

家長自我照顧及壓力管理

日期：2024年1月13日 (星期六)
時間：上午10:30 - 中午12:00
講者：嚴沛瑜博士 (匠仁慈善機構創辦人)



我是誰...



Fb: EduCare-HK
Ig: educarehk

- ▶ 匠仁慈善機構創辦人
- ▶ 心理學家
- ▶ 專業範圍：

範圍

部份活動

兒童發展及全人整全發展

香港電台 天生異稟 (共13集)

兒童及有需要家庭

家長教育及親子教育 (羅湖懲教所)

特殊學習需要

應用行為分析訓練課程設計 (學校與家居)

人工智能應用於教育及心理發展

應用行為分析 X AI
個別化學習計劃 X AI
故事演說 X AI
兒歌創作 X AI

今日



什麼是壓力？

個性與壓力

應對壓力

你的壓力來源

你的減壓方法

壓力來源

外部壓力源

- 來自外部的要求
- 例如，工作、人際關係，家人、子女



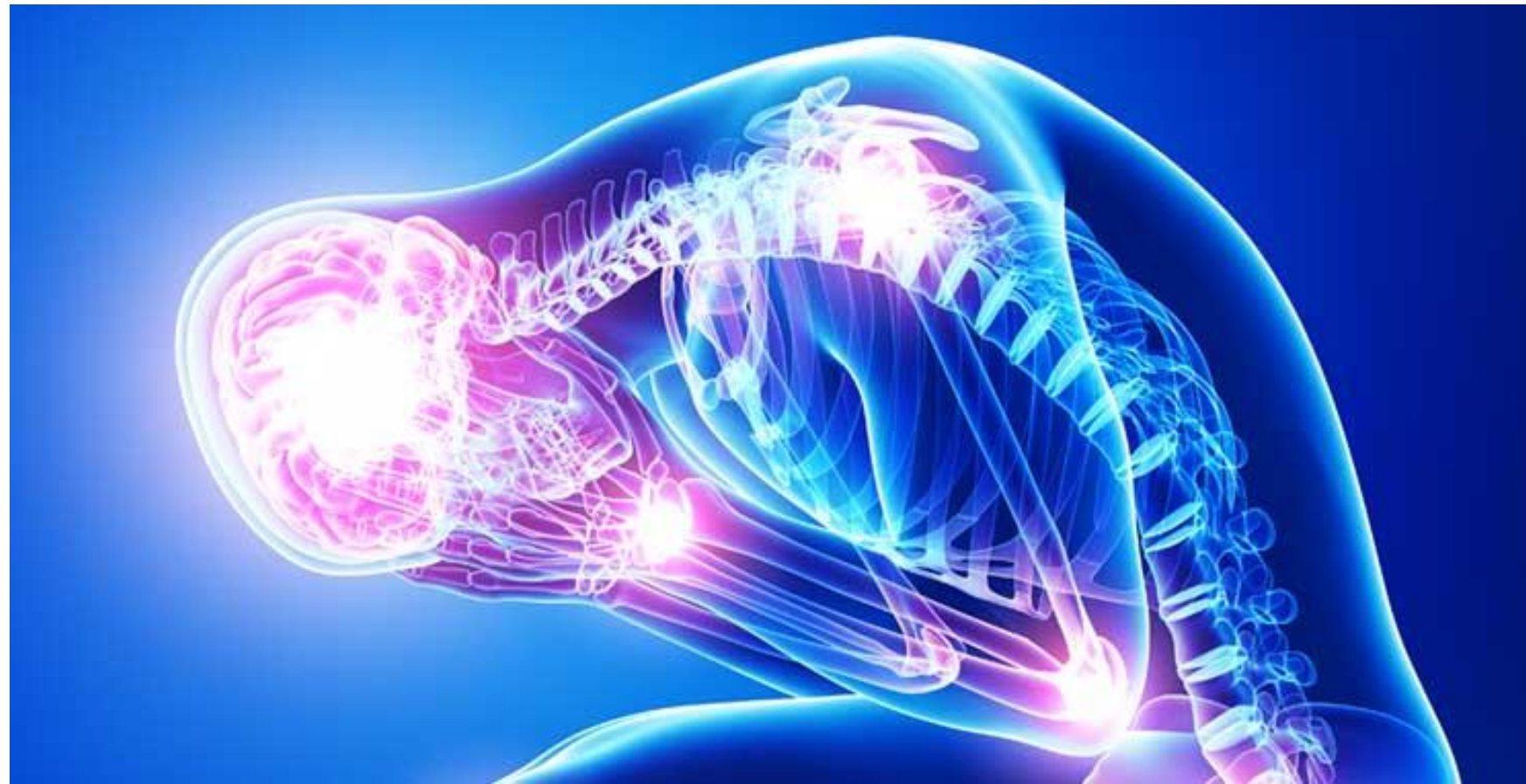
內部壓力源

- 自我施加的壓力，非理性的想法，不切實際的期望，例如：
 - 堅強的人從不求助
 - 犯錯是可怕的
 - 批評一定意味著我做錯了什麼
 - 一定有一個完美的解決方案
 -



對壓力的反應

對壓力的反應



01 生理反應

The General Adaptation Syndrome
(Selye, 1956, 1974)

- 身體壓力反應包括三個階段：

警報

- 身體聚集資源來應對挑戰，例如肌肉緊張，心跳加快，呼吸和出汗增加等

抵抗

- 生理變化穩定，但覺醒繼續高於正常水平

疲憊

- 如果壓力無法克服，身體的資源可能會耗盡。病原體可能因疲憊而衰竭。

對壓力的反應

01 生理反應

The General Adaptation Syndrome
(Selye, 1956, 1974)

