



實現成功而均衡的人生

如何為你的孩子在高中及大學開拓生存和發展之路

Chinese Health Initiative
February 26, 2015



COUNTY OF SAN MATEO
HEALTH SYSTEM

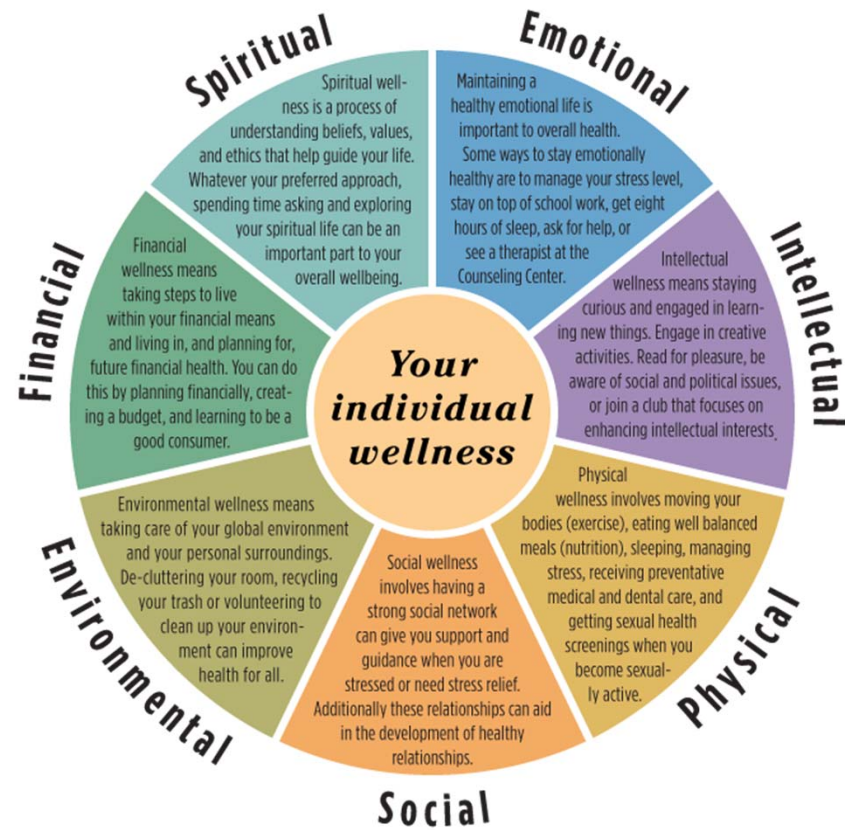
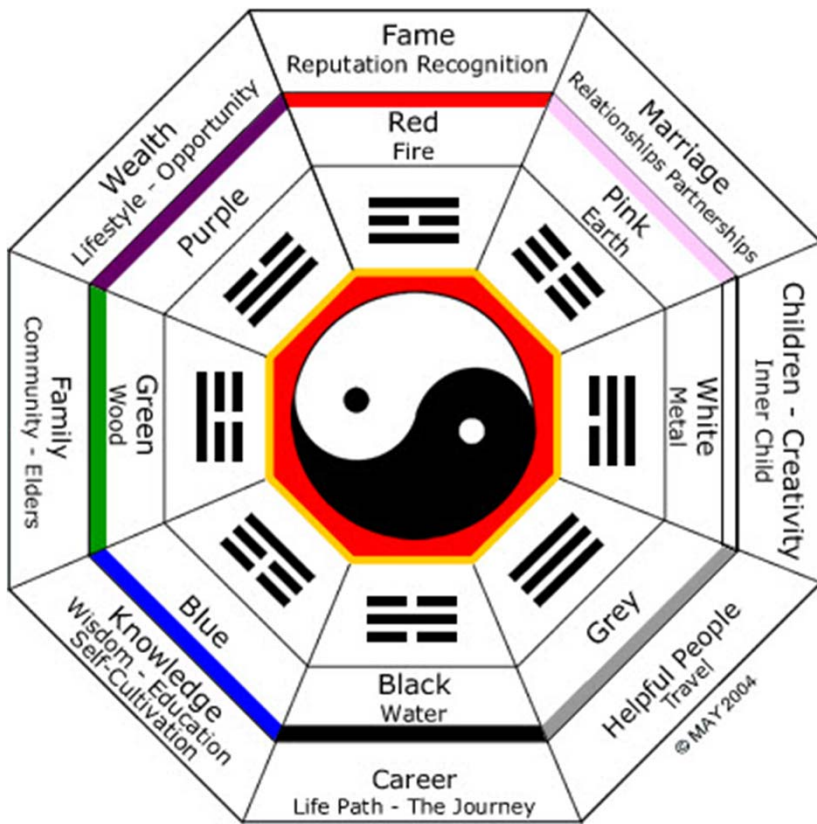
BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES



青少年發展

林默郁 - 婚姻家庭治療師
Maureen Lin, LMFT

八卦與身心健康的相似之處



青少年心理發展與行為上的特徵

- 建立自我的認識
- 渴求被同儕接納，且易受同儕團次文化影響
- 反抗權威，親子關係改變
- 性生理的成熟與困擾
- 情緒不穩定、易衝動
- 表現自我見解，好爭辯
- 自我意識膨脹

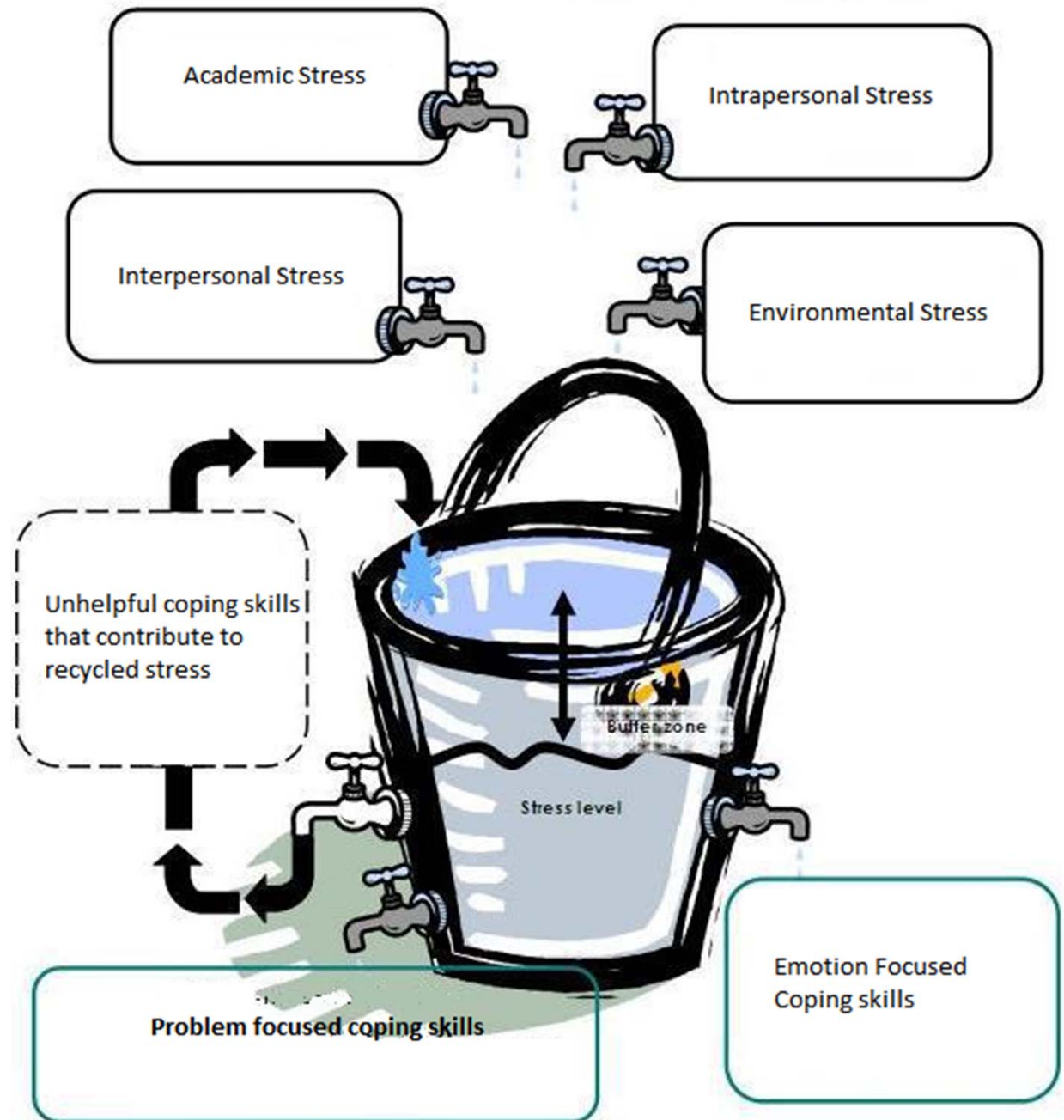


常見的社會壓力

- 社群網站
- 自我要求
- 同儕競爭
- 霸凌問題



壓力水桶



Modified from picture found on youthspace

壓力的影響...

- 40% 說他們忽視了做家務
- 21% 說他們忽略了學校的功課
- 32% 說自己有頭痛的問題
- 26% 報告在睡眠習慣有變化
- 59% 認為編排時間去參加所有的活動造成有些或非常顯著的壓力

Stress in America survey, American Psychological Association.



壓力對青少年的影響

- 40% 的青少年容易感到煩躁或憤怒
- 36% 感到緊張或焦慮
- 33% 壓力讓他們感到負擔過重，沮喪或悲傷
- 青少年女孩比男孩感到更多壓力，就像女人比男人感到更多壓力



青少年常見的壓力症狀

- 感到負擔過重
- 學術成績跌落
- 他們提到有壓力
- 遠離其他人/失去興趣
- 睡眠/胃口改變，沒有力氣
- 自卑和情緒敏感
- 外觀和衛生變化
- 悲傷或常哭泣
- 過度焦慮/恐慌
- 過度煩躁





