

從家庭系統出發: 父母與子女的情緒健康 樂天Buddies兒童情緒健康計劃 及Stand By You服務經驗分享

From a Family Systemic Perspective: Mental Health of Parents and Children Sharing of experience from Happy-Go-Buddies Children mental health and Stand By You projects

Esther TANG, Children and Youth Mental Health Service
Baptist Oi Kwan Social Service





### 家庭是人生的一大壓力來源

- Death of a family member
- Terminal illness (one's own or a family member)
- Physical incapacitation, chronic pain, or chronic illness
- Drug or alcohol abuse (self)
- Drug or alcohol abuse (family member, partner)
- Divorce
- Marriage
- Loss of job or job change
- Moving house
- Change of school (primarily for children or teens, but this can affect adults, too)
- Primary relationship problems (spouse or parent/child/sibling)
- Persistent Relationship Problems, non-primary (difficulties with other family members, conflict and loss of friends, difficulties with coworkers)
- Academic problems (poor grades, inability to retain information, problems with teachers, unable to meet deadlines)
- Occupational problems (lateness, absences, problems with boss or coworkers)
- Victim of abuse
- Victim of crime
- Criminal actions towards others
- Abusive actions towards self or others
- Extreme loneliness/lack of community membership or friendships
- Severe financial problems

# **Top 20 Life-Stressors That Can Trigger Anxiety And Sadness**

https://blogs.psychcentral.com/therapy-soup/2012/03/top-20-life-stressors-that-can-trigger-anxiety-and-sadness/

### 九成家長壓力大 冀增兒童專員

都市日報 2017/06/12

香港兒科醫學會及香港兒科基金一項調查發現,幼稚園學生的壓力平均為3.6分,一旦升上小學,壓力更增至5.8分,升幅達六成;

<u>九成四家長稱,過去6個月照顧孩子時,曾出現不同與壓力</u> 相關的徵狀,如無緣無故發脾氣(78%)、情緒失控(67%)、頭 量頭痛(67%)及失眠(59%)等。

六成半受訪家長則認為,現時的兒童教育政策較差,八成八 人指政府給予家長的支援不足。團體促請候任特首林鄭月娥 訂立兒童健康政策,並設立兒童事務專員及委任兒童事務專 員公署,以處理兒童事務。

### 教仔壓力大 家長抑鬱焦慮增

蘋果日報 2015年04月14日

本報訊】不少家長將子女要「贏在起跑線」掛在嘴邊,管教子女易變成沉重壓力。精神科醫生指出,近年因湊仔壓力太大而患上抑鬱症及焦慮症的家長求診個案增加,升學、應付考試或成績下滑為主要壓力來源。家長應懂得平衡生活及適當放鬆,做對開心父母更有助子女健康成長。

記者:梁麗兒

精神科專科醫生麥永接表示,過往情緒病人主要因工作、經濟或感情問題求診,也有家長因照顧有特殊學習問題,例如患自閉症、過度活躍症子女引致情緒病求醫。但近年發現管教子女已成為家長的壓力來源,屬誘發情緒病的四大壓力之一。

麥指,臨床所見家長面對子女升學及學業問題最易出事,「最常見係仔女升上小學,怕追唔上要狂補習,最後成績唔好,家長就覺得好大壓力,晚晚失眠」。未能升讀心儀學校、忙於應付面試及考試,或當子女成績下滑、考試不及格或出現行為問題,都會令家長神經緊張,增加患抑鬱症或焦慮症風險,有患者更曾企圖自殺,也有夫婦離婚收場。不少人以為子女入名校有助日後升讀大學,最後過度催谷,每次到考試前夕就全家人陷入「作戰狀態」,齊齊壓力爆煲。

### 管教壓力大 誰明父母心? 2016年04月13日 124期大學線

去年九月至今,學生自殺事件已超過廿宗, 學生壓力問題受到全城關注。孩子飽受壓 力的同時,家長管教子女所面對的壓力亦 不容忽視。根據防止虐待兒童會報告, 2014-15年度熱線及查詢共1,490宗,當中 過半屬子女管教問題,較2013-14年上升兩 成。有父母因為管教子女而費心傷神,會 無故哭泣、失眠、幻聽,甚至患上情緒病。 學生面對壓力時可以尋求父母和老師幫助, 那父母又可以向誰求助?

