



香港賽馬會禁毒資訊天地
HKJC Drug InfoCentre

營運伙伴：
Operating partner:



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals

家長教室

從家出發 – 如何令子女有良好的抗逆力？

15/9/2023

陳蘇陳英 Mrs. Peggy Chan
(教育碩士，註冊社會工作者，家庭治療師)
香港國際社會服務社
國際社家庭學院
服務總監

抗逆力

- 對壓力的敏感度- 感到如是十級地震還是只不過是令他感到痕癢而矣。
- 對情況能有客觀、正確評估的能力
- 解決問題的能力
- 能沉着應戰. 堅守立場. 能夠延遲享樂 (Delayed gratification)
- 能聯繫有關資源，有適切的人脈網絡
- 重視過程，不好大喜工，不純粹沉醉於達成有關目標或成就
- 靈活，處事富彈性

抗逆力

自我評估 (1-10)

		自己	配偶	有關子女	家庭整體
1.	對壓力的敏感度 - 感到是十級地震還是令他感到痕癢而矣				
2.	對情況能有客觀、正確評估的能力				
3.	解決問題的技巧和能力				
4.	能沉着應戰，堅守立場，能夠延遲享樂 (Delayed gratification)				
5.	能連繫有關資源，有適切的人脈網絡				
6.	重視過程，不好大喜工，不純粹沉醉於達成有關目標或成就				
7.	靈活，處事富彈性				

抗逆力 與 青少年吸毒

息息相關

抗逆力



青少年吸毒



青少年吸毒

- 壓力 挫折 期望 失望 被拋棄 被遺忘

逃避



採用容易入手 但不適當的方法舒緩壓力



家庭

孩子學習和鍛鍊抗疫力最好地方， 透過

- 父母身教
- 父母與子女的關係

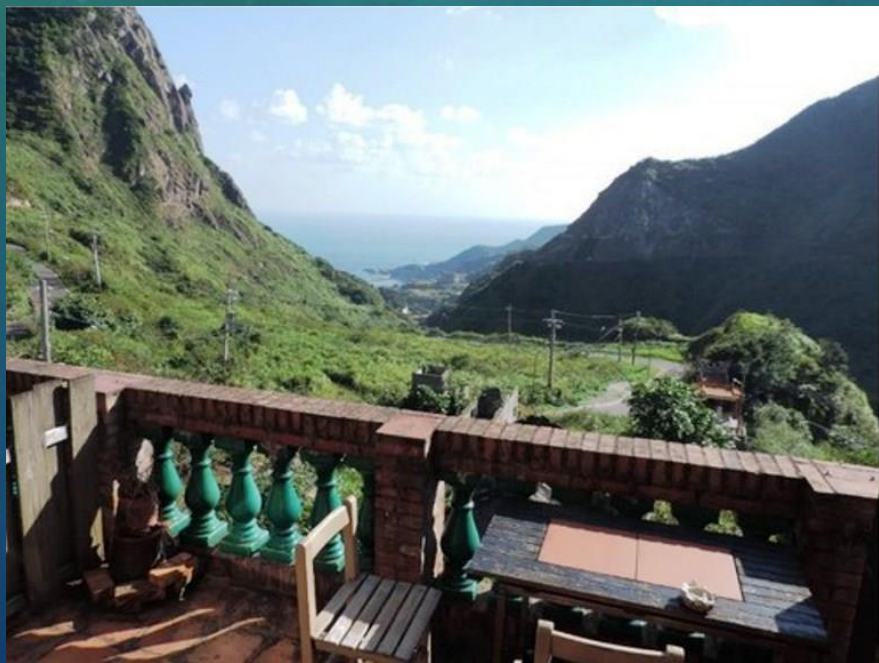
抗逆力

1. 對壓力的敏感度- 感到如是十級地震還是只不過是令 他感到痕癢 而矣。
2. 對情況能有客觀、正確評估的能力
3. 解決問題的能力
4. 能沉着應戰. 堅守立場. 能夠延遲享樂 (Delayed gratification)
5. 能聯繫有關資源，有適切的人脈網絡
6. 重視過程，不好大喜工，不純粹沉醉於達成有關目標或成就
7. 靈活，處事富彈性

