



1

留意孩子學習  
背後的壓力和  
情緒

## 小學生的心聲

- 英文生字我要串多次，若我只有3分鐘堅持，難道合格亦是難事？
- 你都知分數背後裝載了含意，要努力競爭名次
- 怎麼可以拿高分？落敗亦別要傷心，連忙背全部教訓，我課本有太多的學問
- 考試週快將光臨，望你交出勇敢，一起溫書似特訓
- 想溫習但係內容太複雜，背極個腦仲係一片空白
- 其實我心底都知 我都想分數高d 但係要成績進步唔係咁easy
- 若要溫書你不可放假
- 數學公式你記得嗎？常識科印象要深化
- 失半分也都消沉，如分數是我身份

## 壓力的外在來源

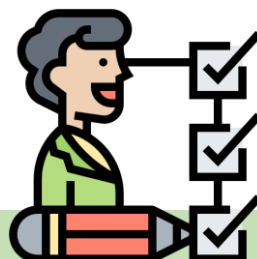


## 壓力的症狀



### 生理

- 頭痛、肚痛
- 失眠、發惡夢
- 異常食量
- 易病
- 尿床



### 行為

- 難以集中
- 拒絕做功課、上學
- 坐立不安、咬手指
- 不願參與朋友和家人的活動
- 對事情缺乏興趣
- 暴力行為
- 與人對抗

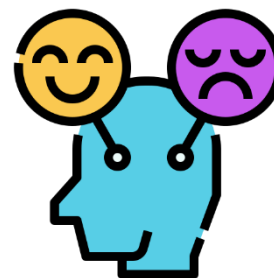
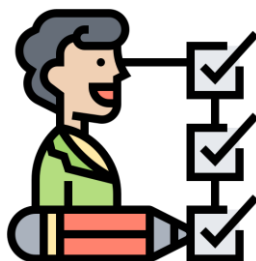
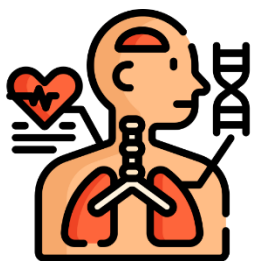


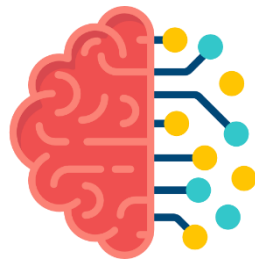
### 情緒

- 焦慮
- 暴躁
- 沉鬱
- 情緒波動
- 容易發脾氣

## 壓力的症狀

- 初期會疲倦、暴躁
- 其後會神經緊張、焦慮
- 自己未必察覺，反而身旁的親友會容易察覺到病徵
- 組織力減退、容易發怒、易哭、逃避、飲食或睡眠失調、不能集中精神、時常感到疲倦及煩悶、面對一般的事情也會感焦慮及困惑





優壓

激發潛能、促進成長

壓力適中

最佳表現



劣壓

耗盡心力



NO PROBLEM!

劣壓

疏懶退步

表現

壓力少沈悶  
缺乏動力

壓力大緊張  
情緒低落

壓力

# 從小孩到少年，身心腦袋在變化。



Dan Siegel - "The Adolescent Brain"

