

小學家長教育資源套

壓力爆煲點算好？ 如何處理親職壓力？

範疇三：促進家長的身心健康

活動大綱

1. 活動名稱

壓力爆煲點算好？如何處理親職壓力？

2. 對象

子女就讀小學的家長

3. 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4. 活動形式

講解、討論、自我反思、體驗學習、工作紙

5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 了解親職壓力的定義
- b) 提高對自己情緒的覺察度及認識紓緩負面情緒的方法
- c) 分辨壓力的來源
- d) 認識以情緒為本和問題為本的應對方法去處理壓力

6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	5	引起動機	<ul style="list-style-type: none">• 簡介主題及內容• 解說家長感到有親職壓力是正常的。家長可以學習一些實際可行的方法去處理親職壓力。有部份應對壓力的方法（例如：身體	<ul style="list-style-type: none">• 講解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片（2 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			掃瞄練習) 需要家長每天持續地練習。		
2	25	認識親職壓力、提高對自己情緒的覺察度及認識紓緩負面情緒的方法	<ul style="list-style-type: none"> 介紹親職壓力的定義 提高對自己情緒的覺察度 認識紓緩負面情緒的方法 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (3-8 頁)
2a	5	認識親職壓力	<ul style="list-style-type: none"> 導師請家長分享在什麼情況會感到親職壓力，並運用積極聆聽表達同理心。 介紹親職壓力的定義。 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (3 頁)
2b	20	提高覺察，認識在親職壓力下的情緒、認識紓緩負面情緒的方法	<ul style="list-style-type: none"> 導師邀請家長檢視在照顧子女時可能出現的負面情緒。 向 2-3 位家長提問，請家長分享在照顧子女時可能出現的負面情緒及其原因。例如：家長可能感到內疚，因為家長錯怪了子女撒謊；家長又可能感到氣餒，因為家長用了很多方法教導子女學習，但子女的成績仍然未見進步 (投影片 4 頁)。 協助家長認識紓緩負面情緒的方法： <ul style="list-style-type: none"> 自我覺察 自我關懷 表達和記錄正面情緒 導師鼓勵家長通過句式「我感到...因為...」去表達自己的負面情緒及描述其背後的原因。研究顯 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (4-8 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>示，用這句句式表達負面情緒，可以令人更快從負面情緒中走出來（投影片 5 頁）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長認識及掌握自我關懷的概念及技巧。自我關懷指家長在遇到逆境或感到負面情緒時，對自己表達憐憫、關懷和愛惜。自我關懷可以舒緩家長的情緒（投影片 6 頁）。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 覺察當下：「我現在感到壓力、焦慮、不安，因為...」 ○ 共同人性：「每個家長都有時候感到壓力、焦慮、不安。」 ○ 善待自己： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 「願我可以憐憫自己。」 ▪ 「願我可以接納自己。」 ▪ 「願我可以原諒自己。」 ● 導師協助家長掌握表達和記錄正面情緒的技巧。 ● 導師引導家長分享照顧子女時可能出現的正面情緒，並進一步詢問其背後的原因（投影片 7 頁）。 ● 導師鼓勵家長回顧過去照顧子女時的美好時光，並通過句式「我感到...因為...」去表達和記錄正面情緒（投影片 8 頁）。 ● 通過表達和記錄正面情緒，家長可以同時覺察自 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			己的負面和正面情緒，平衡當下感到的負面情緒，令到自己感覺好一點。		
3	10	分辨親職壓力的來源和其應對方法	<ul style="list-style-type: none"> • 導師協助家長認識親職壓力的不同來源及分類（投影片 9 頁）。 • 導師進一步點出，藍色部分的壓力來源較能控制，因為這些壓力與家長自己有關，家長較能控制自己的行為、想法和反應。紅色部分的壓力來源則較難控制，因為這些壓力涉及其他人，家長難以控制其他人的行為、想法和反應。 • 導師協助家長明白情緒為本和問題為本的應對方法的不同作用。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 處理難以控制的壓力時，首先要處理自己的情緒，運用情緒為本的應對方法去放鬆身體、改變想法。 ○ 處理較能控制的壓力時，則可以著力處理問題，運用問題為本的應對方法去改善自己的親職技巧。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（9 頁）
4	35	情緒為本的應對壓力方法	<ul style="list-style-type: none"> • 協助家長認識情緒為本的應對方法，包括放鬆身體和改變想法。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 自我反思 • 體驗學習 • 分享 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（10-18 頁） • 短片: 衛生署學生健康服務「身體掃瞄練習」