1. 對壓力的敏感度-

感到如是十級地震還是只不過是他感到痕癢而矣

- 有適當的危機感、敏銳性、警覺性。
- 過度敏感 或 過度頹廢、怠慢
- 誇大問題的嚴重性 -> 過份準備; 但對於更急切、更緊要的問題則不為意，疏於防範。
- 輕看了問題, 以致 措手不及。



父母的焦慮



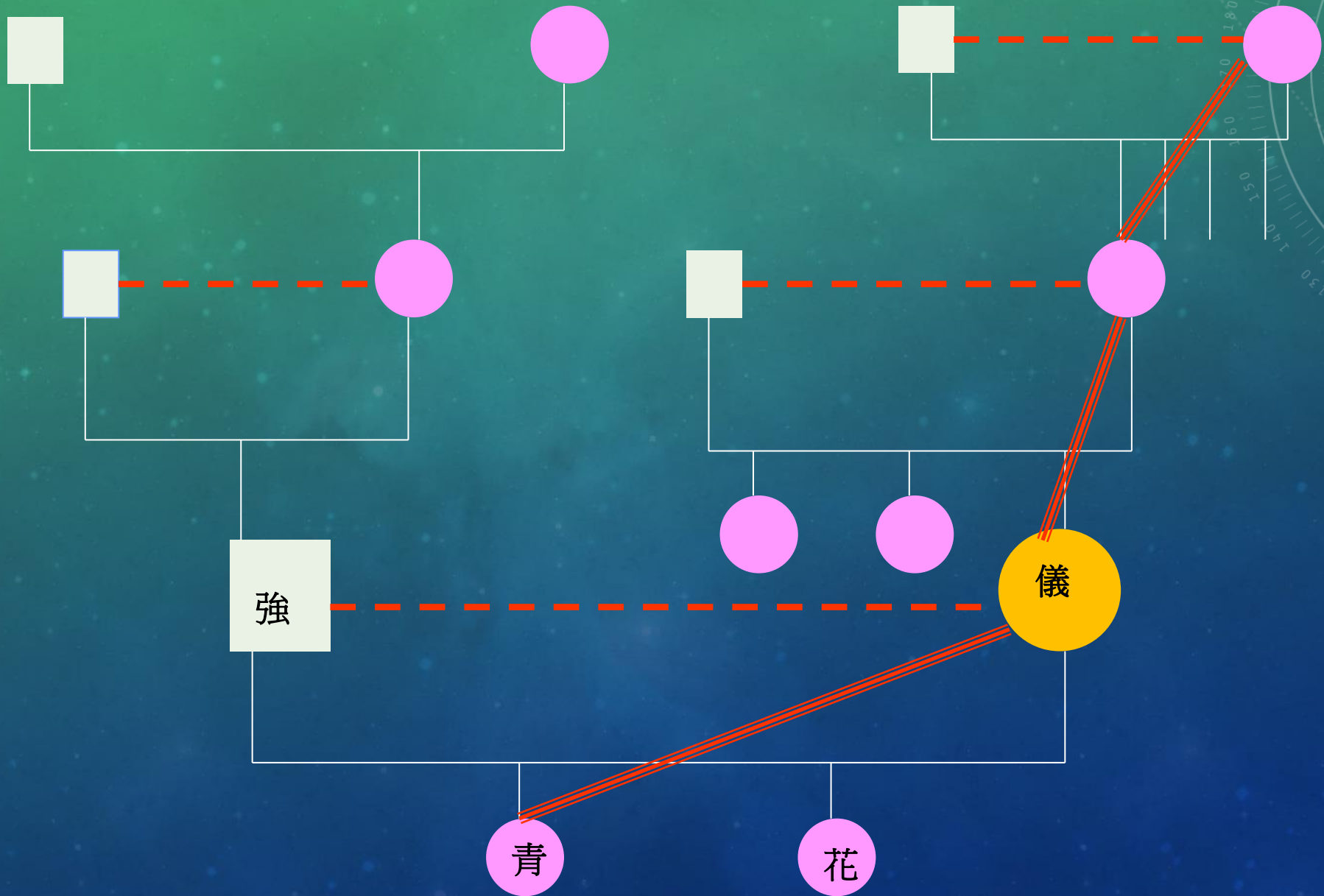
父母的焦慮 - - 投射在孩子身上



- 過分無微不至
- 全天候照顧
- 凡事盡善盡美，完善照顧孩子的需要
- 以子女為生活的中央, 生活環繞着此孩子而運行
- 過分投入於孩子的生活
- 為孩子奔走、抗辯、爭取權益



- 孩子習慣了一個很完美的既定生活狀態。
- 當外界有些不同的狀態的時候，就會反應很強，很難適應。



- 父母於孩童時的欠缺， 缺乏父母的看顧，
