

家·♥·關懷 齊抗毒

第三期

親職壓力知多少

毒品快訊：
可卡因

專題訪問：

孩子進入青春期， 家長應怎麼辦？



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

全港最可信的慈善福利機構

The most trust-worthy charitable organization in Hong Kong

東華三院越峰成長中心

地址：香港上環禧利街二號東寧大廈1502室

香港筲箕灣寶文街六號東華三院方樹泉社會服務大樓九樓

電話：2884 0282 傳真：2884 3262

網址：<http://crosscentre.tungwahcsd.org>

電郵：csdcross@tungwah.org.hk

督印人：鍾燕婷 編委：鄧燕平

印刷數量：2,000份 印刷日期：2011年12月

東華三院越峰成長中心

由保安局禁毒處贊助

編者的話

「為人父母甚艱難」，相信此為不少香港家長的心聲。去年十月，香港家庭教育學院及香港教育學院文理學院所作之家長問卷調查結果顯示，九成七受訪者坦言管教子女會帶來壓力。專門研究壓力之西方學者Greenberg(1995)亦曾指出：

「小孩子是幾何的壓力源，而不是算術的壓力源。因為小孩子的身體會變化，心靈會成長，社會技巧和生活空間會擴充，這些改變是具有壓力的。而當小孩改變時，家庭也會隨這產生變化。父母看著孩子的漸漸成長，變成十幾歲的少男少女，令人頭痛的問題便產生了，如濫藥、性、暴力等問題...」

因此，各家長在管教子女的過程中感疲累和沮喪，實不足為奇。為提升家長的管教效能，本期<<“家·心·關懷”齊抗毒>>很榮幸邀請到澳門大學心理學系兼職講師暨資深臨床心理學家潘敏兒博士分享管教技巧。此外，我們亦為家長搜羅了一系列辨識及紓緩情緒的良方，希望各家長能輕鬆快樂地教養子女，共建和諧家庭。

- 02 編者的話
- 03 專題訪問
孩子進入青春期，
家長應怎麼辦？
- 07 親職壓力知多少
- 09 壓力Bye Bye
- 11 毒品快訊：可卡因
- 12 放鬆下
- 14 計劃進度
- 15 潮爸媽加油站

目錄

專題訪問

孩子進入青春期，家長應怎麼辦？

不少家長抱怨：為什麼我的孩子越大越不聽話？是啊，因為孩子已經進入青春期。進入青春期的孩子的確不那麼聽話，他們開始渴求獨立自主，重視朋輩的接納及認同，所以對父母的說話未必完全聽取。那麼，為人父母，怎樣才能使孩子順利地過渡青春期呢？



澳門大學心理學系兼職講師兼
經驗豐富的臨床心理學家
潘敏兒博士

家庭性教育

據潘博士的解釋，原來青春期是孩子過渡為成年人的重要關口。在這期間，他們須面對很多「埋身」的重大改變及適應，如性賀爾蒙分泌的增加、第二性徵的顯現等。面對生理上的急速轉變，青少年既充滿著好奇，卻又容易感到無所適從。然而，在華人社會裡，對生殖器官或與性有關题目的討論總是難以啟齒，甚至視為禁忌。潘博士指出，若家長不正面教導子女，這容易推使子女任由朋輩、傳媒所教育，接收錯誤、扭曲的性資訊，建立不良的價值觀。因此，潘博士建議家長應及早進行家庭性教育，並因應子女不同年齡的生理及心理轉變而作適當的輔導和指引。



專題訪問

孩子進入青春期，家長應怎麼辦？

幼兒期



用公仔講解男女性徵不同，令他們學會保護自己的身體及學懂如廁。

4-5歲



教導子女為自己的身體立下禁區，且不能亂摸別人身體，有需要時問准對方的同意。

6-8歲



可開始講及愛情(包括異性戀及同性戀)、生育過程等，令子女明白什麼是性行為及性行為與愛情的關係。

9-10歲



讓子女明白人有性的需要及應如何處理，亦可談及援交等道德問題。家長可以討論而非教導的方式來激發子女的思考。

11-12歲



教導如何處理生理上的變化，如衛生巾的使用、選購合適的胸罩、夢遺的處理等。

身份與自信的建立

潘博士亦強調身份認同對青少年心智發展，建議父母不宜過分管束子女，應以朋友看待，讓子女有選擇的空間，並間中擔當輔導員的角色，為子女分憂。當子女的身分認同獲得肯定，他們便無須投入反叛方向以取同輩的認同。

對於家長習慣將子女與別的孩子作比較，並常強調學業成績之重要，潘博士指此行為容易傷害孩子的自信與自尊。其實，讀書成績好並非一切。她建議家長應多讚賞及鼓勵子女，培養他們個人的興趣及協助他們建立人生目標。

