

疫情下如何

和 共處

主講：臨床心理學家李靜慧

日期：2021年4月24日



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

講座內容

- ① 分析衝突成因
- ② 如何有效處理
- ③ 即場解答疑問



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

講座內容

- ① 分析衝突成因
- ② 如何有效處理
- ③ 即場解答疑問



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

疫情之下

孩子說...

“朝早上堂唔見人，學習
只靠Zoom視頻”

“我想見番啲同學”

“全家人留嚟屋企，
覺得間屋好迫”

“好悶呀！”



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

疫情之下

家長說...

“網課混合面授上課，
令每天生活似大作戰”

“擔心孩子睇得太多電腦”

“擔心孩子的學習進度”

“用多咗時間看管孩子，
冇得抖，覺得好劬”



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

衝突觸發點

心急糾正，
忽略孩子感受

子女身心成長轉變快，
父母未能適應

即刻去做!

等陣先喇~

期望落差

被否定

怒氣沖沖，引發連鎖情緒反應

貶斥批評

翻舊帳



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

衝突因由

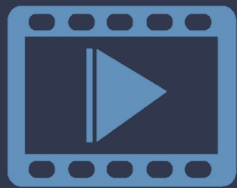
- 家庭角色和互補性
- 溝通
- 價值觀



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

衝突情景



(影片於講座內播放)



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何**和孩**共處



緊迫迫人

知己

- 面對衝突，焦慮不安
- 渴求親密感
- 急於傾訴自己感受



知彼

- 對方覺得被纏繞
- 想躲開

指斥責罵

知己

- 面對衝突，生氣爭吵
- 強調「我啱、你錯」
- 極力想改變對方



知彼

- 對方覺得不服氣
- 想還擊

冷淡疏遠

知己

- 面對衝突，躲避溝通
- 「你入房、我出廳」



知彼

- 對方感到被拒
- 困惑沮喪

做得過多

知己

- 面對衝突，心急俾意見
- 插手干涉
- 「我知道乜嘢係對你最好」
- 「我個辦法好過你嗰個」



知彼

- 對方覺得失去自主
- 想抵抗或放棄

衝突下的

知己 知彼

發生衝突時，
有否察覺自己有這些慣常模式？

♥ 感情親近 ≠ 意見一致

♥ 關係膠著時，即使只有一人積極改善行為，雙方的慣常互動模式也會有所改善

講座內容

- ① 分析衝突成因
- ② 如何有效處理
- ③ 即場解答疑問



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

處理衝突心法

先連結 後帶領



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

有效處理衝突

① 細心聆聽

重要的一步

卻最易被忽略

尤其在心急忿怒時



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

暫時放下

提醒和糾正的衝動

用心傾聽

孩子的動機和心思



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何**和孩**共處

“你講啦，
我聽緊”



讓用心傾聽

成為**習慣**



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何**和孩**共處

陪我講

“Shall we talk ?”

我願聽

“I will listen”

雙向溝通



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

有效處理衝突

② 同理心回應

讓孩子知道

父母明白自己的感受



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

同理心回應

即場

聊天室

Chat

活動

那項是同理心回應？

- (1) 你唔駛講我都知你冇得出街玩，覺得好悶
- (2) 我一早已經提醒你去做功課，依家你擔心做唔切冇功課交
- (3) 如果你學識自己解決困難，你就會覺得好開心、好有成功感
- (4) 你今日好乖喎，抵讚



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

同理心回應

複述孩子的主觀感受和經驗
無須加入自己個人見解

參考句型：

“你覺得_____，因為_____”
(孩子的感受) (孩子的遭遇)



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

“我已經用同理心回應，
但孩子仍然怒氣沖沖，
令我也生氣起來”

- 用舒緩情緒方法，冷靜下來
- 有不同的舒緩情緒方法
- 「三不做」規則：
 - ▶ 不傷害別人
 - ▶ 不傷害自己
 - ▶ 不破壞物件



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

“孩子發脾氣要很久 才能冷靜下來”

- 冷靜需時長短，因人而異
- 父母需控制自己的反應
- 讚賞孩子肯學和肯練習
舒緩情緒的方法



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何**和孩**共處

“孩子不肯說出發脾氣的原因，怎麼辦？”

- 講出自己留意到孩子的情緒
- 尊重孩子選擇如何處理情緒、給予空間
- 另擇溝通時機



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何**和孩**共處

“孩子好像很抗拒 聆聽父母的說話”

- 找出原因
- 運用「我的信息」表達法



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何 **和孩** 共處

③ 「我的信息」 表達法

- 父母表達自己的想法和感受，
代替直斥其非
- 讓孩子明白父母的愛意和期望



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

「我的信息」表達法

即場

聊天室

Chat

活動

那項是「我的信息」表達法？

- (1) 你冇練琴，卻同我講你已經練完，我覺得以後怎能再相信你
- (2) 我覺得你最好畫張卡送俾公公婆婆，等佢哋知道你掛住佢哋
- (3) 我對你說話時，你隻眼望住手機，我覺得你沒有禮貌
- (4) 我覺得你今日篇日記寫得好好



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

「我的信息」 表達法

參考句型：

“當_____時，

(孩子的言行或某種狀況)

我覺得_____，因為_____”

(父母的感受)

(原因)



