



香港公教婚姻輔導會

The Hong Kong Catholic Marriage Advisory Council

寶血幼稚園(深水埗) 親職壓力管理 家長講座

20-5-2023 (星期六)
上午9:30-11:00

婚姻及家庭培育中心
梁芷凌姑娘 (Cherrie)
註冊社工



體驗活動



反思問題及小組討論

- 在討論前先給自己3分鐘**整理**自己剛才的**經驗**。
- 在整個過程中，您有甚麼**感受**和**身體反應**？(可仔細形容)
- 您是怎樣處理您的**感受**？
- 您有甚麼**具體行動**回應當時的**感受**？



停留在當下

✳ 特別是在感受不自在的時候，
停留在當下正在發生的情況裡，
需要勇氣及堅忍。



✳ 幫助我們誠實地覺察到真實的
自己。



今天當家長



今天當家長

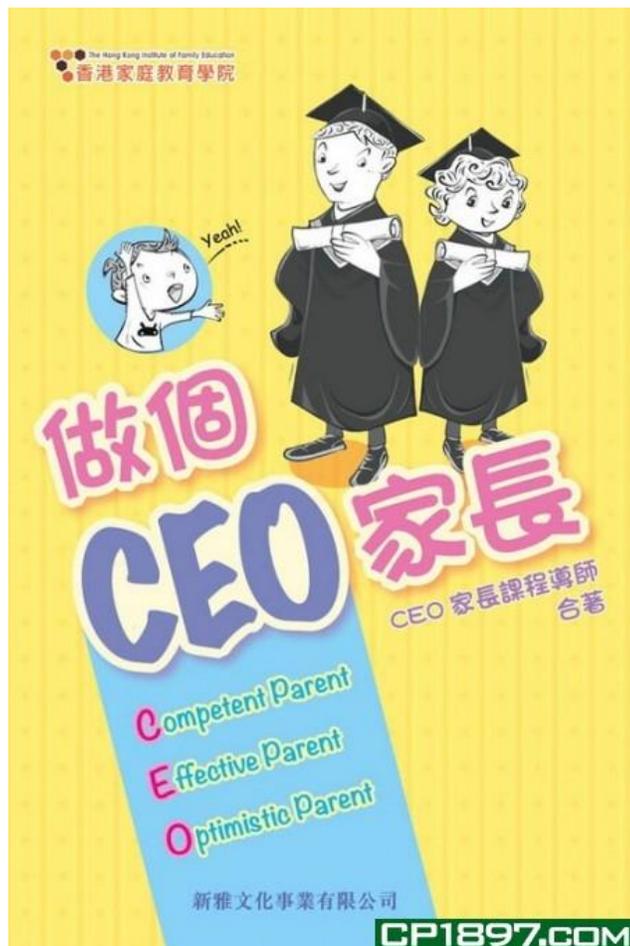
生活太匆忙，背負太沉重，變化太多，缺乏一個空間，讓自己停下來，清理及整理自己的經驗和情緒。