- 身體壓力反應包括三個階段

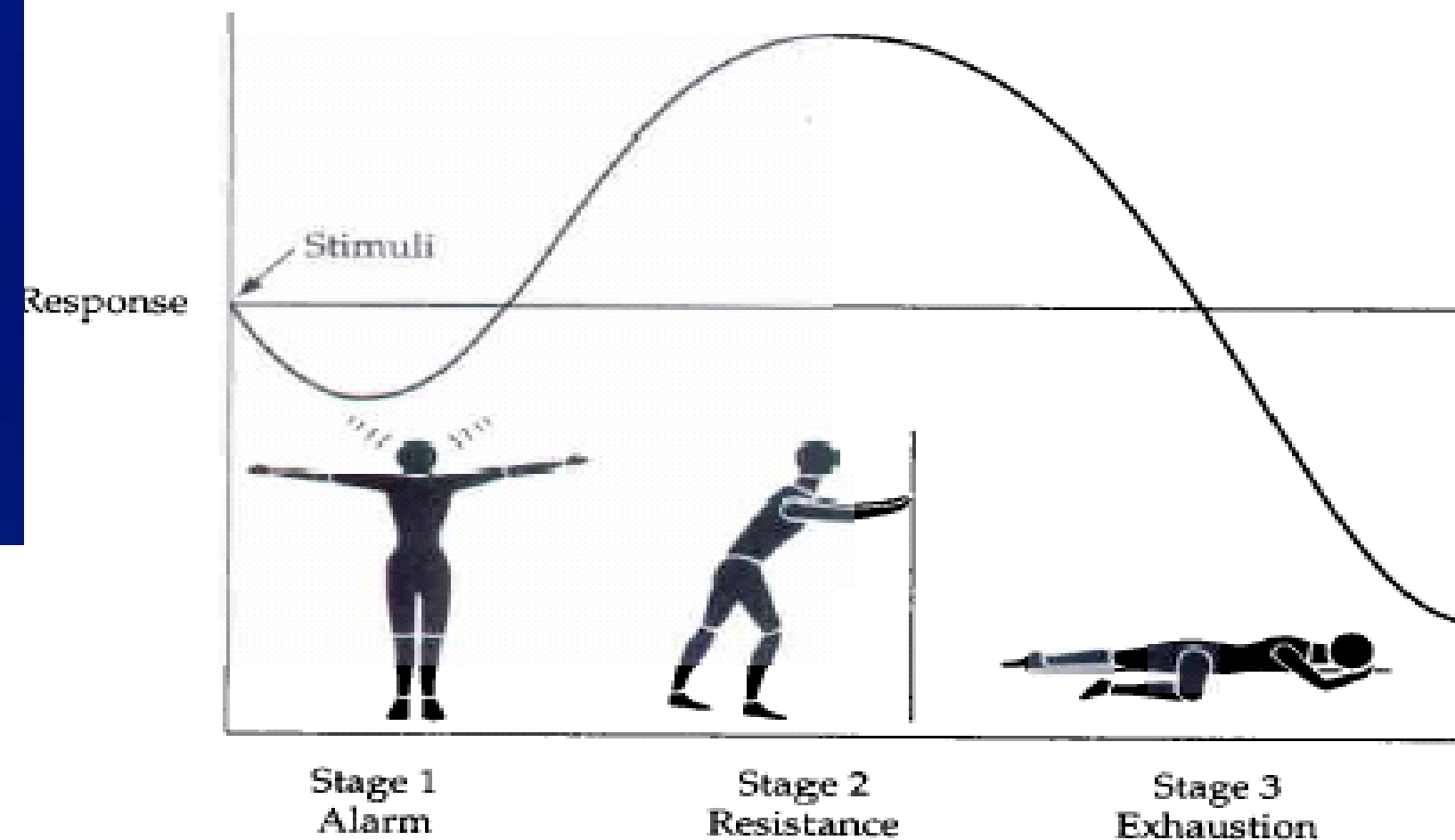
