

## 小学家长教育资源套

### 压力爆煲点算好？ 如何处理亲职压力？

#### 范畴三：促进家长的身心健康

#### 活动大纲

##### 1. 活动名称

压力爆煲点算好？如何处理亲职压力？

##### 2. 对象

子女就读小学的家长

##### 3. 时间

本活动所需时间约 90 分钟

##### 4. 活动形式

讲解、讨论、自我反思、体验学习、工作纸

##### 5. 活动目标

透过活动，家长能够：

- a) 了解亲职压力的定义
- b) 提高对自己情绪的觉察度及认识纾缓负面情绪的方法
- c) 分辨压力的来源
- d) 认识以情绪为本和问题为本的应对方法去处理压力

##### 6. 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1	5	引起动机	<ul style="list-style-type: none"><li>• 简介主题及内容</li><li>• 解说家长感到有亲职压力是正常的。家长可以学习一些实际可行的方法去处理亲职压力。有部份应对</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 讲解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 投影片 (2 页)</li></ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			压力的方法（例如：身体扫描练习）需要家长每天持续地练习。		
2	25	认识亲职压力、提高对自己情绪的觉察度及认识纾缓负面情绪的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>介绍亲职压力的定义</li> <li>提高对自己情绪的觉察度</li> <li>认识纾缓负面情绪的方法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>讨论</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（3-8页）</li> </ul>
2a	5	认识亲职压力	<ul style="list-style-type: none"> <li>导师请家长分享在什么情况会感到亲职压力，并运用积极聆听表达同理心。</li> <li>介绍亲职压力的定义。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（3页）</li> </ul>
2b	20	提高觉察，认识在亲职压力下的情绪、认识纾缓负面情绪的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>导师邀请家长检视在照顾子女时可能出现的负面情绪。</li> <li>向2-3位家长提问，请家长分享在照顾子女时可能出现的<b>负面情绪</b>及其原因。例如：家长可能感到内疚，因为家长错怪了子女撒谎；家长又可能感到气馁，因为家长用了很多方法教导子女学习，但子女的成绩仍然未见进步（投影片4页）。</li> <li>协助家长认识纾缓负面情绪的方法： <ul style="list-style-type: none"> <li>自我觉察</li> <li>自我关怀</li> <li>表达和记录<b>正面情绪</b></li> </ul> </li> <li>导师鼓励家长通过句式</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>讨论</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（4-8页）</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>「我感到...因为...」去表达自己的负面情绪及描述其背后的原因。研究显示，用这句式表达负面情绪，可以令人更快从负面情绪中走出来（投影片 5 页）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 协助家长认识及掌握自我关怀的概念及技巧。自我关怀指家长在遇到逆境或感到负面情绪时，对自己表达怜悯、关怀和爱惜。自我关怀可以纾缓家长的情绪（投影片 6 页）。 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 觉察当下：「我现在感到压力、焦虑、不安，因为...」</li> <li>○ 共同人性：「每个家长都有时候感到压力、焦虑、不安。」</li> <li>○ 善待自己： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 「愿我可以怜悯自己。」</li> <li>▪ 「愿我可以接纳自己。」</li> <li>▪ 「愿我可以原谅自己。」</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• 导师协助家长掌握表达和记录正面情绪的技巧。</li> <li>• 导师引导家长分享照顾子女时可能出现的正面情绪，并进一步询问其背后的原因（投影片 7 页）。</li> <li>• 导师鼓励家长回顾过去照顾子女时的美好时光，并通过句式「我感到...因</li> </ul>		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>为...」去表达和记录正面情绪（投影片 8 页）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>通过表达和记录正面情绪，家长可以同时觉察自己的负面和正面情绪，平衡当下感到的负面情绪，令到自己感觉好一点。</li> </ul>		
3	10	分辨亲职压力的来源和其应对方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>导师协助家长认识亲职压力的不同来源及分类（投影片 9 页）。</li> <li>导师进一步点出，蓝色部分的压力来源较能控制，因为这些压力与家长自己有关，家长较能控制自己的行为、想法和反应。红色部分的压力来源则较难控制，因为这些压力涉及其他人，家长难以控制其他人的行为、想法和反应。</li> <li>导师协助家长明白<b>情绪为本</b>和<b>问题为本</b>的应对方法的不同作用。 <ul style="list-style-type: none"> <li>处理难以控制的压力时，首先要处理自己的情绪，运用<b>情绪为本</b>的应对方法去放松身体、改变想法。</li> <li>处理较能控制的压力时，则可以着力处理问题，运用<b>问题为本</b>的应对方法去改善自己的亲职技巧。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（9 页）</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4	35	情绪为本的处理应对方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>协助家长认识情绪为本的应对方法，包括放松身体和改变想法。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>讨论</li> <li>自我反思</li> <li>体验学习</li> <li>分享</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (10-18 页)</li> <li>短片: 卫生署学生健康服务「身体扫描练习」(<a href="#">连结</a>)</li> <li>思想陷阱工作纸</li> </ul>
4a	10	静观身体扫描练习 (须由已受合格人员带领活动。如导师未具备此资格, 建议播放短片带领家长作体验)	<ul style="list-style-type: none"> <li>介绍静观: 即是将注意力集中于此时此刻, 全心全意地做一件事, 好奇地、不加批评地观察自己当下的想法和感受。</li> <li>静观可以体现于不同的活动, 例如: 身体扫描、呼吸、进食、散步等等。</li> <li>导师指出身体在感到压力时会发出特别讯号, 帮助家长留心自己的精神状况。静观身体扫描练习能增加家长对这些身体讯号的觉察, 加强家长放松身体、处理压力的能力。</li> <li>在身体扫描练习时, 家长会把注意力如扫描般由脚至头慢慢移动。家长会细心留意不同部位的状况, 并放松正在绷紧的肌肉。</li> <li>导师运用短片带领家长一起进行身体扫描练习。完成练习后, 请家长分享练习带来的感受。</li> <li>提醒家长, 每天 5-6 分钟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>体验学习</li> <li>分享</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (11 页)</li> <li>短片: 卫生署学生健康服务「身体扫描练习」(<a href="#">连结</a>)</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			练习身体扫描，可以令整个人感觉平和一点，面对压力时亦显得更具韧性。		
4b	25	以正面思维打击思想陷阱的策略	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 导师讲解思想陷阱是对现实或将来的想法。这些想法并不一定真实，但会令人产生强烈的负面情绪或感到很大压力（投影片 12 页）。</li> <li>• 导师运用投影片（13-18 页）协助家长认识思想陷阱的特点，运用正面思维去打击这些负面想法。</li> <li>• 例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 大难临头（投影片 13 页）：家长因为自己或子女做错一件事，就觉得会出现极严重而无可挽回的后果。如果家长发现自己有大难临头的想法，就可以告诉自己事情未必这样差，亦可以想想有什么方法可以补救。</li> <li>○ 过份延伸（投影片 14 页）：家长因为自己或子女在一方面做得不好，就觉得自己或子女在其他方面都会做得不好。如果家长发现自己有过份延伸的想法，就可以告诉自己「十手指有长短」，每个人都有自己的长处和可以进步的地方。另外，某一</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片（12-18 页）</li> <li>• 思想陷阱工作纸</li> </ul>