社會對「父母」有所要求？ 家庭關係標準化



管理風險個人化



家長家庭問題化

on.cc

「港孩」10大特徵

擅於「看見」，
不擅「閱讀」；
擅於「收聽」，
從不「理解」。

外表早熟、心
智遲熟。

對大部分事情
最普遍的反應
是沒有反應。

很喜歡玩，但
無甚麼興趣。

渴望被注意，
但又沒有面對
群眾的信心。

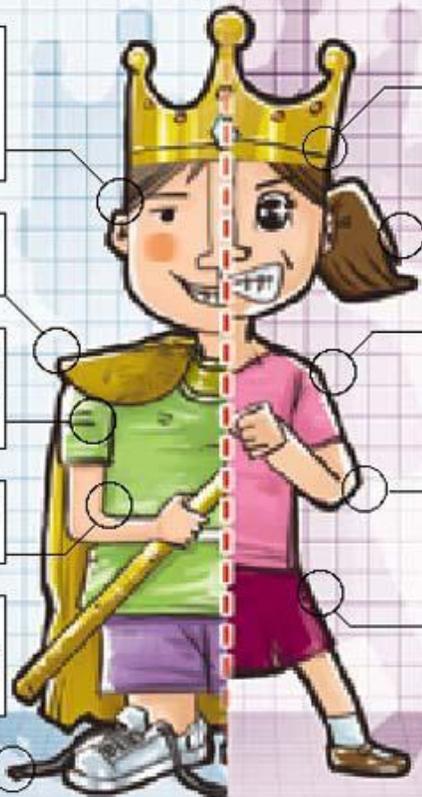
精於計算結果，毫不
享受過程。

本性善良，不吃人間
煙火，當然也未經任
何苦楚及傷害。

甚麼都不在乎不介懷
不思考不要求，典型
答案是：不知道。

不珍惜學習，不嚮往
長大，不怕悶，只怕
辛苦。

沒有責任感、沒有自
理能力，同時也沒甚
麼好奇心和欲望。



資料來源：《港孩》一書





專家教授普及化



家長參與合理化/全方位化



免費網上家長講座



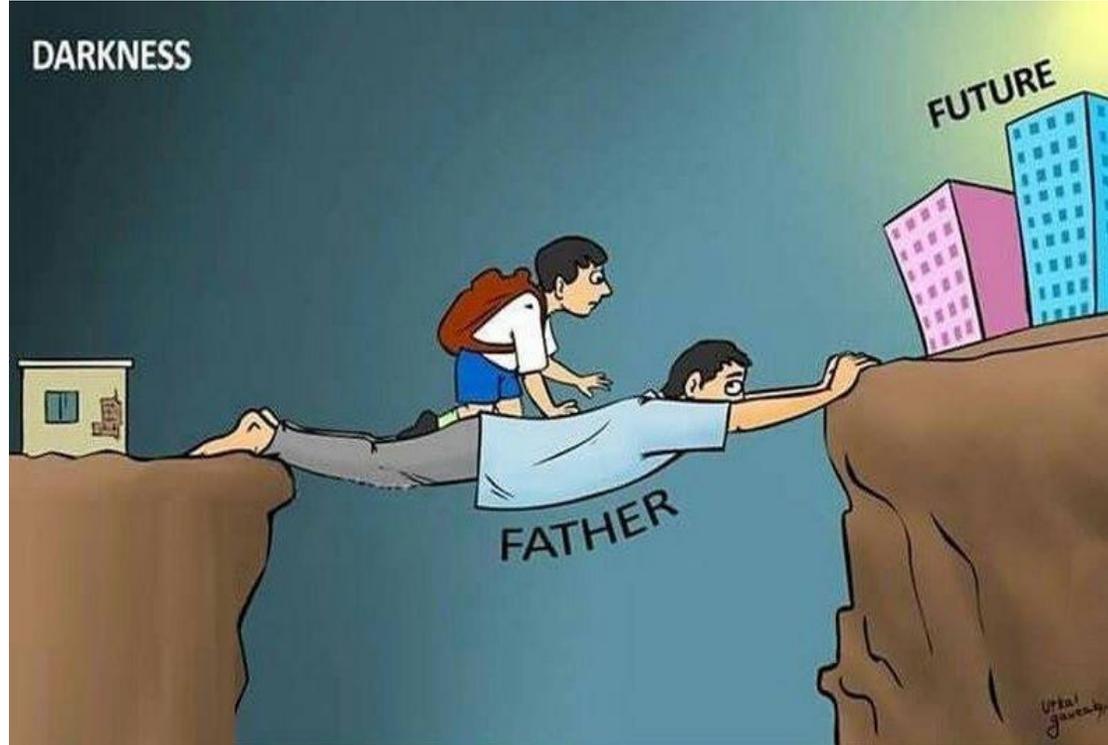
爸媽如何成為講故事高手，讓在家親子學習更有趣！



講者：張子暉小姐
(D Mind Education 首席培訓師)



