15%學童感到抑鬱
- 12.5%學童有焦慮癥狀
- 超過兩成學童「發覺自己很容易被觸怒」
- 約兩成半學童「感到很難自動去開始學習/工作」
- 約三成半學童「憂慮自己恐慌或出醜」

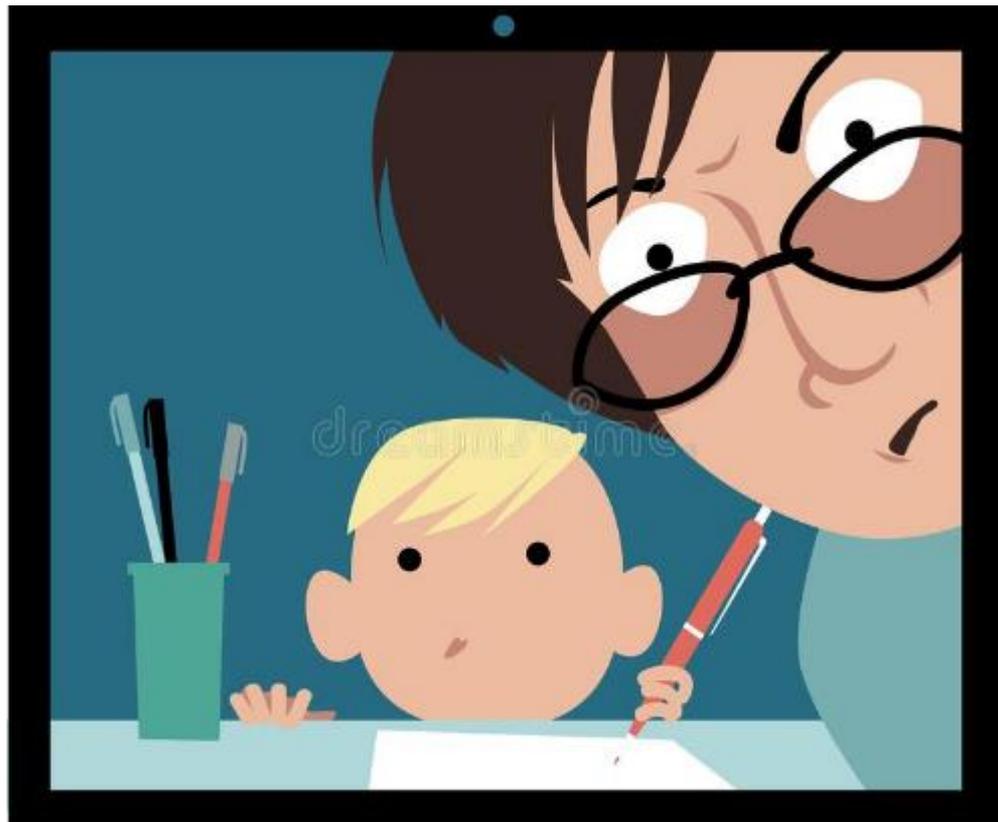
資料來源：
宏恩基督教學院 峰青年商會
[香港學童情緒健康]問卷調查
2022年7月



