

## 子女減壓多面睇

18.3.2016

香港中學生的壓力情況如何？

- 調查由理工大學護理學院及基督教家庭服務中心進行，訪問16間中學共12,518名學生，發現中學生普遍有情緒困擾，六成人有輕微至非常嚴重抑鬱傾向，逾一成人受訪兩周內一半以上天數曾感焦慮，半成人更幾乎每天出現焦慮情況，他們自覺很差勁，認為自己是失敗者，和令家人失望，並感到低落、沮喪或絕望。

<http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20150326/19090418>

中學生有哪些壓力來源？

個人壓力	前途不明朗、情緒不穩定、健康欠佳、儀表不出眾、自卑、失落等。
家庭壓力	父母期望過高、責罵、囉唆、與父母缺乏溝通、與兄弟姊妹不和、父母爭吵、家庭破碎、家庭經濟欠佳、兼顧太多家務等。
學校壓力	功課繁多、艱深、測驗和考試頻繁、成績不理想、老師要求過高、師生缺乏了解及關懷、同學關係不好、校規太嚴、被學校處分等。
社會環境壓力	居住環境擠迫、交通擠塞、環境衛生惡劣、噪音污染、空氣污染、自然生態破壞、黑社會勢力太大、社會風氣敗壞、通貨膨脹、香港前途治安惡化、法律及社會制度不健全等。
朋輩壓力	缺乏知己朋友、被朋友玩弄、欺騙、與朋友發生糾紛、被朋友冷落、排斥、朋友成績比自己好、朋友以名聲炫耀自己等。
愛情壓力	彼此缺乏溝通、互不了解、性格不合、過分遷就對方、彼此期望及要求過高、對性的期望、抑制及發洩等。

資料來源: 香港心理學會臨床心理組

中學生的壓力來源：  
受訪學生的主要壓力來源是學業問題（27.0%）  
其次是前途問題（23.0%）  
以及外貌體形未如理想（15.0%）。

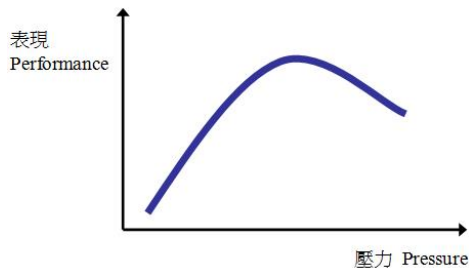
浸信會愛群社會服務處、香港教育學院 (2013)  
【中學生抑鬱焦慮狀況調查報告摘要】。

壓力是甚麼？



- 當人感受到威脅時所引起的是一種不舒服的感覺
- 因為應付「困難和挑戰」所產生的「生理及心理反應」
- 可以是我們日常生活一部份
- 亦可以是因為適應不到新挑戰而引起

- 適當的壓力能提高人的警覺性，使我們更小心思考，謹慎行事，從而發揮更理想的表現。
- 長時間的皮質醇和去甲腎上腺素高分泌增加對身體和腦部做成毒害，百病隨之叢生。



我的孩子受壓情況如何？

### 兒童青少年壓力量表

<http://www.tses.ntct.edu.tw/ezfiles/56/1056/img/1476/71465776.pdf>

資料來源: 台灣南投縣教育處

### 【總分說明】

30-45 分	孩子感受到適度的壓力，所需要的是父母在情緒上無條件的支持。只要沒有出現異於往常的行為或情緒反應，父母應該可以放心。
46-60 分	孩子感受到略大的壓力，父母應該營造一個可讓孩子疏發情緒的環境。多傾聽他(她)心裡的話，或是安排一趟開心的旅遊，都是可以考慮的方式
61-75 分	孩子感受到強大的壓力，並可能已經出現異於往常的行為或情緒反應。父母應該考慮帶他(她)立即尋求專業的心理諮商服務，以維護孩子的身心健全發展。
76 分以上	孩子長期感受到強大的壓力，內心壓抑強烈的情緒與不安。父母跟孩子應該立即尋求專業的心理諮商服務，以維護孩子的身心健全發展。