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>方面做得未够好，未必代表在其他方面都会做得差。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 停止时间（投影片 15 页）：家长觉得自己或子女现在做得不好，将来都不会做得好。如果家长发现自己有停止时间的想法，就可以告诉自己每个人都需要时间去进步。例如，本来子女不懂得走路，慢慢就学会走路了。本来子女不懂得说话，慢慢就学会说话了。只要让子女有学习的机会，子女一定可以有进步。</li> <li>○ 未卜先知（投影片 16 页）：家长没有试过就肯定某个方法没有用。如果家长发现自己有未卜先知的想法，就可以告诉自己「未试又点知唔得？我也不妨试试」。</li> <li>○ 完美主义（投影片 17 页）：自己或子女的整体表现不差，但家长却经常会记挂那些可以再进步的地方，因而感到很大压力。如果家长发现自己有完美主义的想法，就可以告诉自己没有人是完美的。就正是因为并不完美，我们才可以继续进步。</li> </ul>		

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 独揽上身（投影片 18 页）：家长觉得自己一个人要为子女的成长负上全部责任。如果家长发现自己有独揽上身的想法，就可以告诉自己照顾子女不是自己一个人的事。爸爸、妈妈、其他家庭成员和老师的教导，以及子女的付出和努力，都对子女的成长有很大的影响。</li> <li>• 导师运用<b>思想陷阱工作纸</b>，提纲挈领式地协助家长掌握技巧。导师可以与家长一起检视 2-3 个负面想法，并与家长讨论那种想法代表什么思想陷阱，并进一步请家长运用正面思维去打击负面想法。导师邀请家长回家完成工作纸。</li> </ul>		
5	10	问题为本的处理压力方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 导师向家长讲解，在处理较能控制的压力时，家长可以运用问题为本的方法，尝试处理令他们感到有压力的问题本身。家长可以考虑使用「解难四部曲」： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 界定问题</li> <li>○ 寻求方法</li> <li>○ 设想后果</li> <li>○ 作出决定</li> </ul> </li> <li>• 导师鼓励家长浏览教育局「家长智 Net」网页（见二</li> </ul>	• 讲解	• 投影片（20-21 页）



环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			<p>二维码) 内的家长教育资源, 包括专题短片、专家 / 学者的建议等。家长可以按自己所面对的问题而学习相关内容。家长亦可以按子女的年纪和需要选择适合的方法 ( 投影片 20-21 页 ) 。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 导师提醒家长「解难四部曲」只提供一思考解决问题的步骤和方法。实际情况未必达到预期的效果。</li> </ul>		
6	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 总结讲座内容</li> <li>• 填写评估问卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 ( 22 页 )</li> </ul>