點解會有壓力？

家長

學業



家長

未來前途



家長

管教



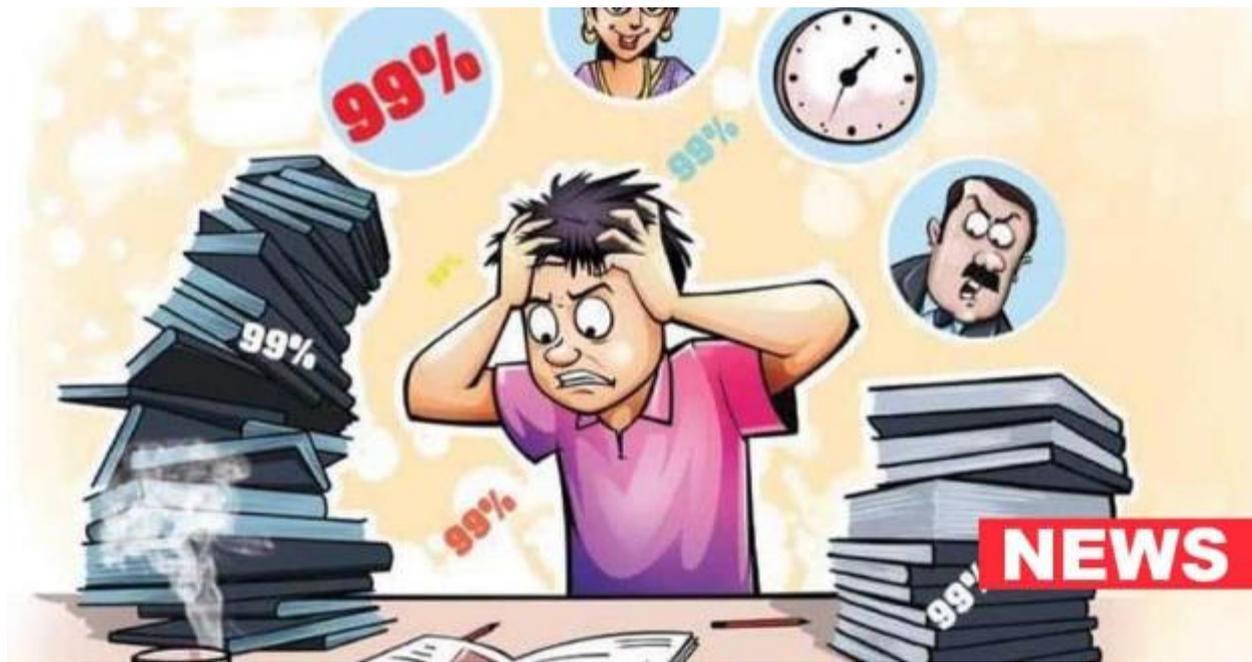
子女

學業



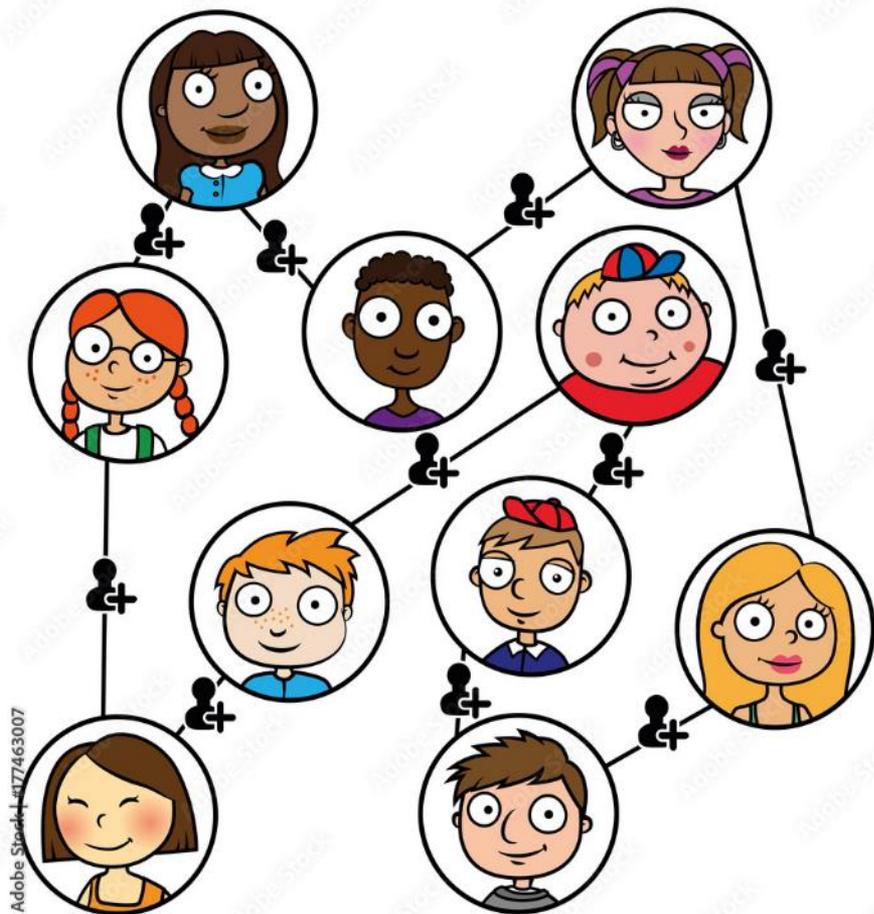
子女

家長期望

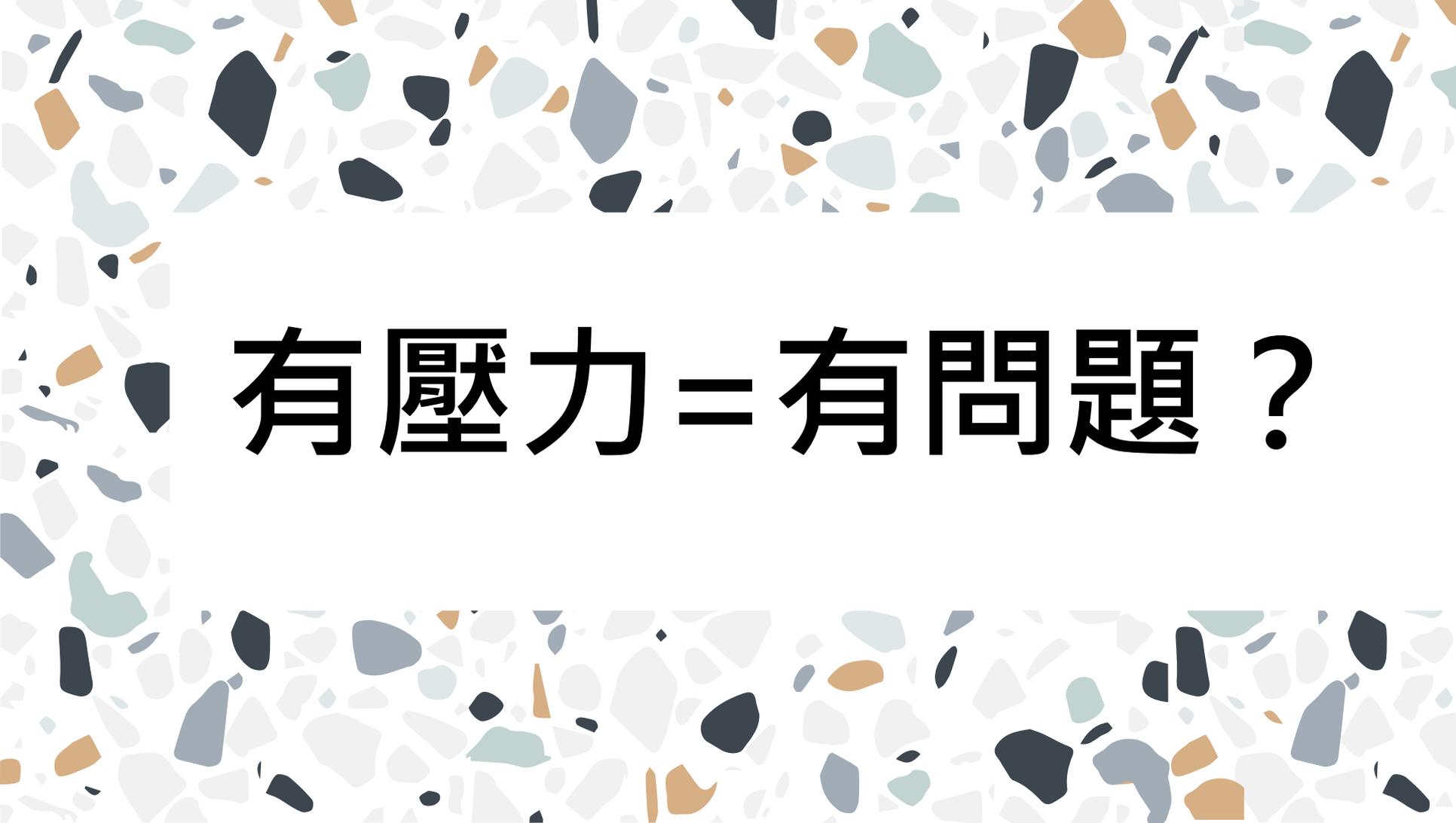


子女

社交



Adobe Stock #4177463007

A decorative border with a pattern of colorful pebbles in shades of blue, teal, orange, and dark grey, set against a light grey background. The pebbles are scattered across the top and bottom edges of the page.

有壓力 = 有問題？



良性壓力 VS 過度壓力

良性壓力(Eustress)