# 本處的研究

「家長情緒與兒童發展」研究 家長越多焦慮 越常採高壓手 段加劇孩子「三低」問題據「香港小學生焦慮狀況研究調 查」,浸信會愛羣社會服務處(下稱「本處」)過去 連續兩 年發現有近三成本港小學生出現焦慮徵狀。臨床觀察亦發現, 不少焦慮兒童的父母受相同問題影響。鑒於西方文獻指,家 長的情緒起伏會為孩子的個人成長帶來廣泛和 深遠的不良影 響,故本處與香港教育大學合作循此方向作進一步研究,發 現家長焦慮情 況越高,孩子越多出現「三低」問題,即家長 焦慮較高的孩子當中,至少五成人有較低 的學習能力、社交 能力及自律能力;相較之下,家長焦慮較低的孩子群組則低 至三成人 出現相關狀況。調查亦發現,較常受到家長以高壓 方式(包括專制、體罰及責罵)管教的孩子當中,多達七成 人出現較多情緒問題,五成六人出現較多行為問題,六成人 出現較多過度活躍徵狀。此外,焦慮情況較高的家長當中, 高達六成五人常用高壓手段來管 教子女。結果反映,家長情 緒與兒童發展密不可分,即父母的焦慮徵狀越高,越傾向採 用高壓方式進行管教,孩子出現發展問題便越多。

### 家庭系統介入

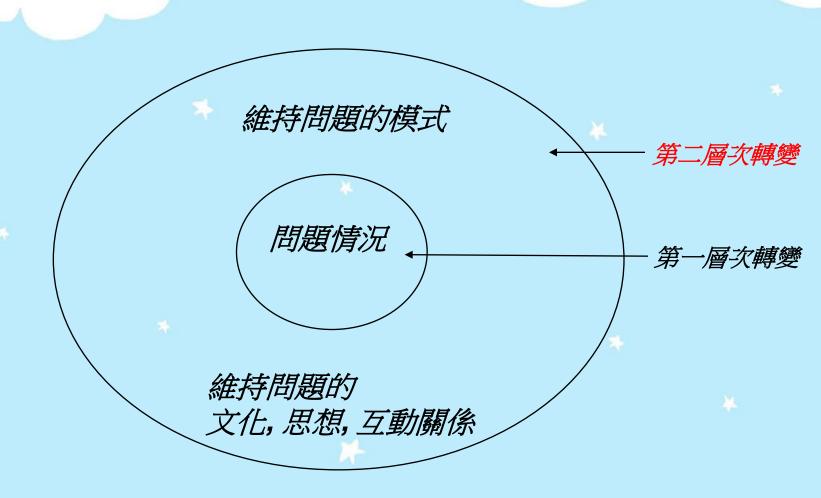
### 為何?

- 個人膠著在問題時, 系統視野提供新角度
- 個人的問題只是系統失衡表徵,案主較易認同,減少個人被標籤
- 可以有多個切入點推動系統的轉變

### 不是:

- 不一定需要所有在系統裏的人都要參與
- 不代表不需要個人輔導

# 維持問題的模式



# 關係的互動循環



### 從不同切入點介入家庭系統

### 為情緒狀況高危的家庭作出預防及支援

- •樂天Buddies 學生情緒健康計劃
- •親子心 家長支援計劃

### 為已出現精神健康問題的家庭作出支援

- •Stand By You 結伴成長計劃
- •青少年身心導航服務

### 樂天Buddies 學生情緒健康計劃

對象: 高小學生

內容: 高小學生問卷調查

情緒健康學生及家長講座

小組治療及個案跟進

與學校緊密合作

### 親子心 - 家長支援計劃

對象: 管教感壓力之學生家長

(葵青, 灣仔, 東區為主)