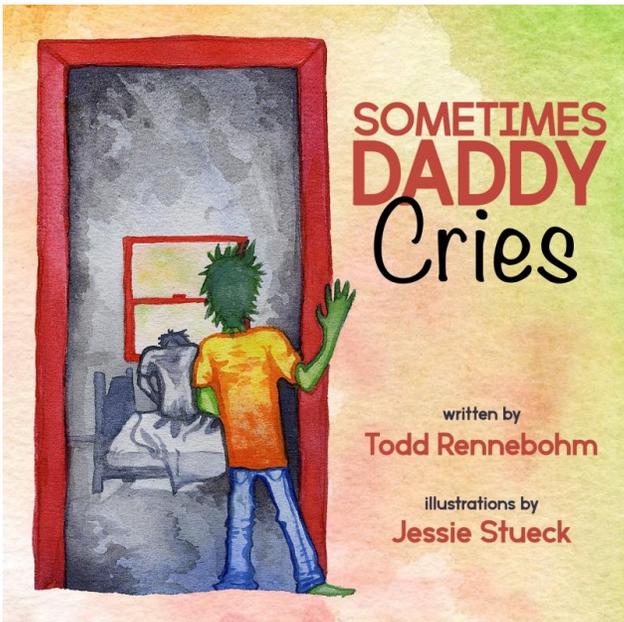
社會環境使我們沉重之餘，對家長的要求
更是有增無減，使家長拉扯很大



為人父母的經驗



Parenting
is the
hardest job
you will ever
love



2021年香港市民的精神健康狀況

- 2021年香港市民精神健康指數的平均分為48.03分，比2020年的45.12分較好。
- 在2021年，過半數受訪者精神健康指數不合格，低於52分；32.0%受訪者的精神健康狀況處於可接受水平，介乎52-68分；而15.0%受訪者的精神健康良好，達72分或以上。
- 分析按受訪者的性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟活動身份、住戶人數、住戶收入及子女數目的組別，比較其精神健康指數平均分的差異。
- 結果顯示，65歲或以上的長者、退休人士或有子女的受訪者的精神健康較好。
- 值得指出的是，年齡、婚姻狀況、經濟活動身份及子女數目與個人的精神健康狀況在統計學上呈顯著關係。
- 年齡介乎25至34歲、離婚/分居或待業的受訪者的精神健康顯著較差。

對父母而言，子女究竟係邊個？

子女就係父母的骨肉

是父母生命的延續

和父母有獨特的、親密的生命連繫。



在整個社會的論述，**為人父母的自身主觀
經驗及意義**，往往被忽視



為人父母的實踐，不是純粹學習
並跟從一套外在的行為和技巧。

父母對孩子的引導與培育，往往
不能抽離於父母自身的人生故事
以及生活經歷，也不能抽空於當
下的處境。

成為父母的經驗：

1. 為人父母的感受是怎樣的？
2. 作為父母，你的關注/擔心是甚麼？
3. 你現在最常用的管教方法是怎樣的？
4. 還記得第一眼見到自己的子女的情境是怎樣的？當時有甚麼感受？





<https://youtu.be/apzXGEbZht0>

為人父母的學習和意義

1. 照顧孩子就是照顧自己，**是權利，不是責任**，更非苦差。
2. 面對孩子，必先面對自己
3. 對**關係的醒覺**、對骨肉情的體會，可以帶給我們動力，面對並克服培育生命而有的挑戰和艱難。