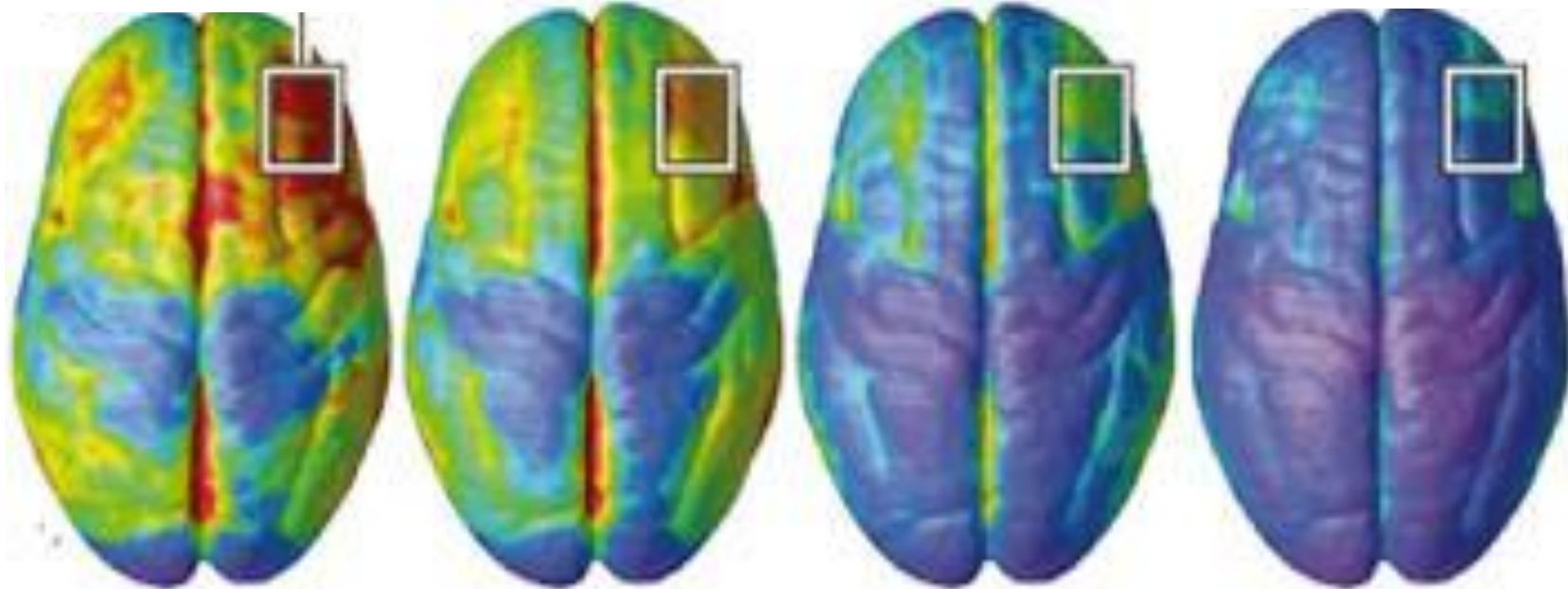
# 大腦額葉的發展

**5 years old**

**Pre-teen**

**Teen**

**20 years old**



Red/yellow:  
Less mature

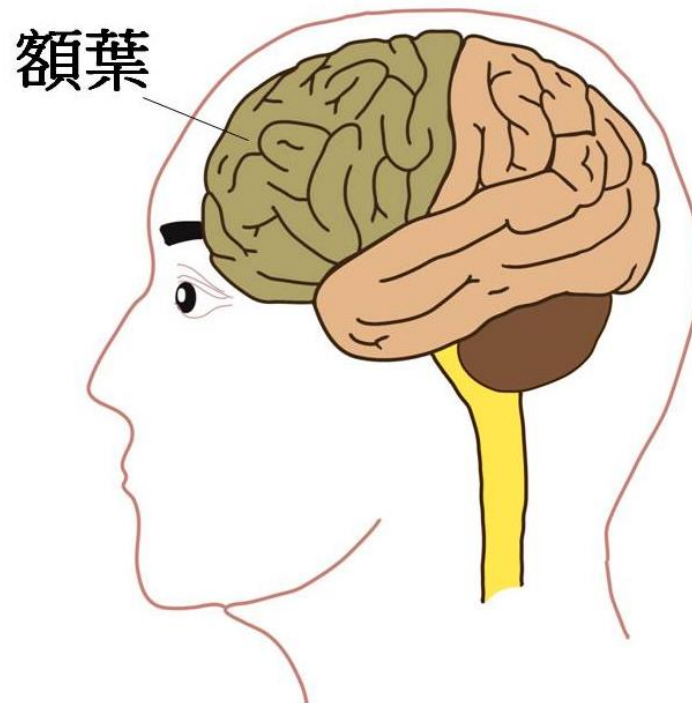


Blue/purple:  
More mature

The Child's Developing Brain

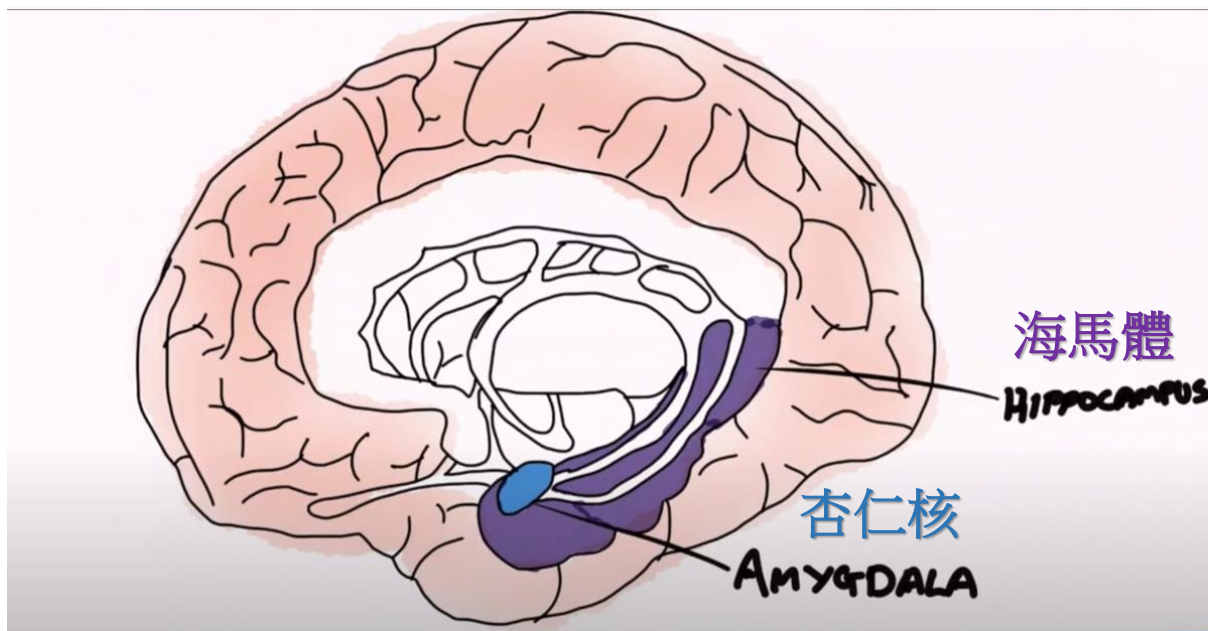
## 發展階段的特性

- 額葉是大腦最遲熟的部位
- 額葉是大腦功能的總指揮，負責自制、組織、計劃和應變等
- 發展最迅速時期：  
6歲前  
10至13歲  
17至21歲

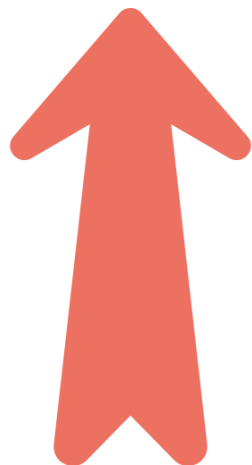


## 發展階段的特性

- 「邊緣系統」包含杏仁核和海馬體
- 處理情緒記憶，又稱為「情緒腦」/「下層腦」



# 長期高壓的教養模式



- 增加壓力激素（皮質醇）分泌，容易發怒及拒絕合作
- 增加腎上腺素分泌，形成攻擊及衝動的行為習慣
- 杏仁核受刺激，增加負面情緒記憶



劣壓

耗盡心力