預防子女投奔反叛

面對子女的反叛行為，父母著實頭痛不已。潘博士指，其實不少孩子的反叛性格是由外在環境培養出來的。尤其正當子女踏上青春期時，他們絕對有可能由乖巧可愛的小寶貝，一下子變為令人心身俱疲的反叛青年！



專題訪問

孩子進入青春期的家長應怎麼辦？

按潘博士的經驗，以下三方面可預防子女出現反叛行為：

A. 活出有規有矩的家教

父母二人的教導、要求及言行要一致，不要「一個當魔鬼、一個當天使」，以免子女感到混亂、無所適從。此外，家規應嚴格執行，賞罰分明，讓子女學懂循規蹈矩。

B. 設下家庭歡樂時光

一週至少有兩小時家庭歡樂時光，這能有效建立家人間的依附關係，避免孩子感受不到家庭溫暖而向外跑。

C. 家庭教育

父母宜與子女如朋友般溝通，並視乎子女的年紀、需要及能力，訂出生活化的家庭教育內容，實行言教及身教，好使子女能輕鬆、正面地應付成長上的挑戰。例如，父母可向小三的子孫討論如何分結交好朋友，向小六的子孫講解如何適應青春期的生理及情緒上的變化。

潘博士最後指出，子女不斷成長，自然慢慢發現父母的不足，隨時挑戰父母的能力與知識。故此，她提醒父母應學習接受自己的缺點。倘父母能以一笑置之，願意放下權威，不放縱、不嚴苛地與子女平易地相處，令家庭充滿愛，產生向心力（即子女認為值得依戀及保護的元素），子女反叛的動機自然降低。

「養兒一百歲，長憂九十九」。養育兒女責任重大，父母有時亦承受頗大的壓力。對於為人父母的你，你的壓力又有多少呢？

想知道，就快來做個小測試吧！

極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意	
×××	××	×	✓	✓✓	✓✓✓	
1. 我很高興能夠為人父母。	1	2	3	4	5	6
2. 照顧子女所花的時間，較我能付出的多。	1	2	3	4	5	6
3. 我有時擔心自己是否已為子女做足要做的事。	1	2	3	4	5	6
4. 我和子女十分親近。	1	2	3	4	5	6
5. 我很喜歡和子女共渡時光。	1	2	3	4	5	6
6. 子女讓我有被愛的感覺。	1	2	3	4	5	6
7. 子女令我對將來感到更肯定和樂觀。	1	2	3	4	5	6
8. 子女在我一生中帶來很大的壓力。	1	2	3	4	5	6
9. 有了子女，使我再沒有甚麼時間和做其他事的餘地。	1	2	3	4	5	6

極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
×××	××	×	✓	✓✓	✓✓✓

- | | | | | | |
|-----|------------------------|---|---|---|---|
| 10. | 養兒育女是一項經濟重擔。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | 因為有了孩子，我難以兼顧其他方面的責任。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | 子女的行為常令我尷尬和感受到壓力。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | 如果可以重新選擇，我可能決定不會生兒育女。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. | 作為父母的責任令我感到吃不消。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. | 有了子女，我人生便失去很多選擇和自主的機會。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. | 作為一個父母，我感到十分滿足。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. | 我的子女為我帶來樂趣。 | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

計分方法

將第1、4、5、6、7、16和17題的分數倒轉，然後將17題的分數加起來。愈高分者，其壓力亦愈大。

父母或多或少都會為照顧子女而感到壓力，這是正常的。最重要的是能夠了解壓力的來源及運用合適的減壓方法。如有需要，可尋求專業人士的協助。

資料來源：

Cheung, S. K. (2000). Psychometric properties of the Chinese version of the Parental Stress Scale. *Psychologia*, 43, 253-261.



壓力
Bye Bye

親職壓力從何來？

子女未能達到父母的期望

子女不聽從父母的指示

擔心子女的日常生活或前途問題

經濟負擔加重

未能妥善安排時間

配偶的支持不足

壓力 Bye Bye



如何紓緩親職壓力？

了解子女

家長的困擾大多出於對子女的成長需要了解不足。若家長能增加對子女身心發展和成長過程的認知，如：參加講座或參考書籍，就能減省不必要的憂慮。

調整期望

不切實際的期望只會對雙方帶來壓力和困擾。家長除要學懂欣賞子女的優點，更要接納其不足。若子女犯錯，亦無需憤怒或過份自責，且讓他們從錯誤中學習，累積寶貴的人生經驗。

時間管理

繁重的工作及家務常令家長難以喘息，不知從何做起。嘗試列出一張清單，把需要做的事情一一列出來，並安排優先次序，按部就班去做。

善待自己

每天都有做不完的家庭雜務或生活瑣事，嘗試騰出一些私人時間，讓自己鬆弛片刻，如出外「飲杯茶，食個包」。此外，多了解自己處理負面情緒的能力和限制，凡事「停一停、想一想」，不要過分勉強。