如何體會骨肉情

- 端詳熟睡的孩子
- 細看孩子兒時舊相片
- 回顧/ 講述自己的親職故事
- 和孩子講述自己的成長故事
- 看電影
- 閱讀書籍



迷信方法、盲目追求外在的標準，
扭曲生命的價值與特性，
帶來社會中不少的悲劇。





十年後的你們
會變成怎樣？



關係需要時間/養份培養



未必有即時和快捷的回報

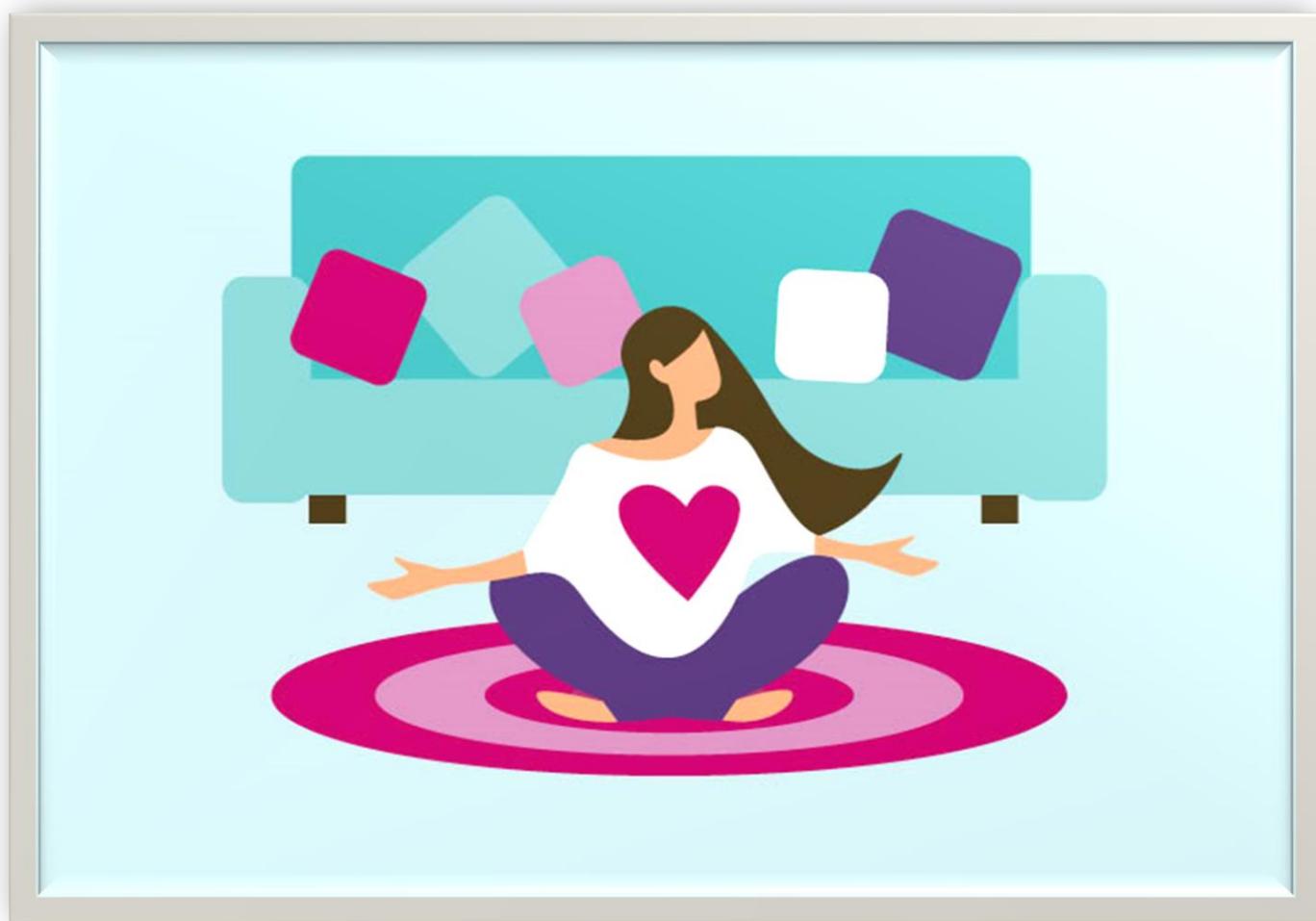
有質素的親子關係是教養基礎



happy
healthy
parents
make
happy
healthy
children.

Dr. Miriam Stoppard

照顧自己



- (1) 我比較多出現的負面情緒是甚麼？
- (2) 我日常是如何處理這樣的情緒？



父母自身的人生故事及生活經歷

- 成長的創傷
- 婚姻關係
- 原生家庭關係
- 教養壓力
- 姻親關係
- 工作壓力
- 經濟壓力
- 社交關係
- 健康問題





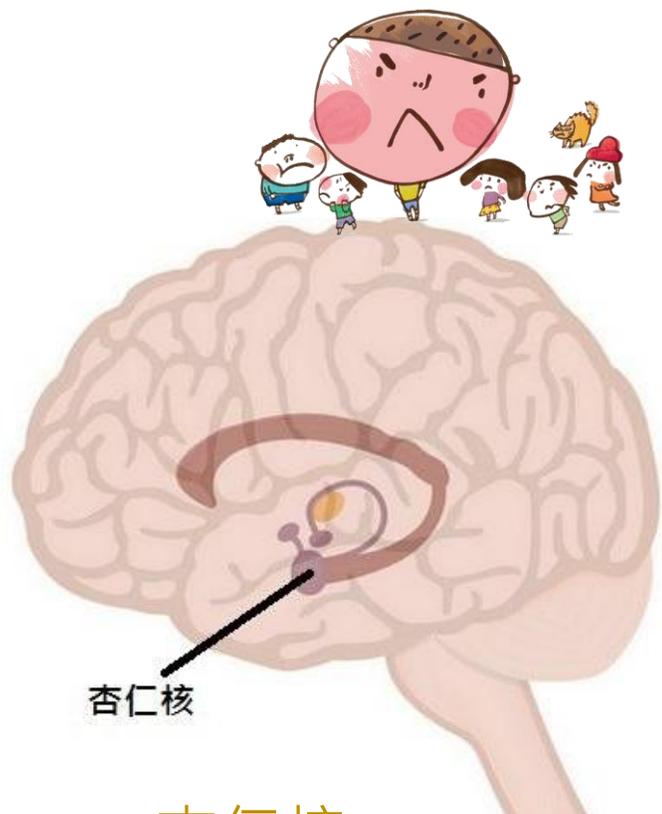
情緒反應 與 內心感受 (EMOTION REACTION VS INNER FEELING)