- 遺憾、傷感自己的經歷
- 希望自己的孩子不會有這樣的經歷
- 無微細緻地督導看顧孩子
- 不自覺地透過無微細緻地照顧孩子， 來抒發自己未了結的情緒包袱。

- 常批評子女，
- 「知恥而近乎勇」
- 激將法
- 比較
- 忽略

影響了孩子

- 對壓力的敏感度

2. 對情況能有客觀、正確評估的能力

- 按事實，理據做決定。
- 找尋有關資料，避免純粹以個人喜好、與人的關係或情緒狀態做決定。

3. 解決問題的能力

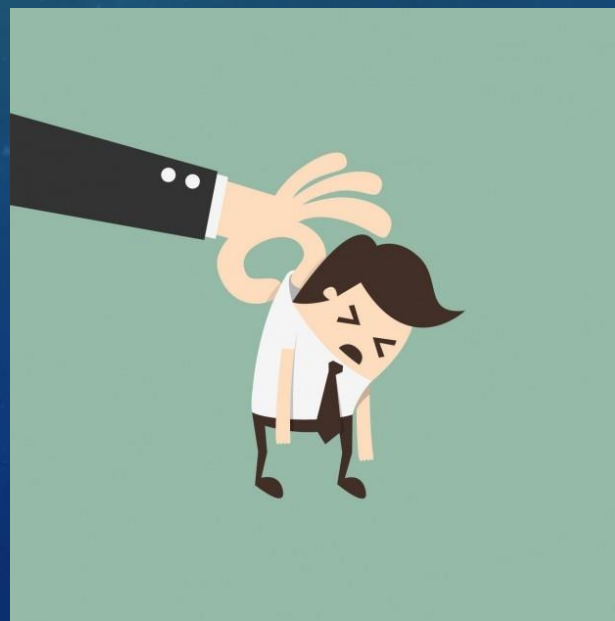
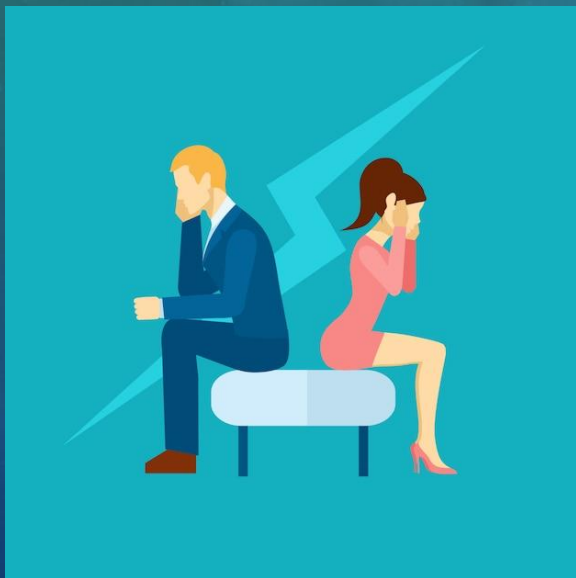
- 父母 - 是讓孩子有機會學習解決問題，而不是替孩子解決問題
- 肉赤，唔忍心子女得唔到好處，很多時都放他一馬，讓孩子可以「過骨」。
- 例子: 早排英國的大風雪。