## 壓力「爆煲」時有什麼迹象可尋？

- 精神科醫生李厚道表示，如發現子女有**自殘行為、情緒低落持續兩個星期、失眠或經常困倦、食量異常增多或減少、專注力變差，以及對所有身邊事物無興趣**，例如平時喜歡打機、煲劇、逛街、化妝，但「突然之間最極端完全摺埋咗，唔會鍾意任何興趣，呢個(係)最大警號啦」。
- 李厚道又說，若子女感覺自己「**三無**」，即覺得自己「**無用**」、「**前景無希望**」及「**無人幫**」，就要盡早帶他們求診。他提到，很多家長是「**生涯上**」關心子女，但認為應有「**生命上**」關心。
- [http://news.mingpao.com/ins/instantnews/web\\_tc/article/20160308/s00001/1457407083714](http://news.mingpao.com/ins/instantnews/web_tc/article/20160308/s00001/1457407083714)

## 家長自我壓力測試

請回想一下自己在過去一個月內有否出現下述情況：

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠用，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快。
3. 覺得沒有時間消遣，終日掛著工作。
4. 遇到挫敗時很容易會發脾氣。
5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛/胃痛/荷痛的毛病，難於治愈。
9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人/朋友/同事的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。
13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 大多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內疚。
16. 做事急躁、任性而事後感到內疚。
17. 覺得自己唔應該享樂。

### 計分方法：

從未發生 0分,間中發生 1分,經常發生 2分

- **0-10分**：精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高。
- **11-15分**：精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付。
- **16分或以上**：精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法。

資料來源:香港心理衛生會  
[http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4\\_1\\_info\\_b5\\_1.htm](http://www.mhahk.org.hk/chi/sub4_1_info_b5_1.htm)

作為家長我可以做甚麼？

## 協助子女處理壓力

- I. 調節想法 II. 提升管理控制能力 III. 舒緩壓力感



[https://www.hkedcity.net/parent/development/personal/page\\_52859b7b25b719e51a220000](https://www.hkedcity.net/parent/development/personal/page_52859b7b25b719e51a220000)