內容: 個案、家庭及小組輔導



### 結伴成長計劃

對象:6-15歲復元人士之子女(小家屬)

(葵青, 灣仔, 東區為主)

內容: 師友計劃、藝術/遊戲治療、

精神健康教育

與臨床專業及社 區合作

# 青少年身心導航服務



服務對象:10-21歲受情緒/精神

困擾之兒童及青少年

內容: 個案、小組及家庭輔導

### 從不同切入點介入家庭系統

- •樂天Buddies 學生情緒健康計劃
- •親子心 家長支援計劃
- •Stand By You 結伴成長計劃
- •青少年身心導航服務 (其他project:
- 晴Teen教室 拒學支援計劃
- Teen情中學生計劃
- 大專生支援計劃)

### 結伴成長計劃介入

支援小家屬的 心理社交需要

- 遊戲治療
- 精神健康教育
- 藝術治療小組
- 大哥哥大姐姐師友計劃
- 發展活動

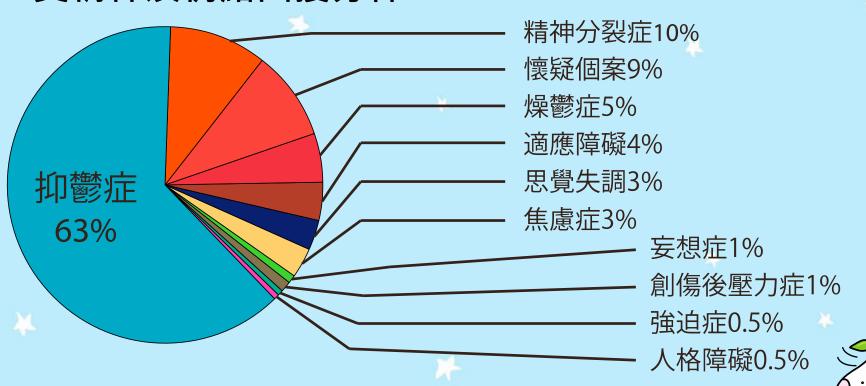
鞏固家庭系統

- 家庭輔導
- 家長小組
- 復元人士個案支援
- 親子藝術治療小組



# 復元人士家長整體分佈

### 受精神及情緒困擾分佈



### 小家屬與家長的互動

父母受病患影響,承擔家庭任務的取向

Over-functioning

#### 東仔爸爸:

高度焦慮,被害妄念,敏感自己被蔑視,常擔心兒子被欺負,沒有能力駕馭外間的壓力,做很多事情為兒子,在子面前沒有權威。

#### 東仔:

由IFSC轉介身心導航, 11歲, 欠缺動力, 矛盾既想推開爸爸但又想繼續被呵護

#### Underfunctioning

#### 小芬媽媽:

離婚後長期重度抑鬱,工作和家務能力下降,感女兒的心被前夫親人擄去,感到被家人離棄,不大願意受助

#### 小芬:

學校社工轉介SBU, 14歲, 情緒低落, 缺課, 對媽媽惱恨, 但難以表達自己

#### 雯雯媽媽:

媽媽完美主義, 夫婦均對自己要求十分高, 不談情感, 焦點在栽培女兒 雯雯:

樂天buddies組員, 9歲, 有焦慮特徵和憎恨自己和世界的表達, 過度用功, 害怕老師評語, 很想姐姐叻

Overfunctioning

#### 賢仔媽媽:

由醫院轉介SBU,媽媽焦慮抑鬱, 常埋怨前夫未能發揮父親作用,令 她要獨力承擔,常常過度用力責駡 子女,但與賢仔關係緊密

#### 賢仔:

7歲, 在校表現很好, 少表達自己, 常因管束疑似過度活躍妹妹衝突

**Under-functioning** 

# 小家屬與家長的互動

父母求助 動機高 父母受病患影響,承擔家庭任務的取向 Over-functioning

父母求助 動機低

需配偶/其他家人的參與減少患病父母過度保護

需配偶/其他家人的參與, 減少患病父母過度控制

Underfunctioning

Overfunctioning

需配偶/其他家人的參與, 提升或補足患病父母的 功能 需配偶/其他家人的參與, 減少患病父母依付子女

**Under-functioning** 

### 小家屬於系統的處境

### 家庭

- 情緒表達較波動
- 充滿擔憂的氛圍
- 父母的執行能力較低
- 父母未被滿足需要產 生的投射
- 親子互動太緊密或疏離
- 缺乏家庭活動安排

### 學校

- 功課壓力大,要回應父母和學校要求
- 學習困難,家庭裏未能 配合支援
- 成績較差・挫敗感大
- 不擅於表達,社交較弱

### 小家

屬

### 朋友/興趣/活動

- 情感壓抑, 不善表達
- 易感孤立, 與別人不同
- 缺少社交/發展活動



# 結伴成長計劃於系統中的角色

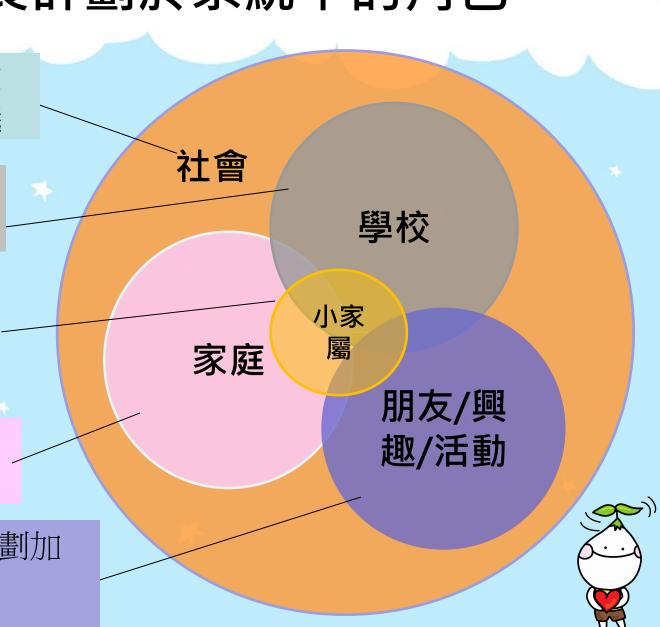
在小家屬需要和反污名化的倡議

與學校溝通共 同支援孩子

鞏固個人情緒健康 ,並對自己和家庭 情況有恰當理解

改善家庭互動給予家長支援

大哥哥大姐姐師友計劃加 強與人連繫 從活動給予發展機會



# 兒童精神健康教育小組



靜觀練習,學習如何紓緩情緒



遊戲分享,學習了解自己和 家人的情緒和如何相處

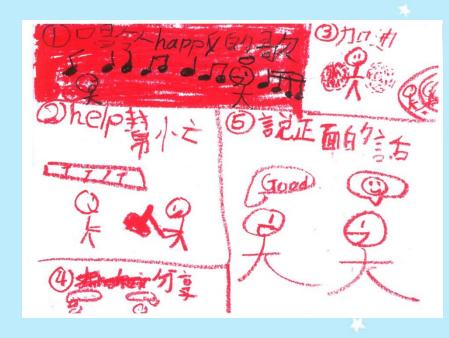


# 兒童精神健康教育小組

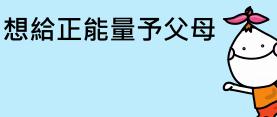
#### 兒童藝術創作回應







小家屬面對父母的矛盾情緒



# 樂天Buddies情緒健康小組









小組結合故事藝術與心理治療

# 家長及親子小組



家長靜觀小組



親子藝術治療小組

# 謝謝!

轉介熱線 34131543