- 減低前額葉的重要功能（如：思考後果、控制衝動及產生同感）

冷靜思考

W I S E



情緒突襲



**momentous**  
institute  
Powered by Salesmanship Club since 1920

# THE HAND MODEL OF THE BRAIN

ADAPTED FROM DR. DANIEL SIEGEL



<https://www.youtube.com/watch?v=ksNrtQToJDU>



2

## 有助孩子減壓 的習慣及方法

## 幫助孩子減壓

- ✓ 將工作分成小任務

1. 分段
2. 抄寫不懂的詞語
3. 選出形容詞

00 我的玩具小兔

導讀

Wǒ de wán jù xiǎo tù  
我的玩具小兔

Wǒ yǒu yì zhī wán jù xiǎo tù, shì mā ma sòng gěi wǒ de  
我有一隻玩具小兔，是媽媽送給我的

shēng rì lǐ wù  
生日禮物。

Zhè zhī wán jù xiǎo tù hěn kě ài。Tā yǒu yì shuāng míng liàng  
這隻玩具小兔很可愛。它有一雙明亮

de hóng yǎn jīng, yì shēn bái máo yòu róu ruǎn yòu guāng huá。Liǎng zhī  
的紅眼睛，一身白毛又柔軟又光滑。兩隻

cháng cháng de ěr duo chuí xià lái, hǎo xiàng liǎng tiáo xiǎo biàn zi。Liǎng  
長長的耳朵垂下來，好像兩條小辮子。兩

ge jīn sè de xiǎo líng dang guà zài xiōng qián, cháng cháng dīng dīng dāng dāng  
個金色的小鈴鐺掛在胸前，常常叮叮噹噹

de xiǎng, hǎo xiàng duì wǒ shuō: Nǐ hǎo! Nǐ hǎo!  
地響，好像對我說：「你好！你好！」

Měi tiān wǎn shàng, wǒ dōu huì qīn yì qīn xiǎo tù, zài bǎ  
每天晚上，我都會親一親小兔，再把

tā fàng zài shēn biān, hé tā yì qǐ zuò měi lì de mèng。Xīng qī  
它放在身邊，和它一起做美麗的夢。星期

tiān, wǒ huì dài zhe xiǎo tù gēn mā ma dào gōng yuán qù, ràng tā  
天，我會帶着小兔跟媽媽到公園去，讓它