尋找支援

最堅強的人，也有脆弱的時候。若遇到困難時，不要懼怕向別人傾訴，好讓困擾情緒得到疏通。



毒品快訊 可卡因



類別：興奮劑

俗稱：可樂、Coke、可可精

效果及危險：

- ☠ 行為改變
- ☠ 欣快感覺
- ☠ 延遲身心疲勞感覺，睡眠需要不迫切
- ☠ 食慾減低
- ☠ 愛說話或作個人靜思
- ☠ 異常歡欣的感覺
- ☠ 強烈的自信和駕馭感覺
- ☠ 焦慮甚或驚惶
- ☠ 迅速完成一些簡單的動作，但若服用者過於焦慮或自信，則會降低表現
- ☠ 血管收縮
- ☠ 心跳及血壓上升

一般而言，藥物的效果會在30至40分鐘內開始減退，劑量加重時，會引起下列效果：

- ☠ 震顫
- ☠ 眩暈
- ☠ 肌肉抽痛
- ☠ 極端激動不安
- ☠ 被迫害的感覺

放鬆下

導師: Eva Dyson

模特兒: 何心儀 攝影師: Gary Fu

繼上次向各位家長推介了兩款基本的放鬆技巧後，我們很高興能再次邀請導師Eva Dyson為照顧子女而勞心勞力的家長設計了一套紓緩情緒的姿勢，寄望能為家庭帶來和諧的氣氛。

滅雷姿勢 (Thunder Bolt Pose)

1. 伸直身子，然後跪在地上
2. 雙腳腳趾緊貼，左右腳跟分開
3. 緩緩將臀部坐在雙腳腳板上，腳跟須貼近臀部
4. 雙手放在膝蓋上，手掌向下
5. 背部與頭部成一直線但不要繃緊
6. 慢慢呼吸，然後合上雙眼，順序放鬆雙眼、臉頰、顴骨、面腮、下巴的肌肉，接著是放鬆頸部、雙肩、雙手、背脊的部位。每呼一口氣的同時，將壓力同步緩緩呼出，好讓自己平靜，最後讓全身放鬆。
7. 回復正常呼吸速度，將注意力集中在鼻子的一呼一吸的氣流上
8. 保持5分鐘



-功效-

令情緒平伏
令雙臂肌肉放鬆
增強盤骨肌肉
預防疝氣出現
改善整體消化系統



嬰兒姿勢 (Child Pose)

1. 跪坐，雙腿在臀部之下，腳趾要貼近臀部，脊椎保持伸直，左右手掌放在大腿上
2. 合上雙眼，讓自己放慢呼吸，然後放鬆，頭部及脊椎保持垂直
3. 吸氣同時將雙手拉高向天，伸直雙手，肩膀拉開
4. 呼氣，同時雙手及脊椎向前伏在地下，頭部及雙手成一直線，前額及手肘也要貼在地上，全身放鬆，將一呼一吸的長度延至5秒鐘
5. 令自己仿照嬰孩般安靜地休息
6. 保持10分鐘



-功效-

令情緒平伏 使頭腦冷靜
消滅椎間盤的壓力 修復腎上腺功能
持續練習這姿勢可改善便秘問題





計劃進度

在過去的十個月裡，“家·心·關懷”齊抗毒計劃已於全港各區舉行了15個家長禁毒講座及14個培訓課程，參與人數共超過900人。



潮爸媽 加油站



若您有以下疑難：

懷疑子女吸毒，唔知點同佢傾？唔知點算好？

子女吸毒令你好傷心，但家醜不出外傳，有苦自己知？

186 186 家長/教師抗毒熱線服務
幫到你！

熱線服務時間：

星期一至星期日(10:00a.m.–10:00 p.m.)

若家長/教師想查詢有關戒毒服務及資料，亦歡迎致電熱線。接通後，請先選擇語言，然後按 4，再按 1。

若想了解更多家長管教技巧，請瀏覽本計劃網頁：
www.parentedu-fightdrug.org.hk

關懷大使

若您有
時間

若您有
愛心

若您
喜歡與人接觸

我們誠邀您加入**關懷大使**義工行列，協助提供家長關懷支援服務，屆時本中心將會為義工提供相關培訓。