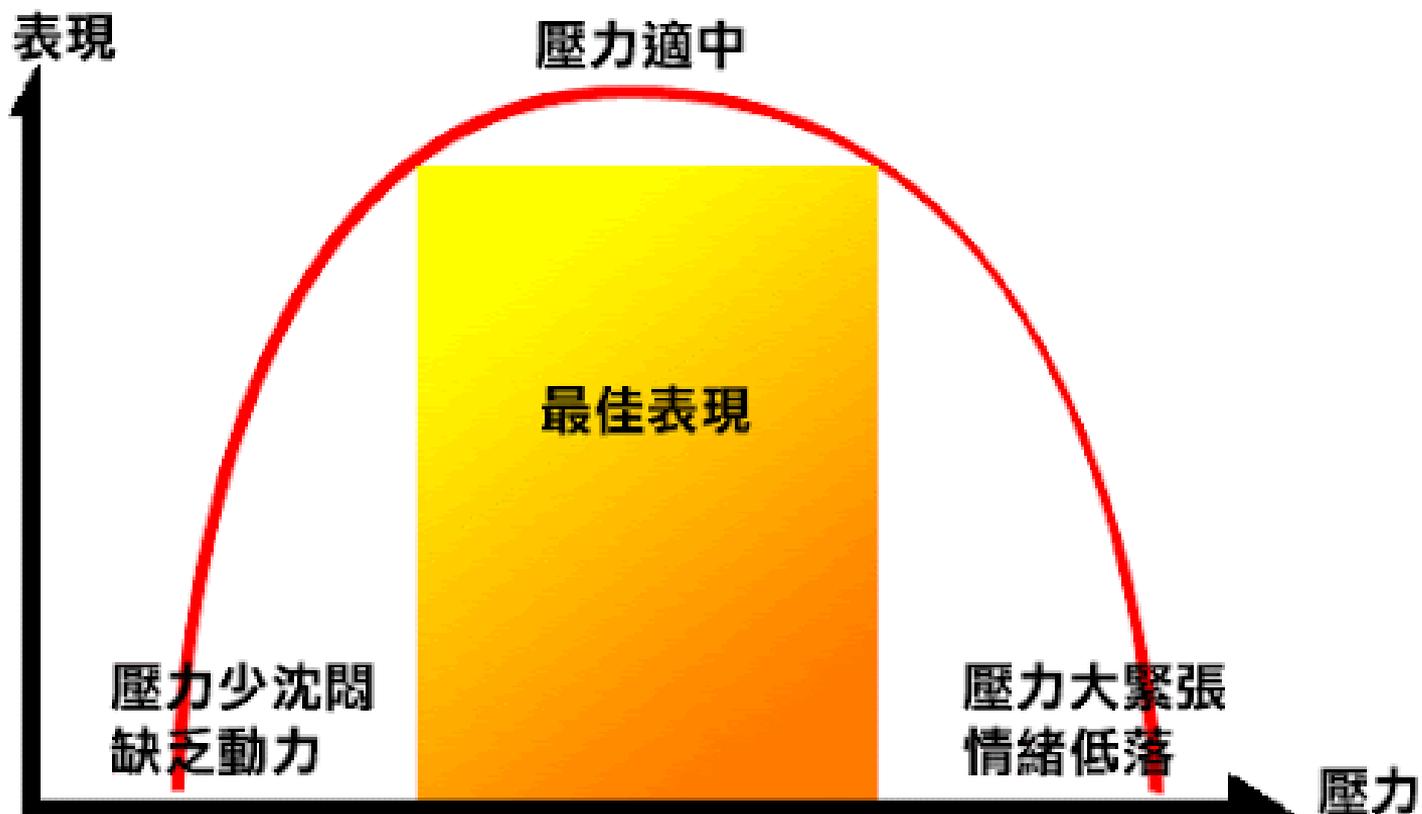
良性壓力 (eustress)
就是「好的壓力」，
也就是實際有益的
正常到中強度的心理壓力。