péi wǒ huá huá tī  
陪我滑滑梯。

# 幫助孩子減壓

## ✓ 編排時間表



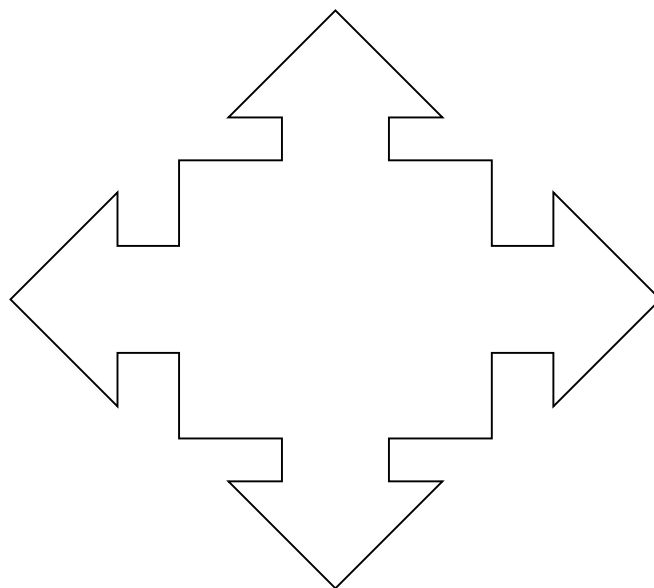
## 幫助孩子減壓

- ✓ 安排放電的活動及輕鬆的時間



感受

想法

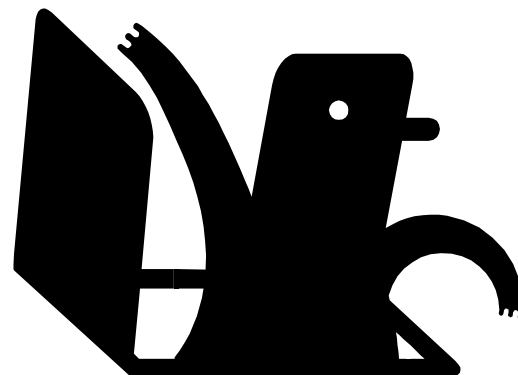


行為

身體反應

## 容易引致壓力的性格

- 心急
- 完美主義
- 什麼都要親力親為
- 控制慾強
- 往壞處想
- 歸咎自己
- 喜歡比較



# 思想的陷阱

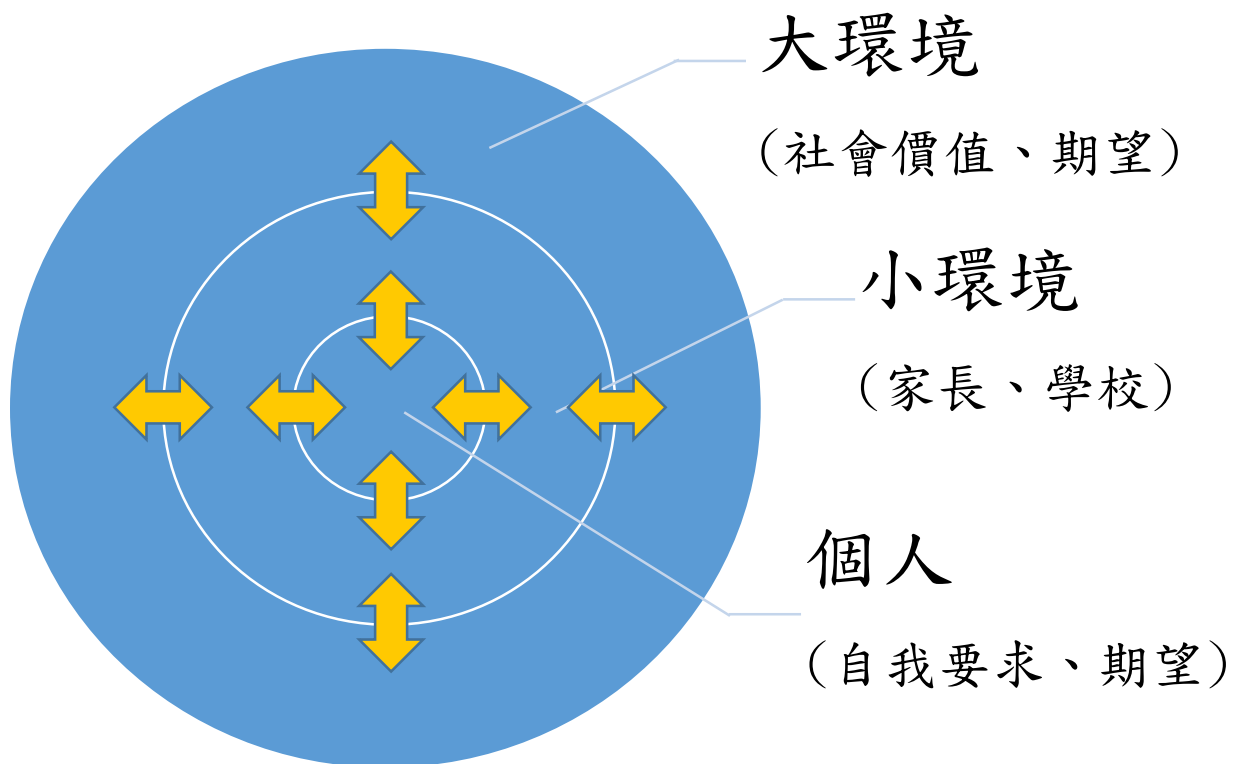
「思想陷阱」是一個由你的慣性思想裡面挖掘而成的地洞，當你不自覺地以**慣常的負面及不良的思維方式**去判斷某些人和事，你便跌進自己的思想陷阱，牽動自己情緒，使情緒起伏不定。