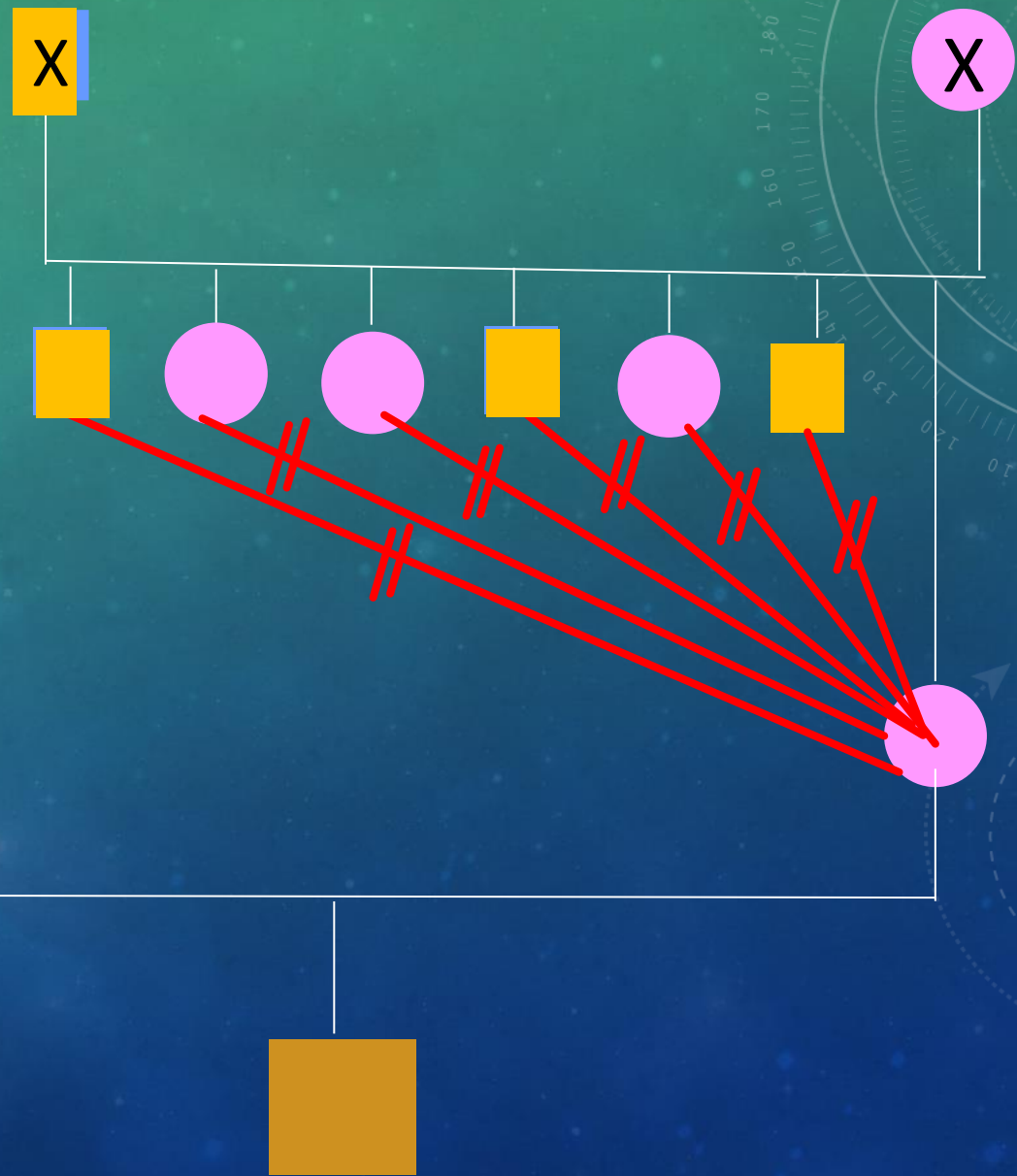
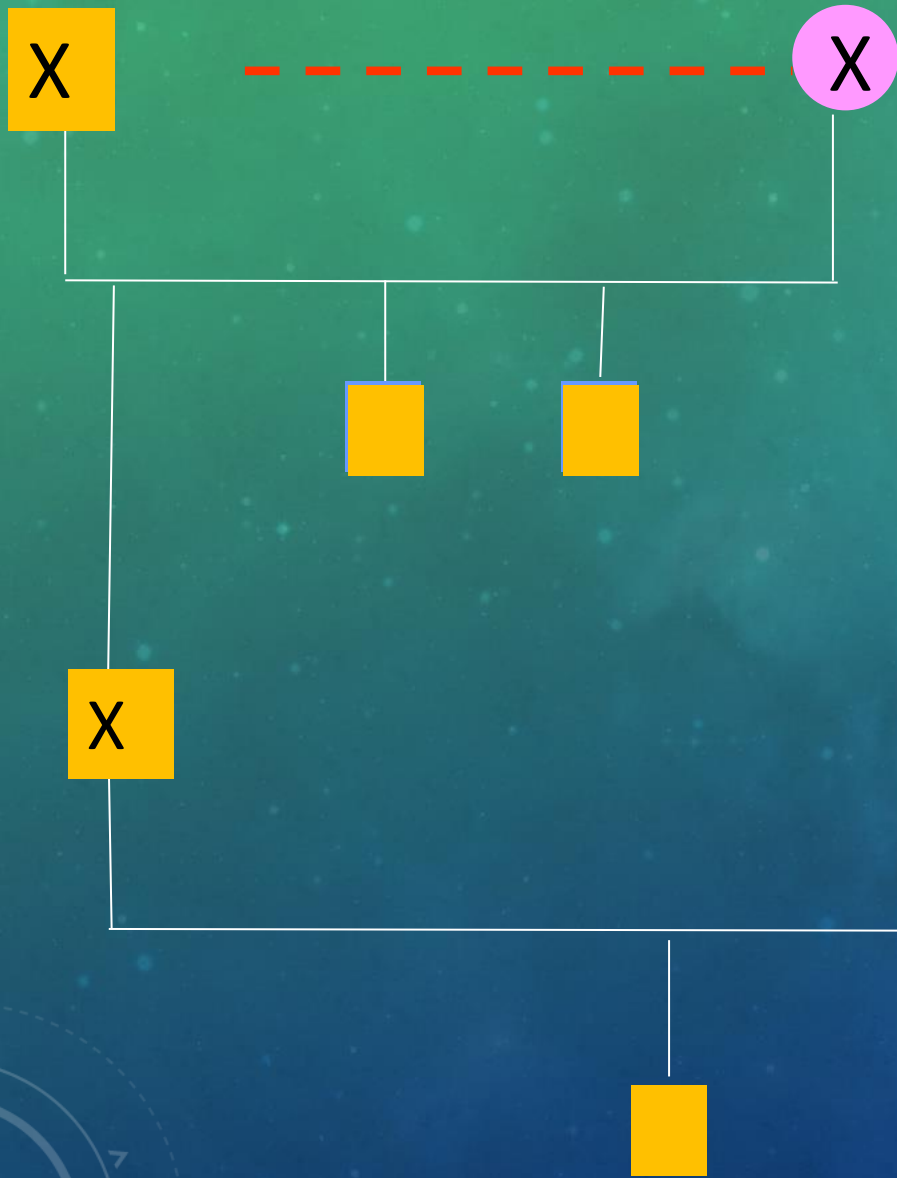
5. 能沉着應戰. 堅守立場. 能夠延遲享樂 (DELAYED GRATIFICATION)