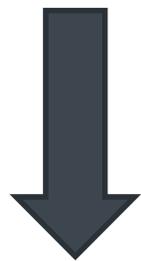
良性壓力特性

- 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

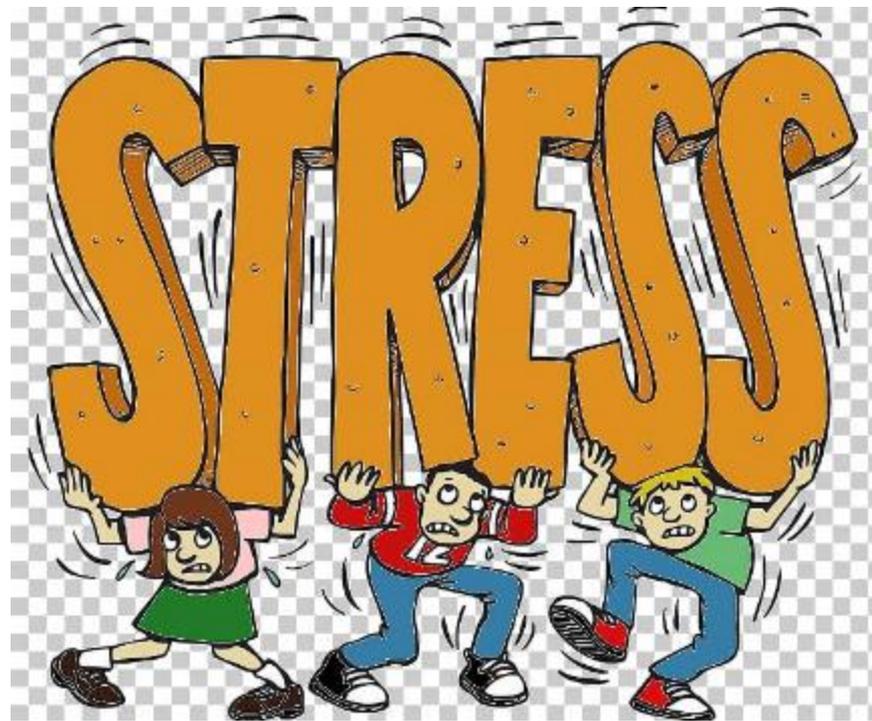




壓力過多/過久



過度壓力



過度壓力的特徵

- 頭痛
- 周身骨痛
- 磨牙, 咬緊牙關
- 頭暈
- 消化不良
- 增加或減少食慾
- 頸項或面部肌肉拉緊
- 不能安睡
- 心跳過急
- 手心發冷或出汗
- 疲倦或體力透支
- 發抖
- 體重突增或突降
- 胃部不適
- 異樣的行為