## 以下是你的心聲嗎？

- 唔夠人叻，第日一定唔夠人爭
- 讀好D，家人才有面子
- 希望持續有進步
- 一定要keep住好
- 一次差咗，好驚會一直差落去
- 子女的成功就是我的成功



## 壓力的來源





荷蘭入學先到先得無面試，  
主張天生天養，邊玩邊學。

Topick 親子專訪

Cathy

丈夫

女兒 3歲

荷蘭兒童全球最快樂

移民港媽：學校11歲先有功課



## 緩步跑 VS 比賽

《一起，遇見美好的自己》 黃錦敦

# 幫助孩子減壓

建立欣賞及幽默的文化



## 現在的焦慮

- 實在的危險
- 重點：化解危險
- 評估孩子是否有足夠能力化解危機，如果沒有，要代為挪走危險



## 過去的焦慮

- 不是真實的危險，而是主觀地感受到「威脅」
- 重點：助孩子認清和體驗「現在真實」的情況
- 不讓孩子逃避，給予孩子支持去嘗試及面對，建立新的經驗



## 將來的焦慮

- 「使自己恐懼」的假設是屬於「將來」的
- 重點：吸引孩子投入「現在」
- 跟孩子閒談說笑、玩樂、深呼吸



# 教孩子減壓

## 方法一：呼吸的氣球

1. 找一個舒服的位置坐下或躺下。
2. 把手放在肚皮中間。
3. 慢慢地用鼻子深深的吸入一大口氣，吸到盡時，忍着這口氣並在心裏數大約三下，慢慢地數一…二…三…。
4. 再慢慢地從鼻子或口把那口氣完全呼出。
5. 可重複數次吸氣和呼氣的動作。



## 方法二：吹走的飛船

1. 用你的一個指頭，在另一隻手的手掌上畫一個圓圈，要盡量畫得慢和大。
2. 再用指頭把你的名字寫在圓圈中，每一個字也可有圓圈那麼大。
3. 閉上眼睛，想像手掌上的圓圈變成了一艘飛船。
4. 深深吸一口氣，然後慢慢地向手掌上的飛船吹去，讓它輕輕地飄向天空，飄到一個美麗的地方。
5. 只要向飛船輕輕招手，它便又會在你的手掌上安全着陸。



## 方法三：手握海綿

1.想像你的手上拿着一塊吸滿了水的海綿。

2.用力握緊拳頭，好像要把海綿上每一滴水都要擠出般，心中數約五至十秒。當你緊握着拳頭和屈起手臂的時候，可能會出現輕微抖顫的情況。

3.緩緩地把拳頭打開，想像手中的海綿也慢慢變大，恢復原狀，而你每隻手指也可以自然、舒服地放鬆。過一會兒（約二十至三十秒），你的手也可能會有一種又重又暖又放鬆的感覺。

4.可以左右手分開或一起練習，重複做上述動作數次。



## 方法四：河馬打呵欠

- 1.想像自己是隻剛睡醒的河馬，要做個張口早操。
- 2.未開口前，先把口緊緊閉上，雙唇緊合，咬緊牙齒，約維持五至十秒。
- 3.慢慢地放鬆牙齒，你會發覺嘴唇會自然地微微分開。
- 4.跟着張大口，打一個大呵欠，再放鬆下來，就這樣讓自己的口休息鬆弛最少二十至三十秒。