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
					(連結) <ul style="list-style-type: none"> 思想陷阱工作紙
4a	10	靜觀身體掃瞄練習 (須由已受合資格人員帶領活動。如導師未具備此資格，建議播放短片帶領家長作體驗)	<ul style="list-style-type: none"> 介紹靜觀：即是將注意力集中於此時此刻，全心全意地做一件事，好奇地、不加批評地觀察自己當下的想法和感受。 靜觀可以體現於不同的活動，例如：身體掃瞄、呼吸、進食、散步等等。 導師指出身體在感到壓力時會發出特別訊號，幫助家長留心自己的精神狀況。靜觀身體掃瞄練習能增加家長對這些身體訊號的覺察，加強家長放鬆身體、處理壓力的能力。 在身體掃瞄練習時，家長會把注意力如掃瞄般由腳至頭慢慢移動。在過程中，家長會細心留意不同部位的狀況，並放鬆正在繃緊的肌肉。 導師運用短片帶領家長一起進行身體掃瞄練習。完成練習後，請家長分享練習帶來的感受。 提醒家長，每天 5-6 分鐘練習身體掃瞄，可以令整個人感覺平和一點，面對壓力時亦顯得更具韌性。 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 體驗學習 分享 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (11 頁) 短片: 衛生署學生健康服務「身體掃瞄練習」(連結)
4b	25	以正面思維打擊思想陷阱的策略	<ul style="list-style-type: none"> 導師講解思想陷阱是對現實或將來的想法。這些想法並不一定真實，但會令人產生強烈的負面情緒或 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 討論 自我反思 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (12-18 頁) 思想陷阱工

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>感到很大壓力（投影片 12 頁）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 導師運用投影片（13-18 頁）協助家長認識思想陷阱的特點，運用正面思維去打擊這些負面想法。 ● 例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 大難臨頭（投影片 13 頁）：家長因為自己或子女做錯一件事，就覺得會出現極嚴重而無可挽回的後果。如果家長發現自己有大難臨頭的想法，就可以告訴自己事情未必這樣差，亦可以想想有什麼方法可以補救。 ○ 過份延伸（投影片 14 頁）：家長因為自己或子女在一方面做得不好，就覺得自己或子女在其他方面都會做得不好。如果家長發現自己有過份延伸的想法，就可以告訴自己「十隻手指有長短」，每個人都有自己的長處和可以進步的地方。另外，某一方面做得未夠好，未必代表在其他方面都會做得差。 ○ 停止時間（投影片 15 頁）：家長覺得自己或子女現在做得不好，將來都不會做得好。如果家長發現自己有停止時間的想法，就可以告訴 		作紙

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>自己每個人都需要時間去進步。例如，本來子女不懂得走路，慢慢就學會走路了。本來子女不懂得說話，慢慢就學會說話了。只要讓子女有學習的機會，子女一定可以有進步。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 未卜先知（投影片 16 頁）：家長沒有試過就肯定某個方法沒有用。如果家長發現自己有未卜先知的想法，就可以告訴自己「未試又點知唔得？我也不妨試試」。 ○ 完美主義（投影片 17 頁）：自己或子女的整體表現不差，但家長卻經常會記掛那些可以再進步的地方，因而感到很大壓力。如果家長發現自己有完美主義的想法，就可以告訴自己沒有人是完美的。就正是因為並不完美，我們才可以繼續進步。 ○ 獨攬上身（投影片 18 頁）：家長覺得自己一個人要為子女的成長負上全部責任。如果家長發現自己有獨攬上身的想法，就可以告訴自己照顧子女不是自己一個人的事。爸爸、媽媽、其他家庭成員和老師的教導，以及子女的付出 		

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>和努力，都對子女的成長有很大的影響。</p> <ul style="list-style-type: none"> 導師運用思想陷阱工作紙，提綱挈領式地協助家長掌握技巧。導師可以與家長一起檢視 2-3 個負面想法，並與家長討論那種想法代表什麼思想陷阱，並進一步請家長運用正面思維去打擊負面想法。導師邀請家長回家完成工作紙。 		
5	10	問題為本的應對壓力方法	<ul style="list-style-type: none"> 導師向家長講解，在處理較能控制的壓力時，家長可以運用問題為本的應對方法，嘗試處理令他們感到有壓力的問題本身。家長可以考慮使用「解難四部曲」： <ul style="list-style-type: none"> ○ 界定問題 ○ 尋求方法 ○ 設想後果 ○ 作出決定 導師鼓勵家長瀏覽教育局「家長智 Net」網頁（見二維碼）內的家長教育資源，包括專題短片、專家／學者的建議等。家長可以按自己所面對的問題而學習相關內容。家長亦可以按子女的年紀和需要選擇適合的方法（投影片 20-21 頁）。 導師提醒家長「解難四部曲」只提供解決問題的步驟和方法，未必即時達到預期的效果。 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片（20-21 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
6	5	總結	<ul style="list-style-type: none">• 總結講座內容• 填寫評估問卷	<ul style="list-style-type: none">• 講解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (22 頁)