情緒是甚麼？



- <https://wmc.hkfyg.org.hk/emo1>

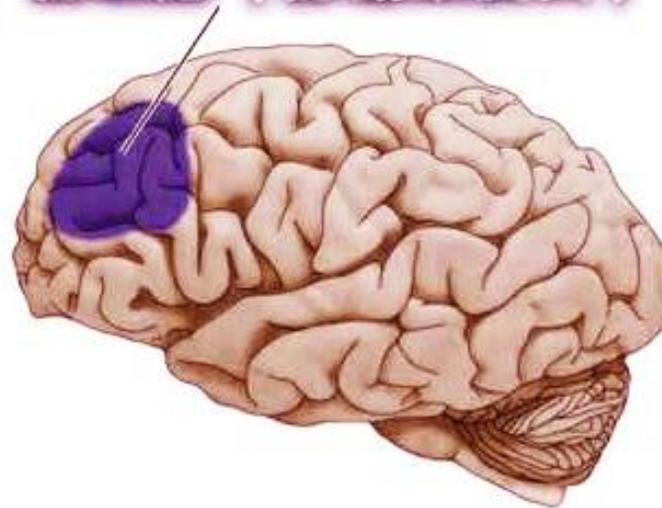


杏仁核

杏仁核 (Amygdala)

情緒腦 = 油門

總裁腦 (前額葉皮質)

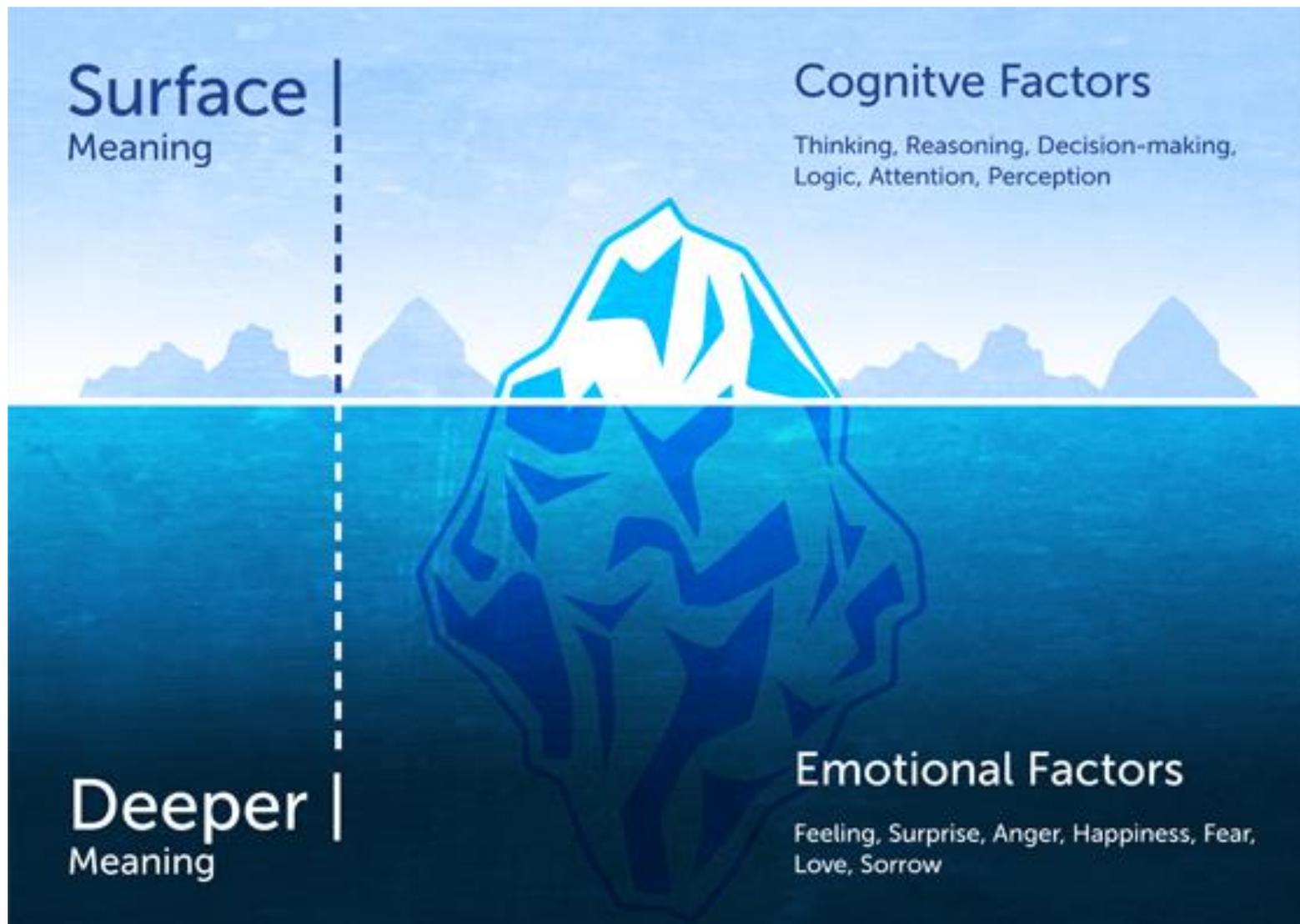
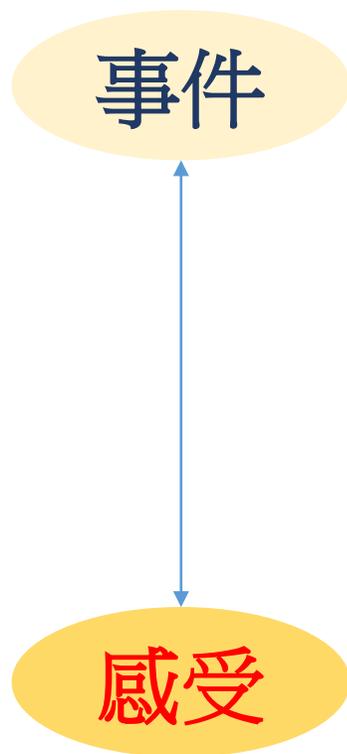