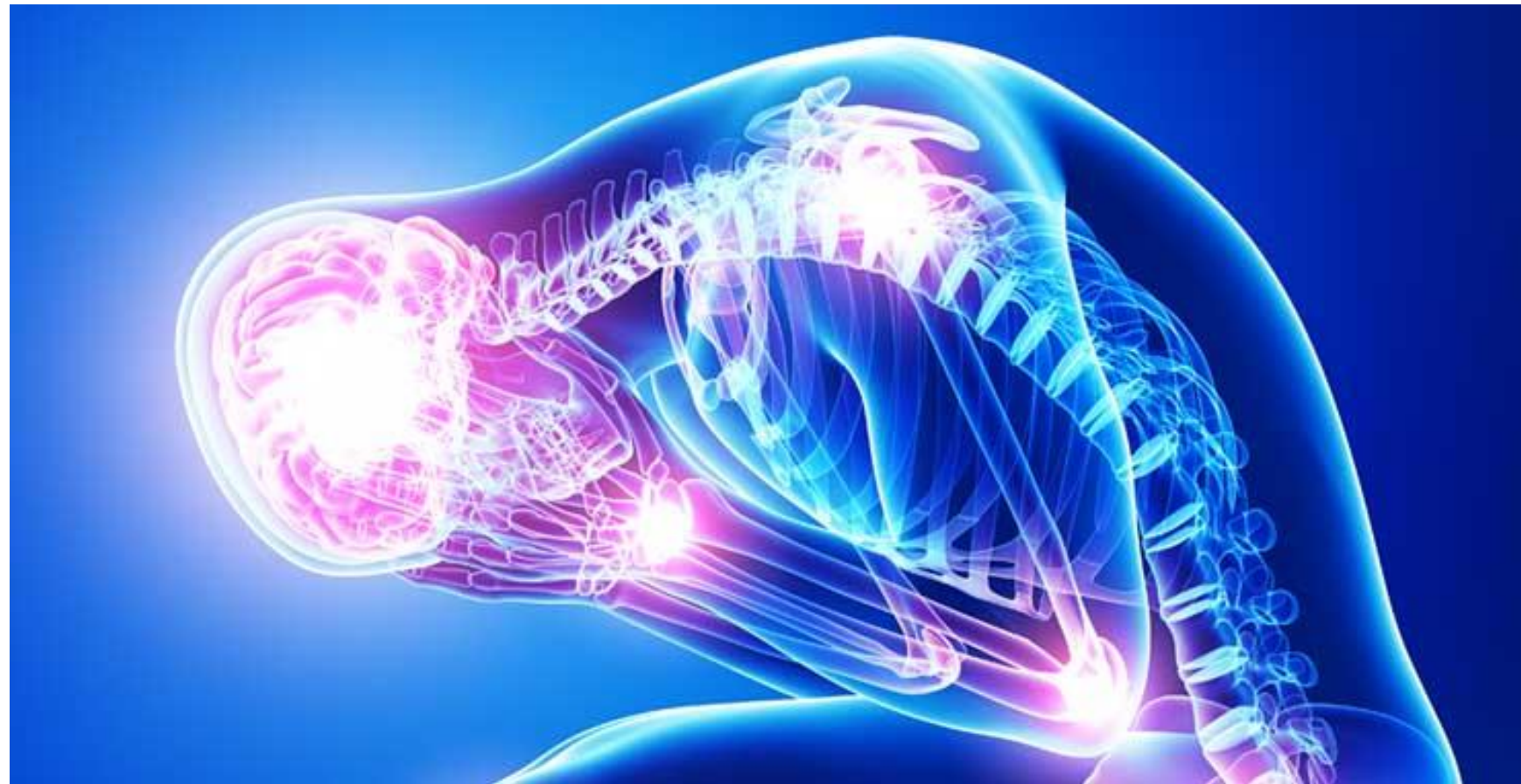
