



情緒壓力 Easy Go

講者：薛漢強（註冊社工）

〈感恩社會服務資源中心〉



情緒是什麼？

情緒是指人受到外界刺激所產生的反應。包括個人對刺激的認知、想法、感覺及表現出來的行為。



情緒來源

1. 對事件認知/想法
2. 產生心理情緒反應+生理反應
3. 轉化成行為反應



壓力如何影響情緒？

「壓力」是一種令人感到不舒服的感覺。當我們在生活中遇上一些轉變/困難感受到威脅時，若自己有能力應付/處理，這些轉變/困難可以被稱為正面壓力。

但當壓力過大，未有能力應付/處理，就會成為負面壓力，引起「負面情緒」，甚至會變成情緒病/精神病。



造成壓力的主要原因

1. 來自生活
2. 來自工作/學習
3. 來自家庭關係
4. 來自個人性格（樂觀VS悲觀）



父母情緒壓力源頭（家庭壓力）

1. 身心疲累/健康不適
2. 生活壓力：經濟、工作、長期生活壓力
3. 育兒壓力：缺乏正確育兒知識/方法、SEN
4. 家庭關係/婚姻關係出現問題
5. 父母性格問題：原生家庭/成長經驗影響
6. 個人性格問題/精神健康問題



育兒壓力

1. 唔識教：缺乏正確育兒知識
2. 唔識教：錯誤教養方法（管教陷阱）
3. 忙於工作或家務
4. 父母教養方法不一致
5. SEN孩子



父母為何會向孩子發脾氣？

- 想法：對所發生事件不滿
- 感受：唔開心
- 情緒：騷、憤怒、傷心難過
- 反應：發脾氣



父母處理孩子情緒常犯錯誤

➤ 打、罵、嚇

➤ 惡(大聲)、搥、癩



父母處理孩子情緒常犯錯誤

1. 發脾氣
2. 強烈情緒反應
3. 威脅、恐嚇
4. 大聲責罵
5. 武力鎮壓
6. 情緒激動/失控
7. 否定孩子感受
8. 忽略/放棄孩子
9. 嘮叨
10. 要求太高



父母的反思

- ✧ 孩子有甚麼情緒行為問題？
- ✧ 你怎樣看孩子的情緒表現？
- ✧ 通常你會如何處理？
- ✧ 孩子從你身上學到什麼？



父母情緒如何影響子女成長

- 對家庭失去安全感
- 對父母失去愛的信賴
- 負面情緒累積
- 有樣學樣：負面情緒的學習



每個人的內心需要

1. 安全感
2. 被愛
3. 被接納
4. 被尊重
5. 被肯定
6. 被欣賞
7. 被照顧、被教導、被管教



父母要問自己的 4 個問題

1. 是孩子令自己發脾氣？
2. 還是自己令孩子發脾氣？
3. 是什麼令孩子有情緒？
4. 是什麼令自己不開心？

〈 是孩子問題？還是父母問題？ 〉



停一停，想一想：

1. 是孩子情緒有問題？還是父母情緒有問題？
2. 每個人都會有情緒，要處理孩子情緒，父母先要處理自己情緒。
3. 與其應付孩子壞情緒，不如培養孩子好情緒。
4. 你的情緒如何，孩子的情緒如何。



父母處理情緒錦囊

1. 察覺自己情緒
2. 先冷靜自己，了解自己情緒/想法
3. 了解情緒來源
4. 控制自己情緒
5. 轉移情緒/離開現場
6. 尋求協助



育兒情緒處理五步曲：

1. 先提醒自己冷靜，控制自己情緒
2. 了解孩子情緒源頭、背後原因及需要
3. 讓孩子有渲洩情緒空間
4. 教導孩子控制情緒/調校想法
5. 協助孩子解決問題



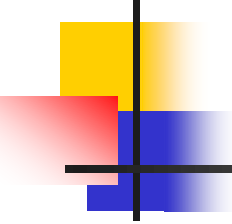
父母情緒處理錦囊

1. 父母要持續學習育兒知識及方法
2. 父母情緒如何，你的孩子情緒也如何。
3. 父母開心，孩子才會開心。
4. 不要惹孩子的怒氣。
5. 讓家庭有笑聲。
6. 讓家庭有愛，由和諧婚姻關係開始。



情緒壓力管理技巧12要訣

1. 降低對家人要求和期望
2. 學習放下、接受現實
3. 正向思考：換一個新的角度看事情
4. 凡事感恩，珍惜家人，知足常樂
5. 欣賞家人的好
6. 不埋怨、不批評、不指責、不比較、不計較



情緒壓力管理技巧12要訣

7. 積極樂觀，保持希望
8. 努力：凡事量力而為，盡力而為
9. 培養良好的生活/工作習慣
10. 健康生活方式：良好的飲食習慣、睡眠習慣、適量的運動、身心鬆弛練習
11. 找人傾訴
12. 主動尋求協助



尋求協助

- 香港心理衛生會輔導熱線：2772 0047
- 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
- 明愛家庭危機支援中心(向晴軒)：18288
- 致電緊急求助 999
- 精神健康綜合社區中心
- 到急症室/普通科/家庭/精神科醫生求醫
- 其他支援：家庭、朋友



精神健康綜合社區中心

◆ 服務簡介：

一站式服務模式，為有精神健康問題人士、照顧者及當區居民，提供及早預防以至危機管理的服務。

◆ 服務範圍：

- ◆ 偶到服務、日間訓練，社交及康樂活動
- ◆ 外展服務、個案輔導工作、治療及支援小組工作
- ◆ 精神健康教育活動
- ◆ 轉介有需要的個案至接受臨床評估及精神科治療

◆ 轉介途徑：

- ◆ 自行向中心申請服務
- ◆ 由醫生、社工、輔助醫療人員或政府部門轉介



如何避免精神病及擁有精神健康？

1. 保持身體健康，精神健康與身體健康是互相影響。健康飲食、充足睡眠、經常運動會為你帶來身體和精神健康。
2. 不接觸毒品，不濫用酒精。
3. 與人保持社交接觸。
4. 培養嗜好、學習新事物。
5. 培養正向思維。
6. 學習壓力處理。
7. 如有精神健康問題，及早尋求協助。