如何應付 壓力？

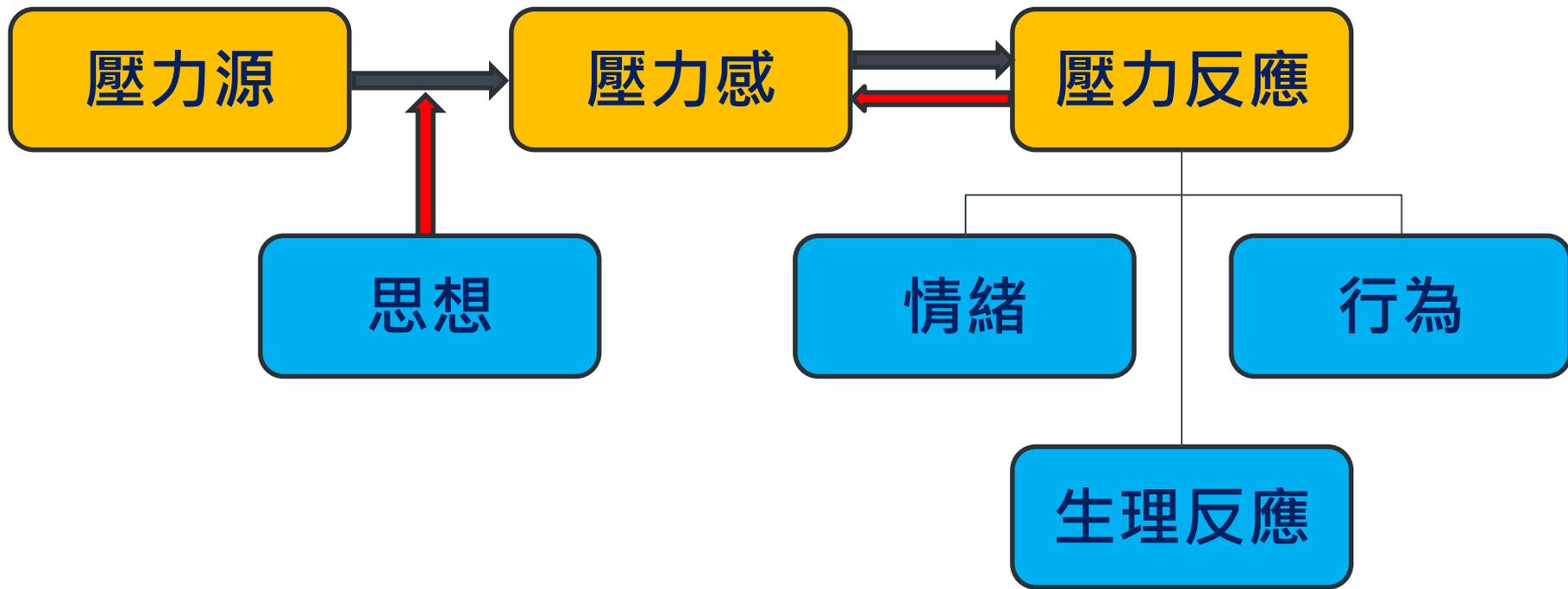


認識壓力

壓力三大要素



1. 認識壓力



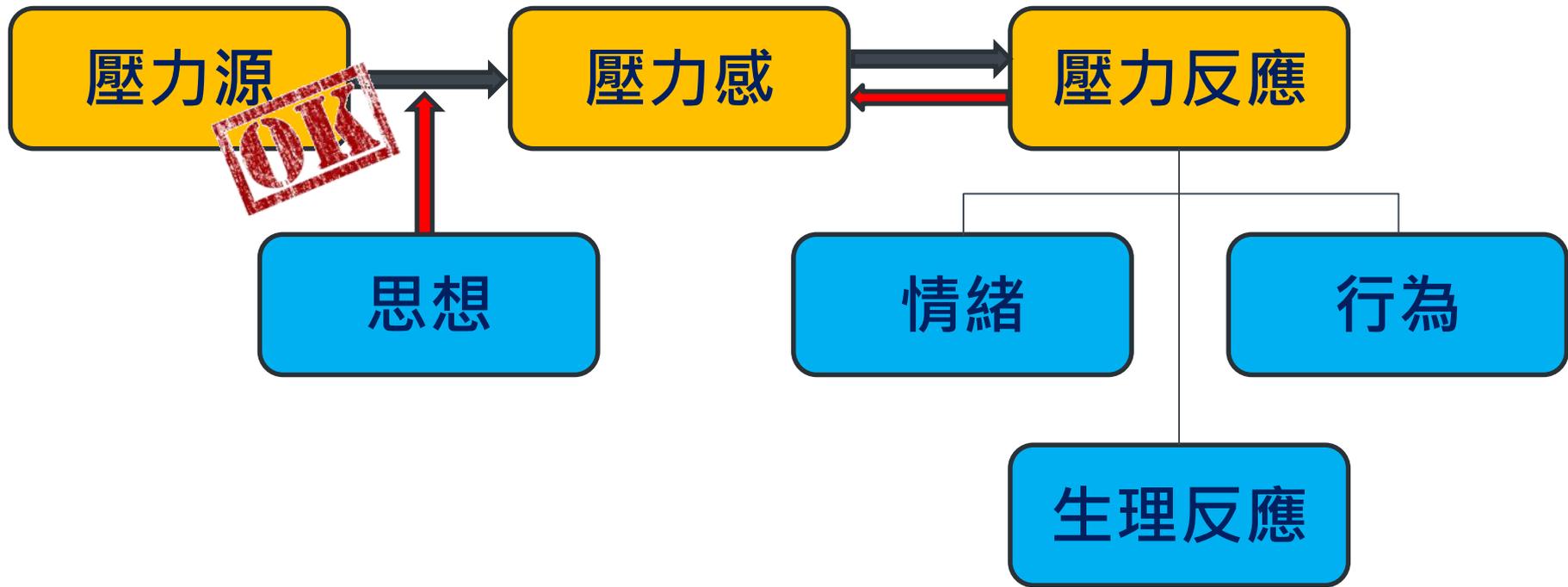
親子間壓力源

家長期望

學業

管教

子女未來





2. 認識壓力下的思想模式

思想陷阱



思想陷阱

- 1.由心理學家亞倫貝克（ AaronBeck ）以及大衛貝斯（ DavidBurns ）提出
- 2.指一些負面的想法，會習慣性及快速地被引發出來

十大思想陷阱

1. 非黑即白
2. 攬晒上身
3. 貶低成功經驗
4. 大難臨頭
5. 打沉自己
6. 妄下判斷
7. 左思右想
8. 感情用事
9. 怨天尤人
10. 猜度人意