## 方法五：慢吃糖果

- 1.把一粒你喜歡的果汁糖放在口裏，但千萬不要咬碎它，亦不需要用力吸啜它的味道。
- 2.讓果汁糖舒服地躺在我們的口裏。
- 3.用舌頭輕輕地感覺糖的形狀，和它在溶化時的形狀變化。
- 4.留意果汁的味道，如何慢慢地滲滿你的舌頭。
- 5.細心留意這一過程，直到果汁糖完全溶化為止。



## 幫助孩子減壓

鼓勵用言語、遊戲或藝術表達情緒





3

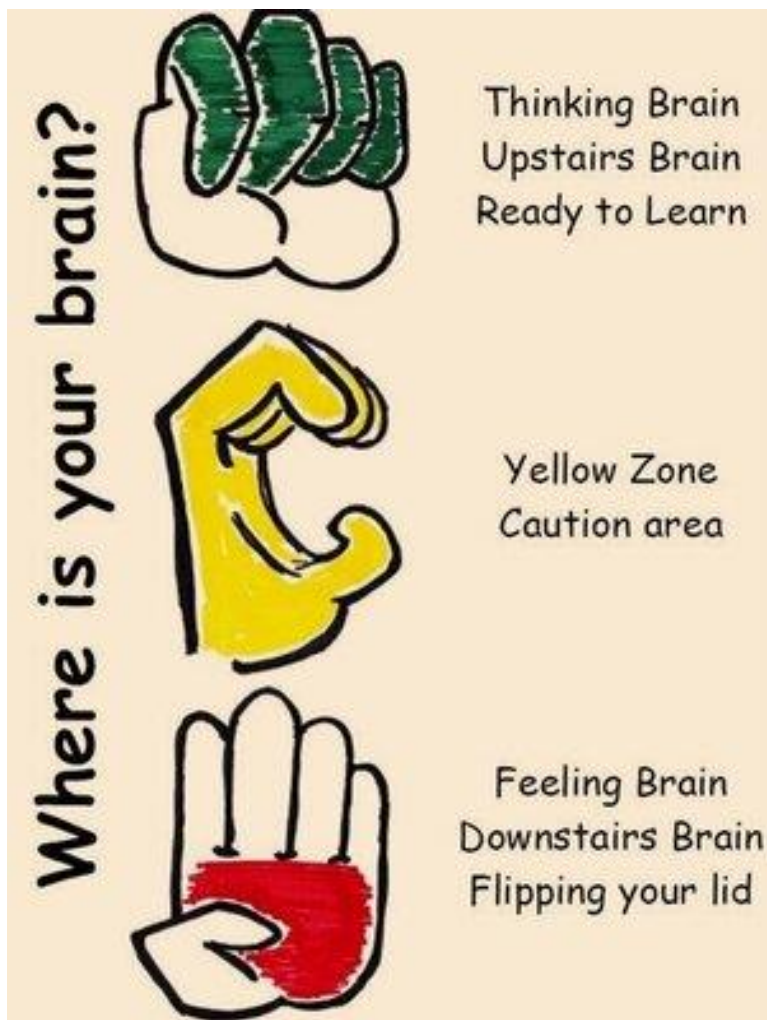
將壓力化為  
動力

## 成為時間的主人

- 計劃自己的時間表及定期評估
- 列出清單，訂出事情的優先次序
- 若工作太多或承受不了，則分割成小份及委託他人幫忙
- 預留時間去玩、休息、思考及鬆弛

## 滿足情感的需要

- 覺察當下的情緒反應
- 不要馬上反應
- 了解情緒背後的原因
- 轉換對困境的想法，以新的思考取代



# 減壓良方「七好紓壓法」

## 1. 吃得其法 (Eat well)

- 「**脂肪**」：  
主管情緒的邊緣系統，需要足夠的「脂肪」才可運作，日常飲食不能戒絕脂肪。選擇有益的脂肪，如含較多不飽和脂肪酸的深海魚、菜油及果仁。
- 「**蛋白質**」：  
身體的細胞、荷爾蒙及神經傳遞物，均由脂肪或蛋白質構成。瘦肉、魚類及豆類等食物，可提供豐富的蛋白質。
- 「**碳水化合物**」：  
碳水化合物能提供燃料給腦部運作，進食全麥食品、糙米及蔬果等，除了提供身體所需能量外，同時能避免血糖大幅波動。
- 「**少啡少煙**」：  
抗壓忌喝含咖啡因的飲料及吸煙，以免引起焦慮，難以安睡。此外，高鹽、含防腐劑或含精製糖的食物（如：糖果及甜品等），都會增加身體的壓力負荷，宜少吃。

## 2. 睡得其道 (Sleep well)

睡眠不足，本身已是一種壓力。睡眠除了讓人充分休息，也有助腦部重整記憶，維持內分泌系統運作正常。定時作息、日間有適量運動、睡前不吃過飽、營造舒適的睡眠環境等，都能夠幫助入睡。

## 3. 運動抗壓 (Exercise well)

運動能夠促進新陳代謝，令身體更快排出過多的壓力荷爾蒙，又可刺激腦部晚間分泌褪黑激素，以助入眠。此外，運動令大腦釋放「內啡」，使人有愉悅的感覺，有助改善情緒。