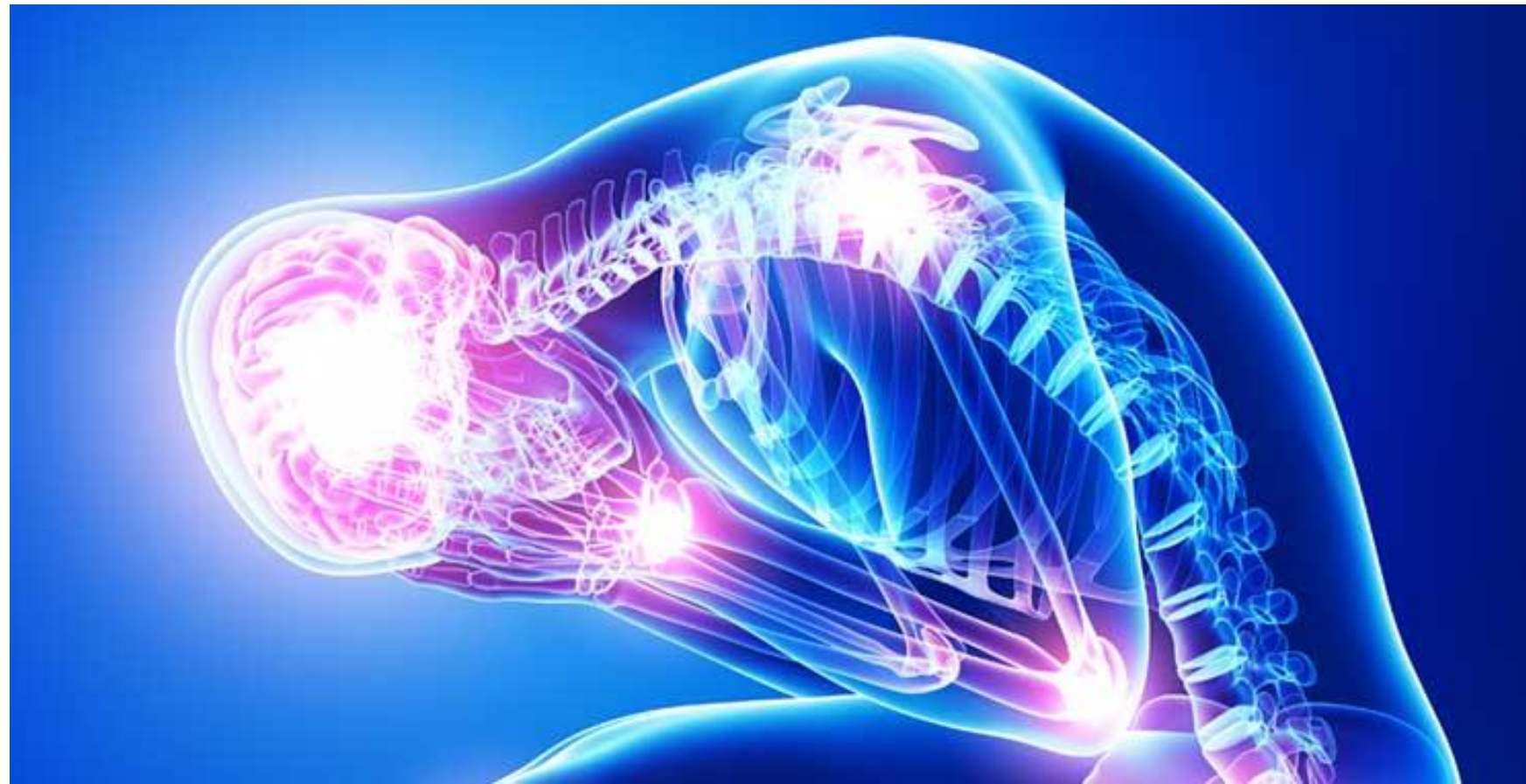