陷阱一：非黑即白

「絕對化」思想，事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他的可能性。



陷阱二：攬晒上身

「個人化」思想，每當問題出現時，總是把責任歸咎於自己身上。



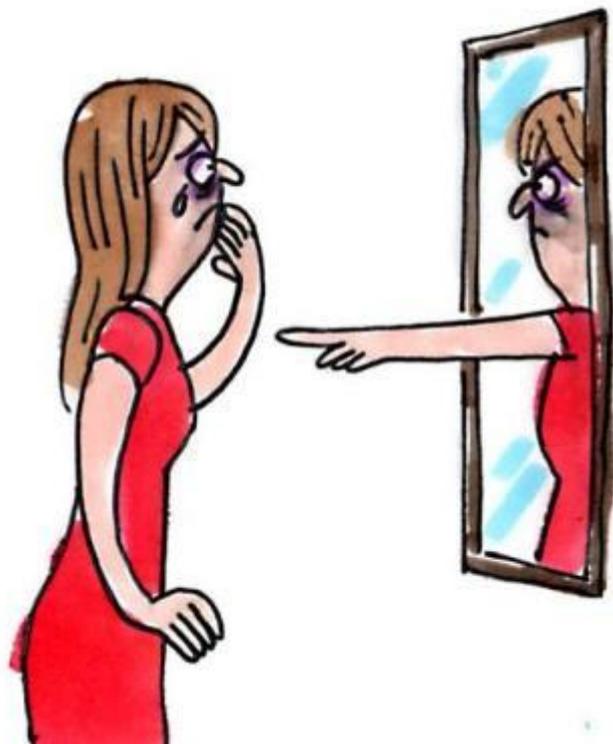
陷阱三：貶低成功經驗

將成功經驗歸因於別人，總是會認為成功時僥倖或沒有什麼了不起，並沒有體驗到自己努力所至成功的經驗。



陷阱五：打沉自己

不斷對自己說
負面的話，以
致意志消沈。



陷阱六：妄下判斷

在沒有什麼理據的情況下，把事情的結果推斷為負面。



陷阱七：左思右想

面對事情不斷
重複思考，而
思考內容互相
矛盾，不果斷
處理，猶疑不
決。



陷阱八：感情用事

以心情作判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題並忽略事情的客觀事實。



陷阱九：怨天尤人

忽略或推卸自己的責任，凡事歸咎於他人或埋怨上天。



陷阱十：猜度人意

推測別人的行為及神態背後的心思意念。



思想陷阱的特徵

1. 負面

2. 習慣性的即時反應、未加進一步的思考或判斷

3. 潛台詞通常含有「應該」、「一定」、「必須」





壓力鬆綁五大法

1. 留意身體警告訊號
2. 喚停負面想法
3. 自我反問
4. 分散注意力
5. 常備金句



1. 留意身體警告訊號

- 頭痛
- 周身骨痛
- 磨牙, 咬緊牙關
- 頭暈
- 消化不良
- 增加或減少食慾
- 頸項或面部肌肉拉緊
- 不能安睡
- 心跳過急
- 手心發冷或出汗
- 疲倦或體力透支
- 發抖
- 體重突增或突降
- 胃部不適
- 異樣的行為

2. 喚停負面想法

- 行為方面：深呼吸、喝杯水、按摩身體繃緊部分……
- 說話方面：
 - (1) 等一等，現時情況並沒有想像中那麼壞！
 - (2) 不要再想下去了！
 - (3) 停下來！不要把事情看得這麼悲觀！

3. 自我反問

- 「除左呢個負面想法之外，有冇其他可能性？」
- 「事情係咪真係咁差呢？」
- 「我有冇諗多左呢？」
- 「如果我繼續有負面諗法，會有咩壞處呢？」
- 「有冇證據或理由證明我呢個諗法絕對正確呢？」