必須先建立和維持良好的親子關係

每日暫停十分鐘，聽聽少年心底夢

<https://www.youtube.com/watch?v=qDtMRDYChU0>

## 積極聆聽

### 開放的姿態

- 聆聽者的身體姿態，會告知對方他是否用心聆聽。
- 嘗試放下手頭的工作，用關懷的眼神望向孩子；多用「唔」點頭等回應以表示興趣。

### 細心觀察

- 瞭解孩子最關注及受困擾的地方。
- 留意孩子說話時的語調、內容和情緒，並仔細觀察孩子的面部表情，神態和身體姿態的變化，從而揣摩他的內心感受。

### 透過發問更深入瞭解孩子的感受的敘述

- 若想更清楚掌握孩子的感受，可試問：
- 「你是否覺得...？」或
- 「你不可以舉些例子，讓我更深入明白？」

### 設身處地

- 家長應設身處地從孩子的角度思考，例如：「若我是這孩子，我會有甚麼反應和感受？」從孩子的角度看事物，不要把自己的喜惡強加在孩子身上。

### 簡單地回應感受

- 家長可嘗試用簡單的說話表達孩子的感受。例如：「同學為你改花名，你感到很難堪！」孩子聽到家長的回應，會感到家長瞭解他，從而更願意分享內心感受。

## 小練習

- 請與鄰座的家長兩人一組，分別扮演“孩子”和“家長”
- “孩子”向“家長”說出一件在學校發生的事情
- “家長”運用積極聆聽技巧觀察和回應

- 預留時間每星期專注地參與
  - 有趣的親子活動
  - 孩子有興趣的活動

- 發揮幽默感

黑人牙膏笑·相館 X 魯芬

<https://www.youtube.com/watch?v=1pLgimr00Qk>

- 回憶孩子的過去 - 相信孩子的將來

- 預先把基本的行為要求清楚說明，並訂定有關的獎勵及後果

## I. 調節想法

事件	思想	樂觀的人	悲觀的人
不理想和挫敗的事	恆久性	暫時的：「失敗很快便會過去。」	永久的：「為什麼悲運總是纏繞著我不肯走？」
	普遍性	局部的：「今次這件事失敗了，不代表其他事樣樣也不成。」	普遍化：「我連這件微不足道的事也做不好，所有事情我[都]做不好。」
	個人性	外在的：「今次的失敗未必全部都是我的錯，其他因素亦可能有關...」	內在的：「都是我的錯，都是我不好，失敗只因我而起。」
稱心如意的	恆久性	永久的：「今次得，下次都會得！」	暫時的：「李老師讚我，因為我今日特別好彩。」
	普遍性	普遍化：「今次的成功，證明我的努力沒有白費；祇要肯努力，我做其他事也可成功的。」	局部的：「我只有在這件事上做得到，其他的就做得不好了。」
	個人性	內在的：「我成功，因為我的本事和肯努力付出。」	外在的：「好彩有人幫助我，否則靠我自己，一定不成事。」

### 「黑仔的一天」

- 在睡夢中，黑仔被小貓蹦跳的聲音吵醒，看看時鐘已經是7時30分了，原來鬧鐘並沒有按時響起。他只好立刻跳下床，一口咬著麵包，穿上校服便衝到巴士站去。
- 跑到巴士站，卻看見巴士駛離車站。可憐的他看看錢包僅有的一百元紙幣，便跑到士站乘車去。剛好趕得及回到校園之際，卻發現自己把水樽遺漏在車廂中，回家想必又給媽媽嘮叨一頓。這樣倒霉的一個早上，真的受夠了！

資料來源：東華三院「正向工程」中學生正向心理教育課程

請以不同的角度分析故事內容，找出黑仔的不幸遭遇中有什麼美好事情：

- 在睡夢中，黑仔被小貓蹦跳的聲音吵醒，看看時鐘已經是7時30分了，原來鬧鐘並沒有按時響起。
- 他只好立刻跳下床，一口咬著麵包，穿上校服便衝到巴士站去。
- 跑到巴士站，卻見巴士駛離車站。可憐的他看看錢包僅有的一百元紙幣，便跑到士站乘車去。
- 剛好趕得及回到校園之際，卻發現自己把水樽遺漏在車廂中，回家想必又給媽媽嘮叨一頓。
- 黑仔的不幸遭遇中還有什麼美好事情？

當我們留意到生活中有美好事情發生，並且理解到這些好事的發生一部份是源於自身以外的力量幫助（包括人、上天／上帝、動植物），而且得到幫助並非理所當然，我們內心就會出現一種正面的情緒，這就是「感恩」（Emmons & McCullough, 2003）。

有些人甚至在逆境中看到美好事情發生（例如逆境能帶來學習及成長的機會），而產生「感恩」的情緒（Emmons, 2007）。

研究發現感恩能擴闊思維、提高應付事情的能力、提升抗逆力及有助維持緊密的人際關係（湯國鈞、姚穎詩、邱敏儀，2010）

## 感恩日記：寫下值得感恩的人和事

日期：11/8/2013 (星期日)

事件 (文字/圖畫/圖片)	在我的生日，一家人到酒樓吃晚飯
要感謝的對象 (人、事、物/大自然/上天)	爸爸、媽媽、姐姐
對方做了什麼？	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 姐姐特意打電話到酒樓訂位</li> <li>• 媽媽點了我最喜歡的燒乳鴿</li> <li>• 爸爸負責結帳</li> </ul>
為什麼對方會這樣做？	家人都愛我，想在生日那天給我祝福，讓我感到快樂
對方這樣做是否理所當然？	是 / <input checked="" type="radio"/> 否