前額葉皮質 (Prefrontal Cortex)

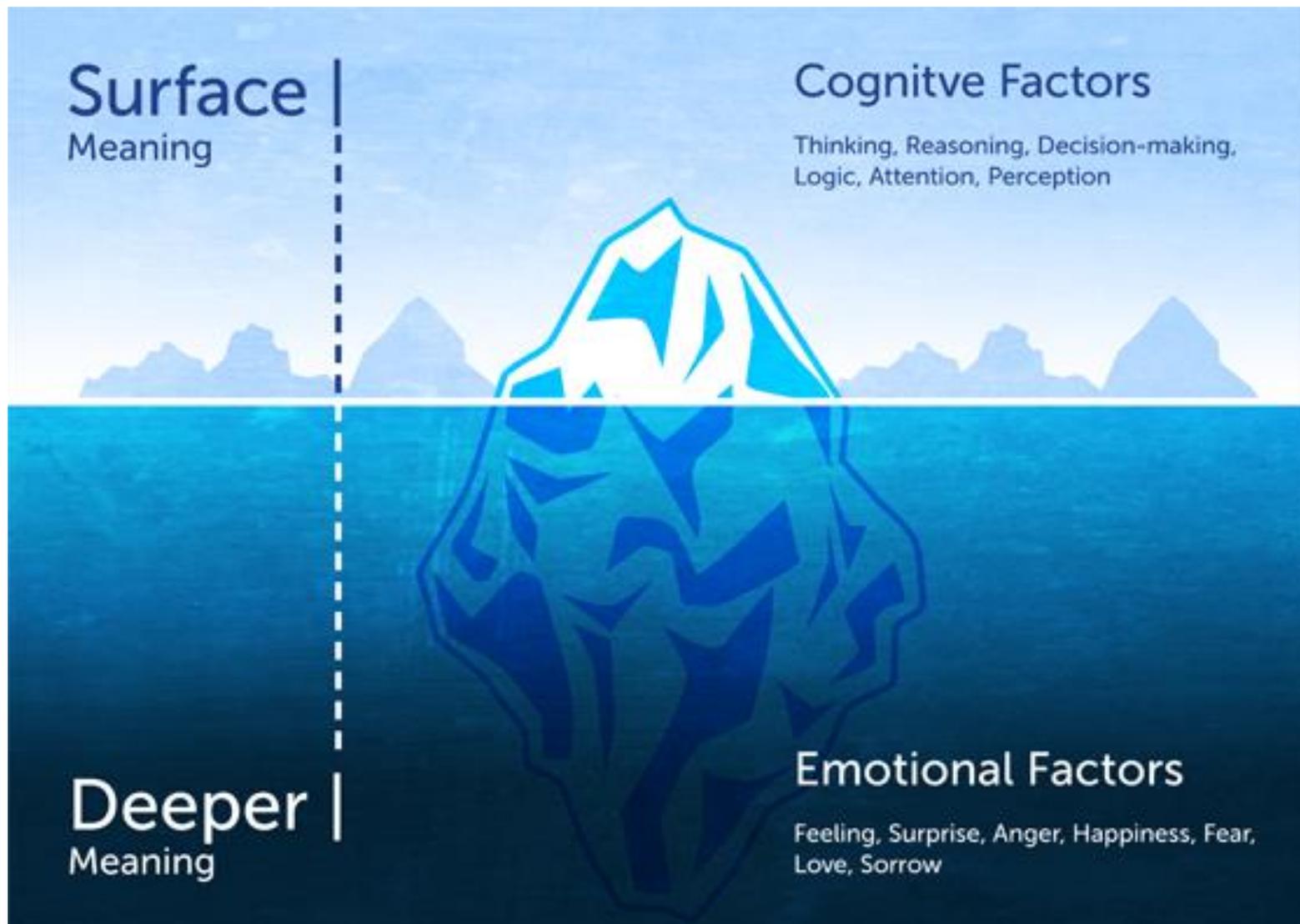
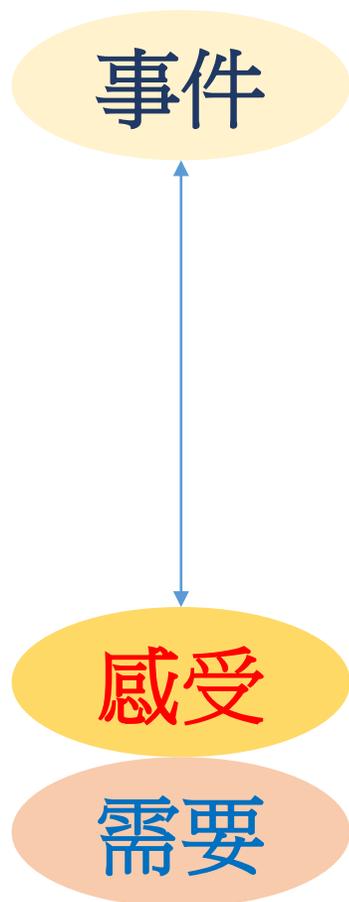
思考腦 = 剎車系統