親子關係與溝通 – 如何幫助孩子成功

馬國林, 心理學四年級博士生: Johnson Ma, M.A., M.S.

大學所看重的學生特質

- 有彈性去面對挫折以及改變
- 獨立思考
- 批判性思維
- 擁有勇氣去探索
- 擁有熱情去追求夢想



親子關係對青少年的影響

- 親子關係的好壞會影響子女在學校的生活與情緒適應 (方慧民, 1985)
- 親子關係的親密程度對學習態度以及學校成績會造成影響 (Chao, 2001)
- 好的親子關係對青少年面對同儕之間的壓力有保護的作用還可以減少抑鬱 (Hazel et al, 2014)



親子溝通

— 家庭溝通方式

- 消息交換型
- 理智說明型
- 表達感受型
- 指責挑剔型

— 阻礙親子溝通的因素

- 常作假設
- 代溝／文化隔閡
- 講自己認為重要的事
- 禁止情緒的宣洩
- 比較



了解文化差異對親子關係的影響

	北美文化特色	中國文化特色
關於溝通模式...	<p>“Low Context”</p> <p>直接 坦白</p> <p>正面讚賞</p>	<p>“High Context”</p> <p>婉轉 含蓄</p> <p>負面鼓勵</p>
關於社會價值/結構...	<p>人人平等 不拘泥長幼輩分</p> <p>注重能力</p> <p>個人主義 獨立自主</p> <p>Be yourself!</p>	<p>講究倫理 長幼有序 輩分高低 男尊女卑</p> <p>身份/角色賦予權柄</p> <p>群體(家族)為主 背負家庭期望</p> <p>For your family!</p>