Figure 1-1 Stages of Selye's General Adaptation Syndrome

對壓力的反應



02 情緒反應

例如，焦慮、恐懼、煩惱、動機等

03 行為反應

- 求助
- 責備自己
- 解決問題

您的壓力水準不健康嗎？



- 經常頭痛
- 胃不適
- 輕微的疼痛
- 肌肉緊張
- 無緣無故的疲勞
- 感到不安或煩躁
- 難以入睡或注意力不集中

(Hanna, 2003)



壓力 – 一定不好嗎？

壓力 vs 挑戰

壓力 VS 挑戰

情景 (一)

情景 (二)

兩種一般的應對策略

以問題為中心的應對

解決手上的問題或挑戰

以情緒為中心的應對

管理情境中出現的情緒

包括運動、冥想、表達感受和尋求情感支援





應對壓力



應對壓力

辨出壓力源

家庭問題？

工作問題？

你不健康的想法？

等。 。 。 。

分享

孩子學業及行為表現未如理想，甚至
受到家人及外界指指點點...

孩子是我的全部...

孩子是我的成績表...



應對壓力

正向/ 積極思考技巧

01

對自己的心態負責 (**state of mind**)

問題和困難在我們的生活中是不可避免的，但決定事件是否對我們構成壓力是我們的感知和反應

02

徹底停止無用的思想

擺脫無意義和非建設性的想法

應對壓力

正向/ 積極思考技巧

03

以積極的方式與自己交談

告訴自己你可以處理任務。



04

視為成長機會 - > 挑戰

將這種情況視為更多地瞭解自己和他人的機會。每個困難都是個人成長的機會

應對壓力

正向/ 積極思考技巧



發展新技能

評估您在這種壓力情況下的需要，並找一些有關所需技能的自學或參加相關課程提升相關方面的能力。



潛規則

潛規則是不會被質疑的想法
一些難以遵守的潛規會使我們感到壓力，
因為我們誇大了違反這些規則的結果。

例如

我絕不能犯錯。

我絕不能在別人面前顯得不足。

人們應該按照我的要求去做。

應對壓力

採取積極行動



留意到不健康的規則

審視每個壓力經驗，並尋找必須和應該的事。

我對自己有什麼要求？這些要求合理嗎？

例如

我不能犯錯誤。



審視伴隨您的規則的想法

如果我不能再遵守我的規則（例如，我絕不能犯錯誤），我真的是一個沒用的人嗎？會有可怕的事情發生嗎？

應對壓力

採取積極行動



與他人討論

與您的朋友、老師或家人分享及討論你的規則，並了解他們的反應。揭露規則的不合理性，不再認為這些規則是理所當然的。



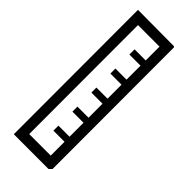
挑戰規則

問問自己，

- “我為什麼要這樣想？”
- “如果我不遵守規則，有那麼可怕嗎？”
- “有沒有可能我的反應真的是反應過度？”