## 4. 人間有情 (Love well)

一項為期**10年**的研究指出，人若缺少婚姻、親朋交往或小組支援，**10年**內的死亡率較擁有這類社交網絡的人高出百分之三至三十倍。亦有研究指出，有良好社交支援的人，免疫系統較佳，血壓也更低。

## 5. 玩物壯志 (Play well)

適量遊戲，令人忘卻煩憂，暫離壓力。無論品嚐功夫茶或行山，只要能夠樂在其中，腦中同樣分泌「內啡」，提升正面情緒。不同的興趣，還能鍛煉大腦其他少用的部位。

## 6. 人職相配 (Work well)

所選的工作與個人能力相配，自然更有信心應付，更有滿足感。工作上，需把個人價值與工作成敗分開：工作失敗，不等於自身毫無價值。記著：「盡人事，聽天命，隨遇而安。」

## 7. 由「心」開始 (Mentality well)

面對相同的環境，不同的心態往往會帶來不同的結局。悲觀或放棄的心態，會提升體內的壓力荷爾蒙，影響身心。抱著樂觀還是悲觀的心態，完全由你掌握。

# 你可與孩子一同嘗試哪些項目？

1.

**吃得其法** 記得要注重「脂肪」、「蛋白質」、「碳水化合物」和「少啡少煙」。

2.

**睡得其道** 定時作息、日間有適量運動、睡前不吃過飽、營造舒適的睡眠環境等，都能夠幫助入睡。

3.

**運動抗壓** 運動能促進新陳代謝和有助入眠，此外，運動能令大腦釋放「內啡」，使人有愉悅感覺，有助改善情緒。

4.

**人間有情** 有良好社交支援的人，免疫系統較佳，血壓也更低。



5.

**玩物壯志** 適量遊戲，令人忘卻煩憂，暫離壓力，更能提升正面情緒。

6.

**人職相配** 工作與個人能力相配，自然更有信心應付，更有滿足感。工作失敗，不等於自身毫無價值。記著：「盡人事，聽天命，隨遇而安。」

7.

**由「心」開始** 面對相同的環境，不同的心態會帶來不同的結局。所以，抱著樂觀還是悲觀的心態，完全由你掌握。



地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓  
電話：2700 1700  
電郵：kcfwc@ywca.org.hk  
面書：Y Family 女青賽馬會家庭健康促進中心



### 服務包括：

1. 家庭工作
2. 家長及兒童輔導
3. 特殊學習需要評估及訓練
4. 兒童多元智能培育及成長課程
5. 家長興趣及親職班
6. 到校/到機構訓練