



「家＋有愛」認識家庭情緒健康

講者：薛漢強（註冊社工）

〈感恩社會服務資源中心〉



情緒是.....

我們對外在或內在環境的轉變而產生的反應，包括：

- 心理反應（騷怒、悲傷、快樂）
- 生理反應（心跳、頭痛、緊張）
- 認知反應（應該、不應該、接受）
- 行為反應（退縮、發脾氣、沉默）



情緒來源

1. 對事件認知/想法
2. 產生心理反應+生理反應
3. 轉化成行為反應



情緒分類：

- 正面情緒 VS 負面情緒
- 理性情緒 VS 非理性情緒
- 情緒健康 VS 精神健康



影響家庭情緒健康的成因

1. 性格問題
2. 負面思想
3. 溝通問題
4. 家人關係問題
5. 成長發展障礙
6. 精神健康問題 (情緒病、精神病)
7. 人格障礙



情緒對個人成長的影響

1. 個人方面（自我價值、自信心、人際關係）
2. 家庭方面
3. 工作方面

人生離不開個人、家庭、工作三方面，要身心健康，必須三方面都發揮良好效能，才可建立正面自我價值。



思想如何影響情緒

- 正面思想帶來正面情緒
- 負面思想形成正面情緒



何謂精神健康？

1. 能面對及處理一般生活壓力
2. 能保持正面而穩定情緒
3. 可以掌控自己的情緒
4. 有安全感
5. 開心、快樂感覺
6. 有良好認知功能
7. 可與其他人正常地交往



甚麼是精神病？

是大腦功能失調的疾病，會為病者帶來在思想、情緒和行為上的轉變。對患者在日常生活、工作、社交和人際關係各方面構成障礙。

例如思覺失調(妄想症)、燥鬱症等



甚麼是情緒病？

情緒病是指情緒出了毛病，不能如常運作或出現情緒失控情況。其症狀一般會持續4星期或以上，而且會對患者的日常生活（如工作或學業表現、社交生活、家庭關係等）造成負面影響。

情緒病指有別於「重性精神病」的「輕性精神病」。泛指「焦慮症」及「抑鬱症」



情緒病 6 種類別

1. 經常焦慮症
2. 驚恐症
3. 強迫症
4. 社交焦慮症
5. 創傷後情緒病
6. 抑鬱症。



常見家庭情緒健康的問題

1. 婚姻問題：婚外情、單親/離婚家庭、中港婚姻
2. 家庭虐待/家庭暴力問題
3. 教養子女問題
4. 家庭關係問題
5. 生活壓力問題
6. 經濟問題
7. 精神健康問題



兒童精神健康問題成因

1. 遺傳因素
2. 家庭因素
3. 教養問題
4. 家庭問題
5. 父母管教模式問題
6. 父母不合理要求/過高期望
7. 家庭壓力
8. 學習壓力



常見幼兒/兒童精神健康問題：

1. 分離焦慮
2. 說話行為表現異常
3. 生活習慣改變
4. 學業成績退步
5. 興趣改變
6. 情緒失控
7. 長期緊張、焦慮
8. 有自殺念頭



常見幼兒精神健康問題表現：

1. 持續性/長期出現：
2. 咬手指
3. 抓頭髮
4. 遺尿、發惡夢、半夜驚醒
5. 拒學症
6. 緘默症
7. 扭計、發脾氣
8. 缺乏安全感、黏身



建立孩子健康情緒

1. 移除壓力，減低焦慮
2. 建立安全感
3. 提升自尊自信
4. 良好家庭關係
5. 父母健康情緒
6. 遊戲治療



建立家庭情緒健康

1. 正面思想 (欣賞家人)
2. 正面情緒 (不輕易發怒)
3. 正面說話 (好聲好氣、好言好語)
4. 正面家庭關係 (讓家人感受到你的愛)
5. 黃金親子時間，享受家庭樂趣
6. 彼此尊重講道理
7. 讓家庭有愛，向暴力說不



讓家庭有愛

1. 父母正能量
2. 美滿婚姻關係
3. 開心親子關係
4. 信任感
5. 安全感
6. 親密依附關係
7. 尊重：自尊自信
8. 彼此接納
9. 互相欣賞
10. 教導孩子、管教孩子