0



親子關係-了解你的孩子

- 從孩子的人格特質
- 從孩子所關心的事物
- 我們與孩子之間有哪一些觀念價值觀是不同的？
- 如何彼此了解與欣賞？



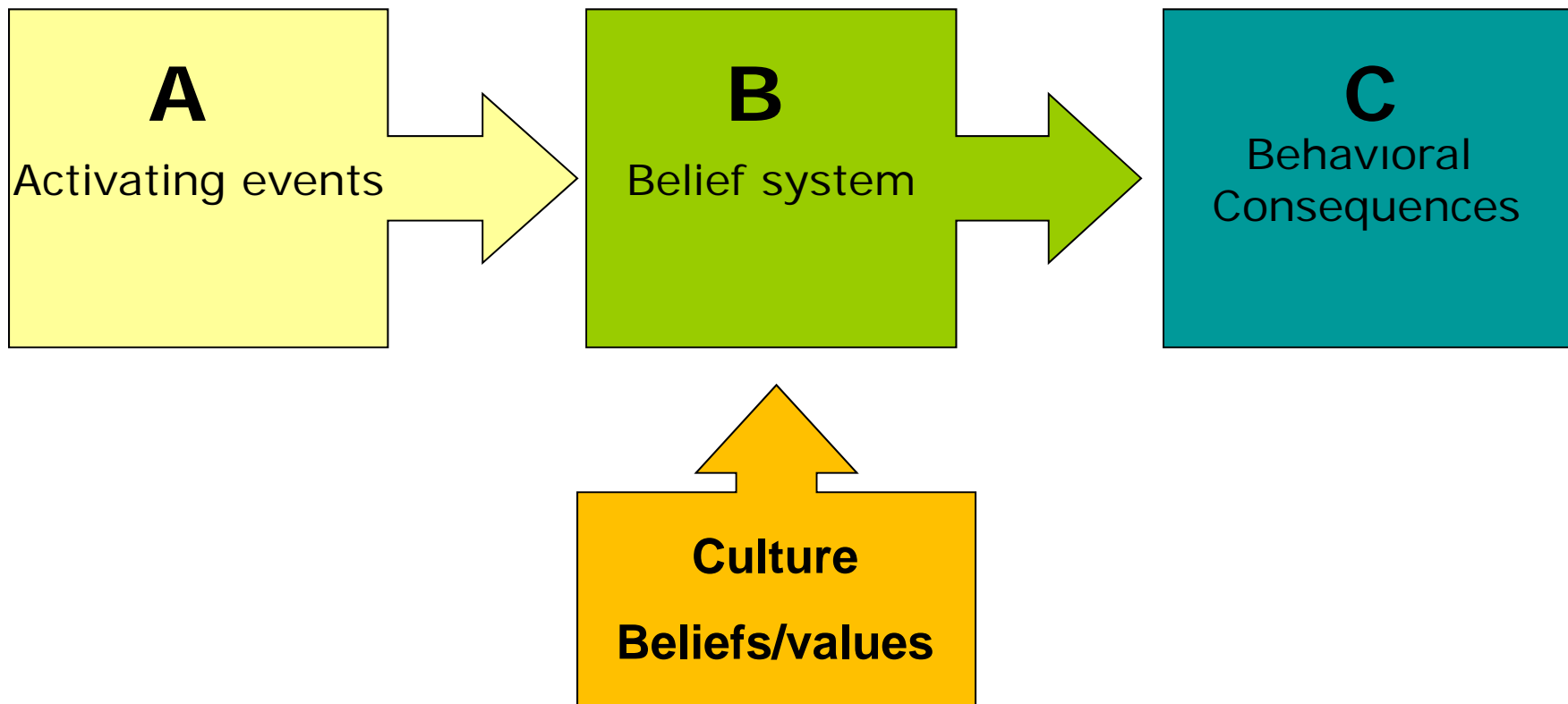
親子關係-了解自己

- 在與孩子相處時，孩子什麼樣的言行會最常造成我的困擾？
- 問題發生時，當下我有什麼樣的感受？
- 我的感受或情緒是否有影響到孩子或是自己的私人生活？
- 通常如何處理我自己的情緒？
- 我如何安排自己的生活？



親子關係-了解自己

ABC 理論 (Rational Emotive Behavioral Therapy, Albert Ellis, PhD)



親子關係-了解自己

Example:

A

你的孩子反駁你的言論

B

認為孩子不聽話、不服從管教

C

行為：責備、撈叨、比較。
情緒：覺得難過、生氣、有挫折感、憂慮



為親子關係加分的技巧

有效的溝通方式-同理心

- 專注傾聽
- 無條件接納
- 同理心回應：你覺得... (情緒字眼)，
因為... (事實內容簡述)
- 同理心 v.s. 同情心



親子關係-如何表現關愛

使用愛的語言 (Five Love Languages by Dr. Gary Chapman)

- 肯定的話語
- 相處時間
- 收到禮物
- 服務行動
- 肢體接觸

你孩子表現出的和喜歡接受的愛的語言什麼？



親子關係-傷害彼此關係的一些話

1. 你真笨。我從沒有見過像你這麼笨的小孩。
2. 為什麼教你這麼久，你還不會。
3. 老師是怎麼教你的？
4. 你看，又做錯了。這麼簡單都不會。
5. 你根本就不用心嘛！
6. 真倒楣，我居然有你這種孩子。/生嚙又燒好過生你。
7. 成績那麼差，以後怎麼辦。
8. 如果你能跟X一樣就好了。/睇吓人咁幾叻，點似你咁無用
9. 你朋友大概也是這副德行吧！
10. 當我在你這般年紀時..。



親子關係 – 父母的角色轉換

1. 幫助青少年發展(認識)自我
2. 給予合適的獨立自主權
3. 容忍理想主義
4. 轉換成顧問角色
5. 允許(邀請)混合感受

By Gordon Neufeld, PhD

22



COUNTY OF SAN MATEO
HEALTH SYSTEM
BEHAVIORAL HEALTH
& RECOVERY SERVICES



如何幫助你的孩子

蔡旭偉, 社工碩士

Sunny Choi, MSA - Chinese Community Health Worker

青少年常見的壓力症狀

- 學術成績跌落
- 他們提到有壓力
- 遠離其他人/失去興趣
- 睡眠/胃口改變，沒有力氣
- 自卑和情緒敏感
- 外觀和衛生變化
- 悲傷或常哭泣
- 過度焦慮/恐慌
- 過度煩躁



專業人士的幫助

學校:

- 學校輔導員 (School Counselor)
- 安全輔導員 (Safety Advocate)
- 機密'

學校以外:

- 家庭醫生
- 心理醫生
- 心理治療師

大學:

- 輔導中心



自助方法

- 運動/瑜伽
- 充足的睡眠
- 良好的飲食習慣
- 音樂
- 教堂
- 朋友
- 家庭郊遊
- 社區服務
- 你孩子感興趣的活動



聯絡及支援



聖馬刁縣

- 問你的保險公司 - 心理健康治療師的名單
- 兒童和青少年熱線 - 650-567-5437
- 聖馬刁縣政府心理健康熱線 (ACCESS): 800-686-0101
- 心理健康網諮 - www.smchealth/mh
- 緊急心理健康網諮 - www.smchealth.org/MH91
- 蔡旭偉, 聖馬刁縣華人健康社工 - Sunny Choi

Phone: (650) 573-2403

email: c_sjchoi@smcgov.org

- 24小時危機和自殺熱線 - 650-579-0350
- 香港精神健康網上電台 - www.Radioicare.org



聯絡及支援

- 網路
 - REACH OUT – www.reachout.com
- 危機
 - Text LISTEN to 741-741
 - (www.crisistextline.org/get-help-now)
- 大學輔導中心



鼓勵 自助 和 求助

情感健康 = 成功而均衡

- 集中精力
- 注意力
- 學習能力
- 越早越好



3分鐘....

- 寫下您的問題
- 匿名



答問？

林默郁 - 婚姻家庭治療師

馬國林, 心理學四年級博士生

蔡旭偉, 社工碩士



請填寫意見表

我們需要您的意見

- 這次研討會有幫助嗎？
- 你還想了解什麼？
- 如何學校能繼續支持家長和學生？



7:30 下午

招待會:劇院大堂見面的演講者