- 與孩子討論他們的目標，調教雙方的期望
- 多把焦點放在過程和他們付出過的努力上，而非成果

- 家長練習把負面轉化為正面的自我說話：  
例如：

- (阿仔同同學發生衝突，班主任要約見家長，激死我啦！！)
- “這件事也有好處 – 可以讓我更加了解阿仔的在社交方面有甚麼需要改善，和我們應該如何去幫他成長”

## II. 提升管理控制能力

- 以身作則，示範健康的行為
  - 面對不如意的事情，保持冷靜
  - 避免承擔過多的活動/義務
  - 在生活中示範「時間感」
- 協助孩子
  - 明白如何平衡學業，課外活動，社交和休息時間，避免“overscheduling”。
  - 預計將面對困難和挑戰時，做足準備
  - 保持適量的運動，充足睡眠，均衡飲食

- 做運動能刺激「開心荷爾蒙」安多酚的分泌，亦能令腦部營養素的腦源性神經營養因子水平提高，加上可降低皮質醇水平，達到減壓效果。
- 持之以恆的運動有助促進情緒健康，建議每周進行三次帶氧運動。

<http://cwmpmex.med.cuhk.edu.hk/index.php/tw/news-and-research/63-3-2>

### 運動的守則

- 依照自己的**喜好**和**能力**，選擇適合的運動
- 與**父母或朋友一起做運動**
- 養成做運動的習慣
- 增加日常生活中的活動機會，例如多走路、多使用樓梯上落等

### 少吃垃圾食物 避免壓力更大

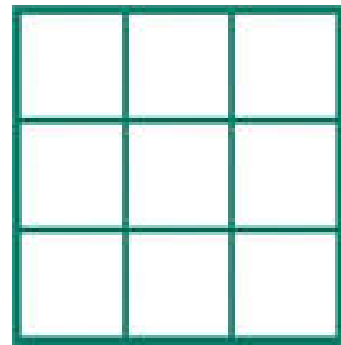
- 高糖、高鹽、高脂類的食物不僅無法穩定情緒，還會帶來更多身體負擔。
- 含糖高的食物吸收速度快，容易使血糖像雲霄飛車般快速起伏，導致情緒不穩、注意力不集中，影響學習效果。
- 容易焦慮、發脾氣的人，最好更注重均衡飲食，盡量少吃精製澱粉製成的漢堡、麵包、蛋糕，含糖飲料等容易影響血糖的食物。
- [http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=522&Itemid=22](http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=522&Itemid=22)

### 時間管理

跟孩子討論以下問題：

1. 有哪些事項或活動是可以刪除、減少或增加的
2. 有哪些項目是可以延遲，或請別人幫忙完成的
3. 哪段時間自己的工作效率最高
4. 哪些事項或活動的先後次序，需要重新編排、或甚至可以同時進行的
5. 什麼是「浪費掉的時間」？最希望改善的地方包括哪些？

資料來源：2010-09 親子天下雜誌 16期



- 可在3x3表格的中間格，放入希望孩子思索的問題：如
- 「我在時間的分配與使用上，有哪些地方可以做得更好？」
- 「身旁時間管理做得很好的朋友，會有哪一些我沒有的習慣？」
- 當周圍八個空格都填滿後，再讓孩子挑出一格自認最容易改變的著手，一項一項改變，
- 當去掉一個壞習慣，一個好習慣也會跟著來。」

### 沉迷上網的徵狀

- 需要不繼增加上網時間，才能獲得滿足
- 上線及離線的時候，思想都被互聯網佔據，經常想著上網
- 多次嘗試控制或停止使用互聯網，最終失敗
- 當減少使用互聯網時，出現戒斷徵狀
- 時間管理出現問題，上網的實際時間比預期的時間長
- 因環境轉變而感到煩惱不安
- 以欺騙方式隱瞞上網時間
- 透過上網改變心情