不能同時運作

深層了解



深層了解



停留在當下

- * 特別是在感受不自在的時候，
停留在當下正在發生的情況
裡，需要勇氣及堅忍。
- * 幫助我們誠實的覺察到自己。



vol. 17

book 一行禪師：怎麼吵

A BOOK BEFORE BED



睡前一本書

當我們被惹怒時
只顧第一時間反擊

而不是處理在火燒的心靈

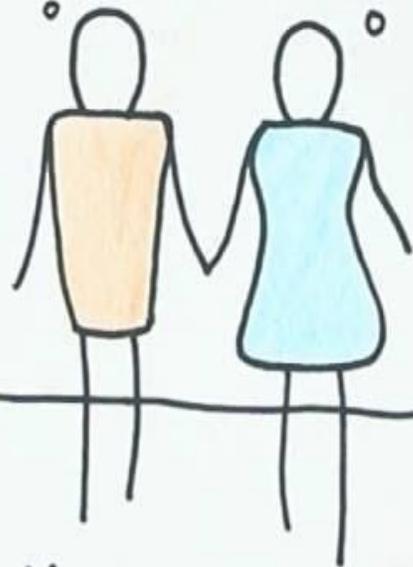
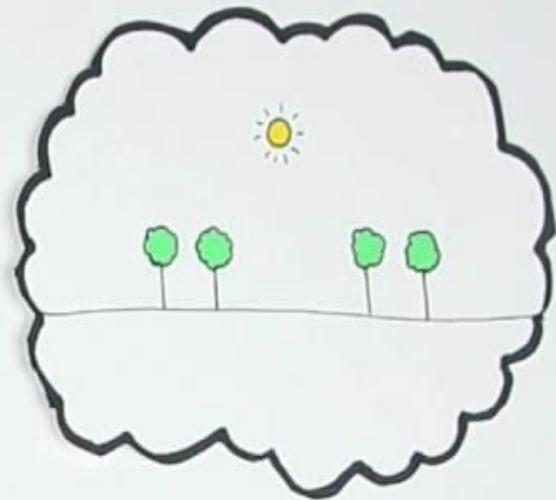
一行禪師：怎麼吵



MINDFULNESS (靜觀/意識覺察)

有意識地、**不加批評**地、留心注視當下**此時此刻**的覺察壓力反應，藉以瞭解自己，培養**智慧與慈愛**。





mind full or mindful?