應對壓力

採取積極行動



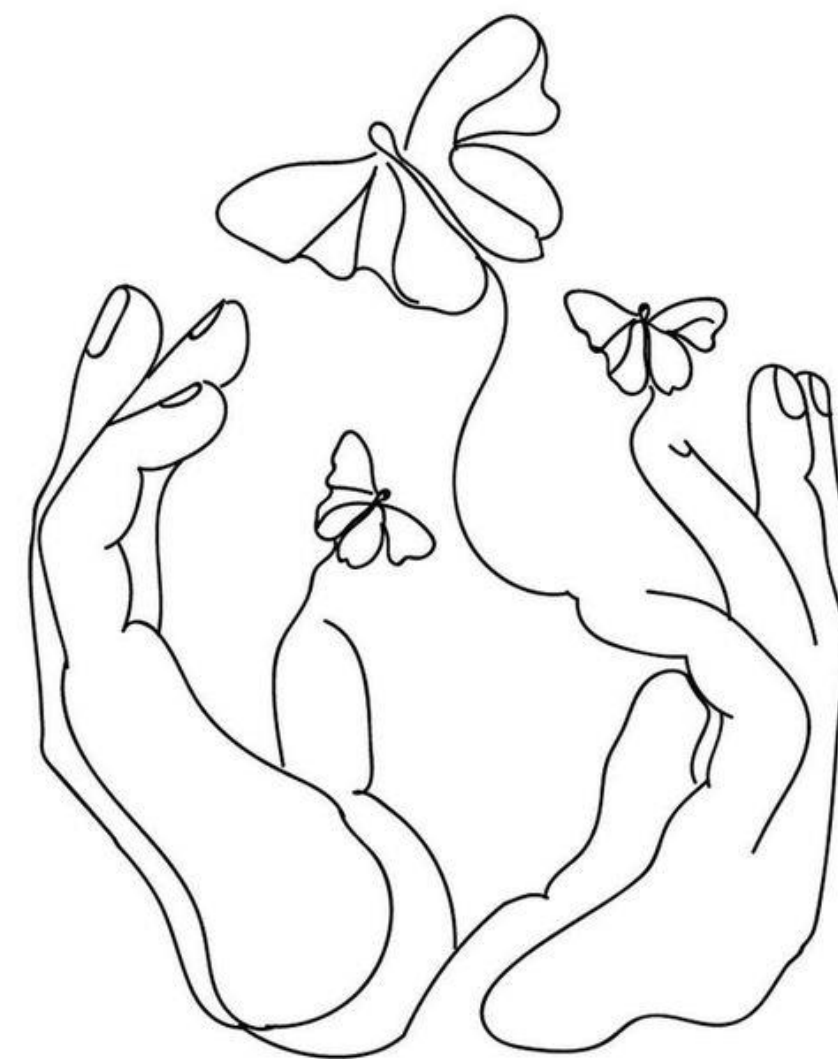
重新審視您的規則

用一個合理的、不那麼苛刻的規則來代替不健康的。

例如：

我絕不能犯錯 -> 我想盡量減少我的錯誤

我必須實現我的目標-> 我寧願盡力而為。當我盡力而為時，我感覺更好。人是會犯錯。沒有達到目標並不是一件那麼可怕。



應對壓力

1. 建立支援網路

- 情感支持和鼓勵
- 指導和輔導
- 網絡

2. 做運動

3. 均衡飲食

4. 堅定的技能

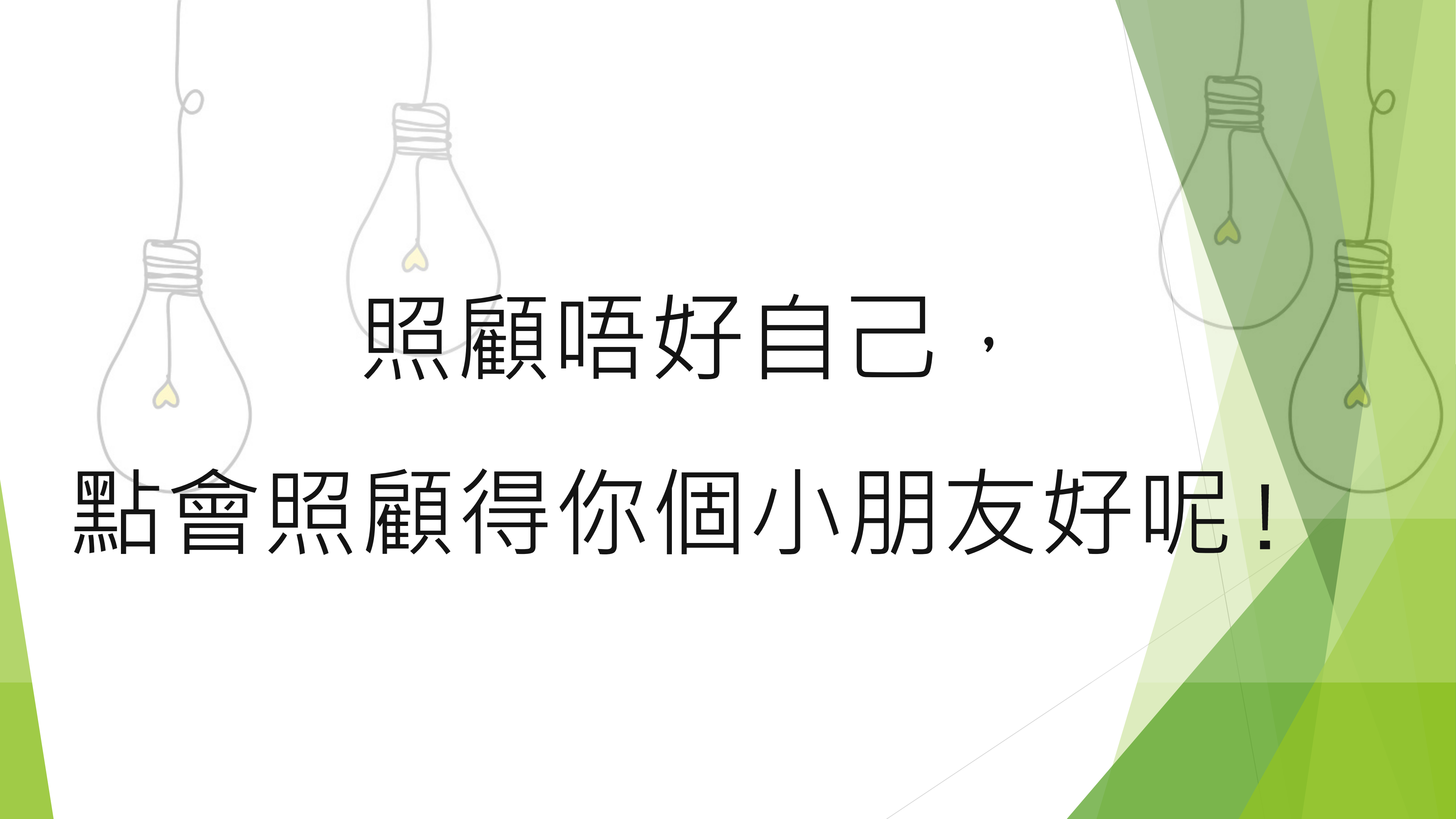
- 學會對一些讓你感到壓力的不合理要求說“不”。

5. 時間管理