親情優先	不要為了阻止子女上網而犧牲親子關係。你可嘗試冷靜地向子女分享你對他上網行為的感受，讓他明白你關心他，例如： 「我看見你每天花大部份時間上網，我覺得很擔心。」 「我看見你因為上網而欠交功課，我覺得很失望。」
求變動力	能否成功減少上網要視乎當事人是否願意為改變而努力，故強迫子女改變並非有效的方法。若能啟動子女內在的求變動力，協助子女找出支持個人改變的原因，才是邁向轉變的第一步。 「不如我們一起分析一下，若你繼續每天上網五小時，對你個人將會有甚麼好處及壞處。」
找出矛盾	青少年沉迷上網的行為模式，可能與他的個人價值觀或目標有著矛盾和衝突，例如他一方面花大量時間上網，另一方面卻希望成績好，這些內心的矛盾及個人目標，可能成為他求變的動力。 「似乎你很喜歡上網，但又希望可以有良好成績，你認為上網會否防礙你達成目標？」

從旁協助	父母可以從旁協助子女改善上網行為，但要徹底改善行為，最重要是青少年為自己的行為改變付出努力，你可以嘗試跟子女一起討論如何改善上網的習慣： 「我們一起討論一下可以怎樣安排上網時間，令你上網之餘又可以保持良好的成績。」
建立自信	給予子女適當的鼓勵，讓子女相信自己有能力作出改變，父母可嘗試指出子女過往的一些成功經驗，例如： 「我看見你有些時候比較少上網，你是如何做到的呢？」
尋求協助	沉迷上網背後的原因十分複雜，父母可陪同子女一起尋求專業協助： 「可能是爸爸媽媽不明白你，不如我們一起尋求輔導，找出解決辦法吧！」

<http://ywc.hkfyg.org.hk/page.aspx?corpname=ywc&i=4100>

### 討論活動：

- 請和鄰座的家長分享你如何協助孩子
  - 管理時間
  - 為預計的挑戰作準備
  - 保持適量的運動，充足睡眠，均衡飲食

你曾運用過的方法有效嗎？  
有甚麼心得可以分享？

### III. 舒緩壓力感

#### 靜觀

- 靜觀是有意識地，不加批判地將注意力置於此時此刻之上。
- 這份注意力可以培養自己更大的覺察力和思考力，它可幫助我們接納當下的現實，從而有更大的自由，去作出適當的回應。

[http://www.3.ha.org.hk/cph/mh/mhi/article\\_04\\_03\\_03\\_chi.asp?lang=1](http://www.3.ha.org.hk/cph/mh/mhi/article_04_03_03_chi.asp?lang=1)

- 肌肉鬆弛法

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

- 有助放鬆/治療性的音樂



- 在覺察力不足的時候，我們會變得心不在焉、心神不定，在這種精神狀態下，我們很容易被各種思想所牽引，處理事情時，負面的行為往往在壓力下慣性地出現，影響我們的身心健康和人際關係。
- 覺察力下降時，我們的思想也會變得負面、悲觀和僵化，不安的思想甚至會不能控制地重複出現。

- 培養靜觀覺察的能力能使自己放下對過去的傷痛以及對未來的憂慮，在無助的時候，可作出更為有效的回應。
- 有不少研究顯示靜觀能有效減輕壓力、焦慮和抑鬱等情緒問題，以及有效提昇患者的生活質素。
- 科學研究亦顯示靜觀練習能提昇免疫系統的功能，也能改善一些與情緒相關的腦功能活動。

Kabat-Zinn, J., (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Your Mind to Face Stress, Pain and Illness. New York: Delta

鼓勵孩子做:

- 運用他們個人長處的事情
- 讓他們感到開心的事情