- 如讀書、考試

6. 能聯繫有關資源，有適切的人脈網絡

- 家人關係疏離？
- 家人與其他割蓆不瞅不睬？





7. 重視過程，不好大喜工，
不純粹沉醉於達成有關目成就



8. 靈活，處事富彈性

The background features a vertical gradient from light green at the top to dark blue at the bottom. It is decorated with several faint, semi-transparent circular graphics. On the right side, there are concentric circles with tick marks, resembling a gauge or scale, with numbers ranging from 80 to 210. At the bottom right, there are dashed circles with arrows indicating a clockwise direction. In the bottom left corner, there are solid circles with arrows indicating a counter-clockwise direction.

- 不要做一個偉大的父母,
- 做個過得去嘅父母就可以啦!

- 不要為孩子擔心。
- 為孩子擔心會 -> 孩子更自卑、頹喪、無動力做事。

有吸毒者家庭的一些普遍狀態

父母

- 很勤奮、很體貼、照顧子女無微不至、抵諗。
- 愛惜子女，甚至有時係縱容。「無條件的愛」。
- 肉赤，唔忍心子女得唔到好處，很多時都放他一馬，讓孩子可以「過骨」。
- 不需要孩子嚐苦果 (suffer the consequence)
- 孩子沒有機會承擔自己問題嘅責任。
- 父母「肉緊」，往往替孩子承擔責任。
- 父母與子女的情緒連成一起。
- 情緒互相牽動，難有情緒自主，難分彼此。
- 「自我」弱小 - 唔夠硬淨。

父母本身很多問題

不負責任

對子女刻薄向後行

新批評情緒虐待

知唔知身體虐待

忽略

拋棄

子女

- 討好他人
- 很介懷他人對自己的印象
- 很需要他人肯定自己
- 將自己的價值建基於他人對自己的印象我和平㗎
- 非常受他人影響
- 欠缺自我
- 不清楚自己是怎樣
- 對人有強烈的情緒倚賴

- 為什麼有些家長不讓子女為自己負責任，反而替子女負上責任？

- 為什麼這些子女那麼容易受他人影響？



父母的焦慮

家人的強烈情緒依賴 - 情緒融合

父母學習適當地處理焦慮 + 情緒自主

1. 深呼吸
2. 適當運動、休息
3. 有善待、料理自己的時間

4. 父母檢視本身原生家庭經歷

- 好奇原生經歷的真相及不同角度
- 積極與原生家人連繫
- 父母反思這些原生家庭經歷如何影響：
 - 本身的焦慮
 - 自己教養子女的方式
 - 與子女的關係

5. 切勿以關係來操控、推動孩子。
6. 鍛鍊孩子按理據來作決定，行事為人。
7. 好奇事情的客觀事實，嘗試多角度了解事物。
避免主觀、情緒化演繹事情。
8. 多反思。
9. 定立原則。
10. 多表達自己的立場。

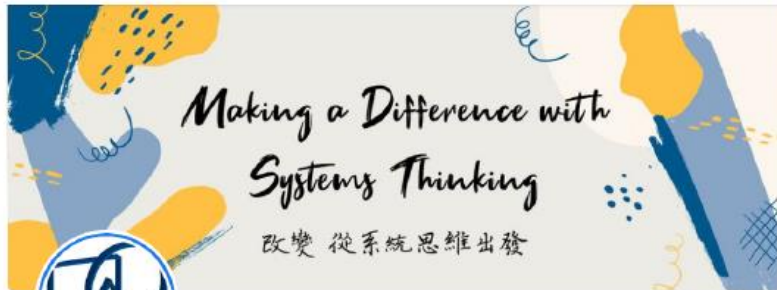
提供一個平和，低焦慮的情緒環境給孩子。

陳蘇陳英 Mrs. Peggy Chan
O: 2834 6863 M: 63602212
p.chan@isshk.org

Please use the QR code below to follow our Facebook page:



ISS Family Institute 國際社家庭學院



ISS Family Institute 國際社家庭學院

137 followers • 2 following



ISS Family Institute Bowen 學堂

An entire family can be changed through the effort of one person.

-Murray Bowen, M.D., 1978

一人改變可轉化整個家庭。

-梅利·博域醫生, 1978



ISS Family Institute Bowen 學堂

270 likes • 296 followers