- 學會管理時間和安排，這樣你就不會匆忙地完成生活。



你如何應對人生挑戰，
直接影響子女的心理發展！



照顧唔好自己，

點會照顧得你個小朋友好呢！

參考

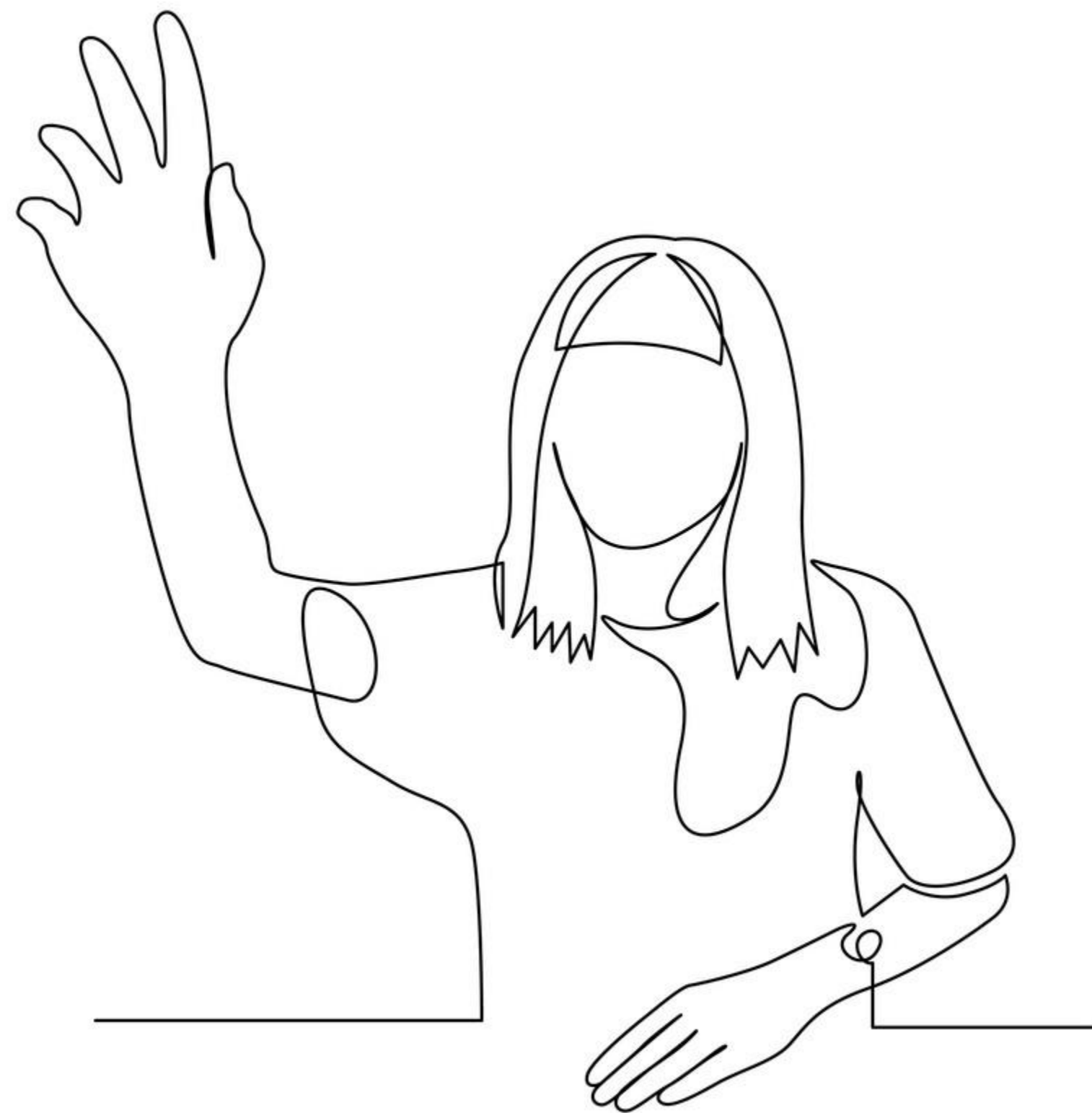
Hanna, S. L. (2003). Person to person: Positive relationships don't just happen. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Mills, J. W. (1982). Coping with stress: A guide to living. US: John Wiley & Sons.

Romas, J. A., & Sharma, M. (1995). Practical stress management : A comprehensive workbook for managing change and promoting health. Boston : Allyn and Bacon.

Weiten, W. (2001). Psychology: Themes and variations (5th ed). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson.

問答？



Thank you 