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

④ 引導用理性思考 解決問題

父母分享一個相似的經歷
說出自己當時的掙扎

一般而言

孩子都喜歡聽故事
並從中學習處理方法



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何 **和孩** 共處



抗疫變抗逆

Build Resilience



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處



抗疫變抗逆

Build Resilience

① 減少過多壓力



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

完美主義

災難化想法

生活欠規律

與人疏離

逃避問題

拒絕受助

疫情下如何 **和孩** 共處



抗疫變抗逆

Build Resilience

② 增強個人能力



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

自我照顧

調理情緒

與人連繫

擴闊思維

積極解難

適時求助

疫情下如何和孩共處



抗疫變抗逆

Build Resilience

經常 **感恩**
能促進精神健康



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

生活裡的小確幸

A Little Happiness

疫情下如何 **和孩共處**



抗疫變抗逆

Build Resilience

即場



活動

分享在抗疫期間
體會到的小確幸



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處



抗疫變抗逆

Build Resilience

即場



活動



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

聊天

我對學生健康服務(主持人)說：

平時唔得閒做嘅嘢，抗疫期間有番啲時間可以做，我執拾好屋企，又重拾興趣

聊天

我對學生健康服務(主持人)說：

以前放工阿女已經瞓咗覺，依家多咗時間陪佢

聊天

我對學生健康服務(主持人)說：

依家少咗食快餐，多咗嚟屋企自己煮，一家人身體健康咗

疫情下如何和孩共處

“疫情是件不好的事，
卻要往積極裡去想，
這是否自欺欺人？”

- 積極思想：
在逆境中聚焦在事情美好之處，能令人更有力量渡過難關，但並無歪曲或否認事情有不好或令人難過的地方。



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何 **和孩** 共處



抗疫變抗逆

Build Resilience

經常 **感恩**
能促進精神健康



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

✦ 我的感恩日記 ✦

今日令我感恩的3件事

1)

2)

3)

今日我從3個煩惱裡
學到的3件事

煩惱一：
我學會：

煩惱二：
我學會：

煩惱三：
我學會：

今日我要感謝的3個人

1)

2)

3)

揀選今天一件
最值得感恩的事

選一首歌來形容它：

選一種顏色來形容它：

給它起一個書名：

講座內容

- ① 分析衝突成因
- ② 如何有效處理
- ③ 即場解答疑問



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問1：

“孩子開始復課，父母有什麼需要留意？”

- 留意孩子的適應：
 - 學習方面：有否出現焦慮情緒
 - 作息方面：能否回復規律
 - 社交方面：能否維持友誼
 - 親子關係方面：若出現問題，應先處理



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問2：

“孩子在抗疫期間生活作息混亂，怎麼辦？”

- 要維持日常生活規律
- 趁機會，從家居生活中訓練孩子的自我照顧和組織能力



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問3：

“孩子在家不專心上網課，怎麼辦？”

- 上課前設「5分鐘預備時間」使身心投入
- 要開鏡頭，令孩子有被老師監督的感覺
- 網課的果效不及面授課堂，父母要有耐性和體諒
- 趁機會，設「全家專注時間」訓練和觀察孩子的專注力



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問4：

“孩子經常抱怨「好悶呀」，怎麼辦？”

- 在配合抗疫措施下，維持活動量和戶外活動
- 讓孩子在日常生活中有所期待
- 沉悶時刻如驟雨，隨時會出現，教導孩子預備
解悶百寶袋



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問5：

“孩子對抗疫顯得焦慮擔憂，怎麼辦？”

- 聆聽孩子傾訴憂慮
- 向孩子簡單陳述疫情事實即可，避免情緒化言談
- 保護孩子避免曝露於過量疫情資訊
- 如焦慮擔憂影響日常生活，便應尋求專業協助



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問6：

“孩子提不起勁做功課，怎麼辦？”

- 提升動機：

- 有興趣：趣味、好奇
- 有目標：所學的與日常生活連上關係，可以學以致用
- 有期待：有獎賞、稱讚、成功感、自我滿足



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何 **和孩** 共處

提問6(續)：“父母還可以做些什麼？”

- 安排簡潔的做功課環境
- 設合理的做功課和小休時間
- 教孩子功課先做易、後做難，集合疑問一次過問
- 定規則「先做功課後玩耍」、不預支享樂才能製造期待
- 留意功課是否過於艱深，孩子因為做不來，便放棄
- 不要只顧催促孩子操練和追趕學業，而忘記愛的初衷



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

提問7：“孩子機不離手，怎麼辦？”

1. 與孩子一起紀錄打機時間，作為討論根據
2. 耐心跟孩子討論打機對其身體、社交及學習等的影響
3. 培養**替代活動**
4. 設小目標、中期和長期目標，循序漸進地改善問題
5. 若出現倒退情況，應給予持續的鼓勵和肯定：
這件事可能最初不容易做得好，但我相信你慢慢可以改善得到。
6. 有需要時，要尋求專業協助



彩虹均衡生活法



“你今日
活出彩虹未呀？”



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

-
- ✦ 學習時間
 - ✦ 進食時間
 - ✦ 社交時間
 - ✦ 玩樂和運動時間
 - ✦ 貢獻家庭時間
 - ✦ 家人相處時間
 - ✦ 睡眠時間

疫情下如何和孩共處

主要信息

Take Home Message

要維持

➡ 日常生活規律

要連繫

➡ 毋忘愛的初衷

要趁機

➡ 抗疫變抗逆



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃

疫情下如何和孩共處

身心抗疫小貼士 (學生篇)

<https://bit.ly/3nw1X7U>



身心抗疫小貼士 (家長篇)

<https://bit.ly/3ubWVQ8>



衛生署
學生健康服務
健康促進學校計劃