您可以選擇!

情緒溫度計

當我……

我感覺到……

我需要……

- 歇斯底里地罵人
- 說出一些傷害自己 / 他人的說話



- 知道憤怒是一種選擇
- 請先照顧自己

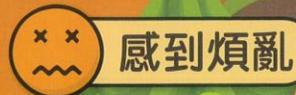
- 容易受外間事物 (如：孩子行為) 影響心情
- 會高聲責罵孩子

開始失控



- 以「數息」幫助自己安定心神
數：「吸入一、呼出一；
吸入二、呼出二……」
數到五，然後由頭再數

- 說話急速
- 難聽到別人說話
- 呼吸急促短淺



- 停一停，讓心靜下來，聚焦呼吸，
感受一吸一呼時身體的變化
- 留意氣息如何進出身體

- 感受身體有少許繃緊、收縮
- 心有少許不安
- 身體疲倦

有點急躁



- 慢下來
- 做一些簡單而令自己和孩子
都快樂的小事

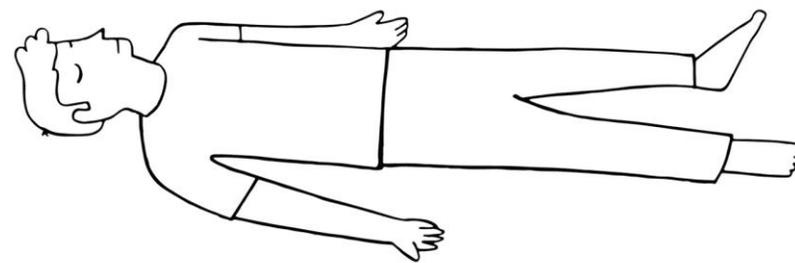
- 能感受與孩子的快樂時光
- 不受環境 / 孩子行為影響



- 以滿懷好奇的心情
感受此時此刻



BODY SCAN MEDITATION



 STOP, BREATHE & THINK

觀察自己**內在及外在**的經驗，再察覺此經驗如何在自己
大腦運作。



給家長的信

這一年，家長面對無數的挑戰，要做個多功能父母，實在不容易！有時，因為付出了努力，卻沒有收到預期效果，那份焦急、失望和疲憊，往往令父母的情緒如火山般爆發！

要陪伴孩子走更遠的路，父母真的要懂得照顧自己，時刻保養心情和情緒，滋養自己的身心靈。

以下是一些用來安定心神的小貼士：



時刻覺察

留意身體和情緒給自己的訊息，接觸內心的焦慮和憤怒背後的期望、想法及假設。



營造快樂時光

定時的運動能舒展身心；適當的娛樂也能給自己和家人「充電」。



學會感恩

數算生活中的「小確幸」，回憶幸福的角落。



接納不完美

家長可衡量自己的時間、能力和資源，時刻告訴自己，縱使付出努力也未必能收到預期效果；接納生命中並非事事如意，不能強求！



適當休息

適當的睡眠和休息，讓我們能走更長遠的路！



懂得欣賞自己

對自己說一句欣賞自己的話，為自己打氣！



放慢節奏

慢活，才可以舒緩自己的壓力，給予自己喘息空間。可輕輕問候自己：「我可安好？」「累了？生氣了？給自己休息一會吧！」

愛護自己小貼士

轉個方式來愛護自己，讓自己成為自我照顧的對象。



家長需要有休息、睡眠和照顧自己的時間，才有機會成就孩子的未來。



靜心內省是需要，也是選擇。



停一停、想一想，開心的東西要專心記起。

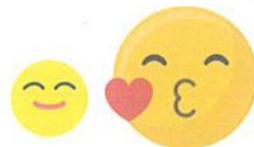


停一停，想一想，如何讓彼此留下美好的經驗？



培養良好親子關係小貼士

孩子懂得愛，因他曾被愛。



耐心陪伴是智慧，也是選擇。



接納自己的不足；接納孩子的不完美。



接納生命中的不如意事；不能強求！



整理生活經驗
啟動內在資源
體會骨肉親情
發掘親職意義



因父母愛，所以著緊



Q&A



問卷調查:

Thank you! 😊