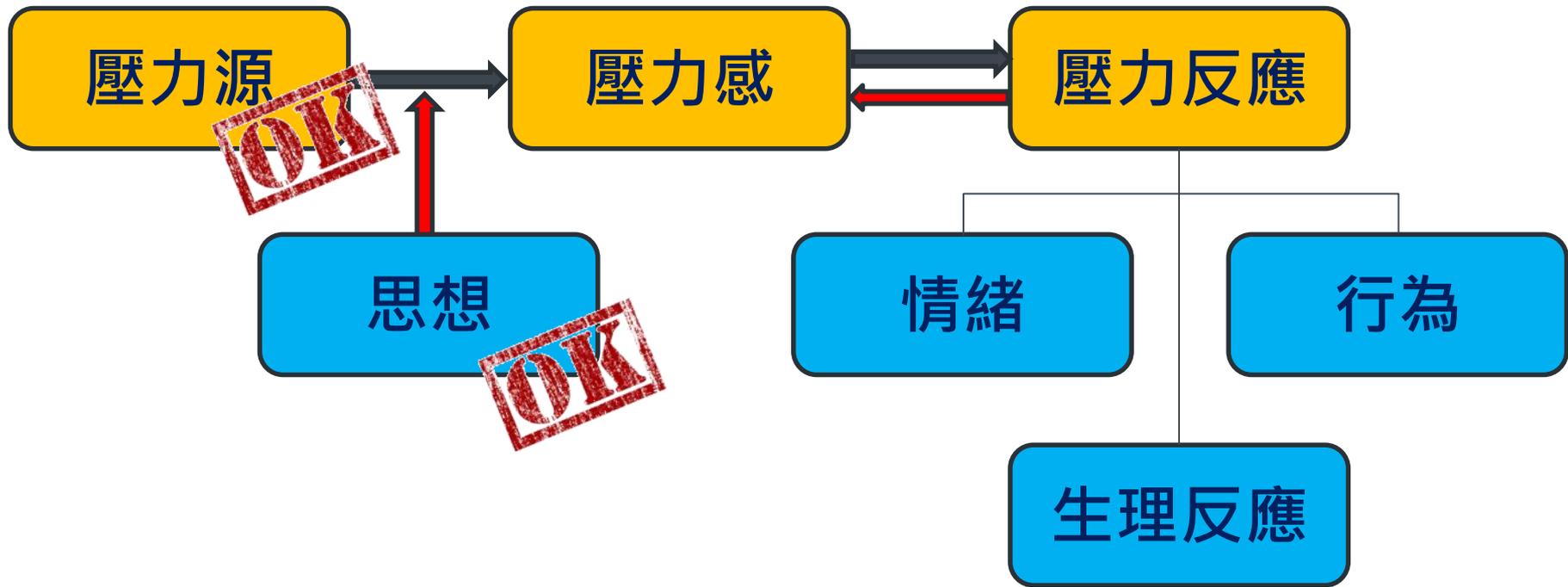
4. 分散注意力

- 外出走走
- 洗澡
- 聽音樂
- 睇電視
- 做自己喜歡或令自己放鬆的事

5. 常備金句

經常利用金句提醒和鼓勵自己，例如：

- 「生活不是單行線，一條路走不通，你可以轉彎」
- 「其實輸并不可怕，可怕的是輸了就鼓不起勇氣面對世界」
- 「沒有失敗，只有暫時的不成功」



3. 減壓方法 - 身體掃描

--將紊亂的注意力，
轉移到各種身體感
覺的一個練習，從
而讓身心得以放鬆。

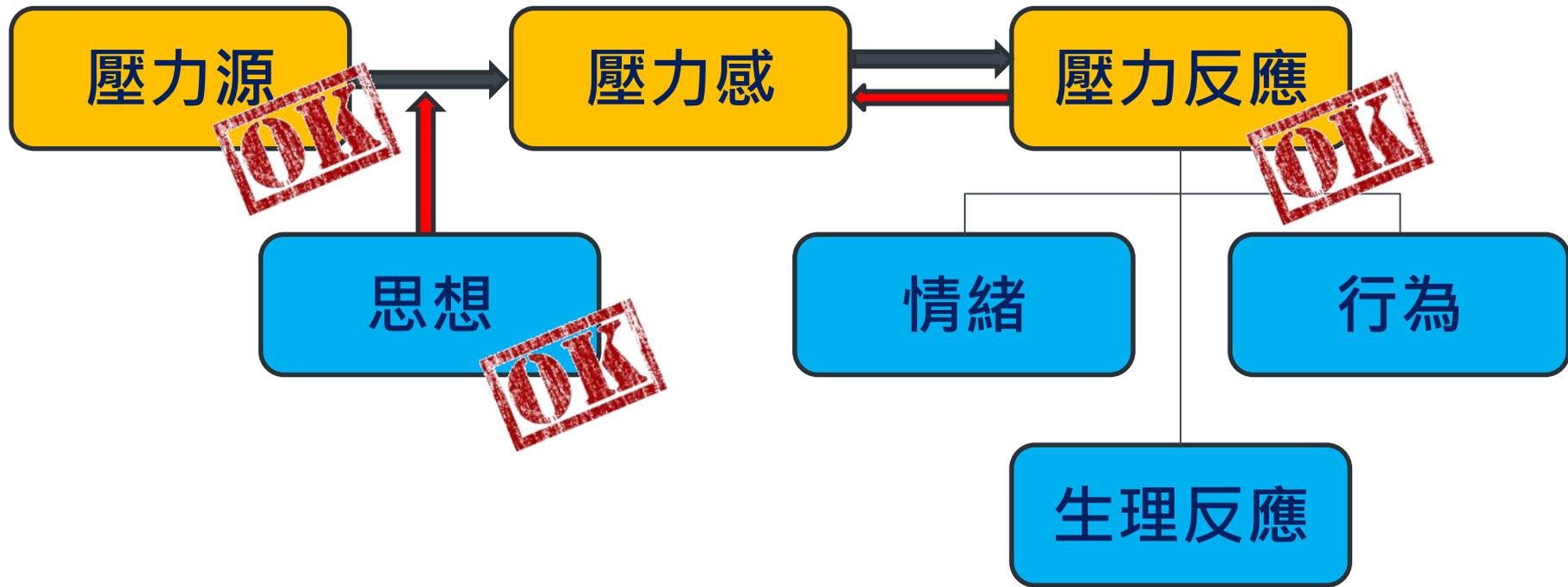


3. 減壓方法 – 漸進式肌肉鬆弛法

- 透過放鬆身體的肌肉來幫助消除緊張的感覺，達致身心鬆弛。



<https://www.youtube.com/watch?v=PrwwUiQHHvU>





壓力太大，
怎麼辦？



壓力太大怎麼辦

家長：

- 「Me time」,自己獨處的時間
- 使用適當的減壓技巧
- You're not alone , 找朋友、家人傾談
- 尋求專業人士協助 (如：心理輔導員、社工、心理學家、醫生等)



壓力太大怎麼辦

子女：

- 陪伴及支援
- 協助子女使用適當的減壓技巧
- 尋求專業人士協助（如：心理輔導員、社工、心理學家、醫生等）





謝謝

Q&A