

# 晴天雨天成長篇

如何提昇情緒自覺，突破心境困擾？

林歐陽婉玲（教育心理顧問）



成長究竟是屬於孩子，還是父母的角色？  
在愉快生活以外，你有多容許生活中有不開心的時刻？  
你願意與自己的孩子經歷困難和不開心的事情嗎？



啓基學校 - 啓基學校家長教師會講題 14.11.2014 (劉麗輝筆錄)

自然的規律，不會永遠只是晴天或雨天：這好比人生，總是有樂也有哀的交替出現。當歡樂不是永恆，父母就要好好教下一代面對困難和哀愁。如何一起提昇「情緒自覺」，突破「心境困擾」？遇上難題不必馬上找答案，反而需要先學沉澱感受，體會壓迫的輕重。想一想近期自己有什麼關注？有什麼事使我感到開心快樂？有什麼事卻又讓我感到哀愁？有什麼事令我為孩子擔憂？有甚麼壓力表現和解決的良方？在香港的大時局，以下是包圍著我們的憂慮，深深考驗著下一代的成長元素：

## 1. 身心健康 Mental Health

根據統計數字，香港是全球壓力高危排第三（戰爭國家排第一第二），這顯示很多人的身心健康出了很大問題，不少人煩躁不安或容易情緒低落，嚴重者更患上焦慮症（約 1:5）或抑鬱症（約 1:10）。而學生平均每週 60 小時上課與家課，一個 DSE 決定 18% 學生入大學，亦總帶來家長與學生不少學途上的緊張。我們如何突破這困局？所以大家要經常善待自己，慢慢活下來；習

慣放鬆減壓，好讓內心減少抑壓，身心得以舒暢，並且可以有效地發放更多正能量，給那些與我們一起相處的身邊人。

## 2. 家庭關係瓦解 Family Disintegration

香港每年約有 22,000 對新婚夫婦，但卻有 14000 對夫婦離婚，即 10 對結婚就有 6 對離婚，這反映到家庭關係正面臨瓦解。現今香港社會，事事講求個人成就和需要，怎樣表達自己，怎樣尊重分歧，怎樣協議和解決紛爭，絕對要在家中放下教導的種子，免得走向家庭關係解體「贏咗場交，輸咗個家，值得咩？」所以家庭基建工程是刻不容緩的。



## 3. 中港文化共融 Social Inclusion

雖則九七回歸後，我們醒覺和承認香港是中國一部分。然而，我們與中港同胞相遇如此近，但內心卻相隔這麼遠！畢竟我們都是中國人、一家人，多一分瞭解，就多一分接納和包容，也從而少一點害怕和焦慮。因此，我們要準備自己和新生代，走前學好如何正面地面對中港文化共融，互相謙卑學習和創造更美好的明天！

重點課程推介

「藝術的激情」- 促使你從內心出發，傳情達意地溝通

「順天而行」教養法 - 使父母掌握 0-21 歲的心理及成長發展的核心對策

☎: 25059226

[www.buddies-station.com](http://www.buddies-station.com)

柴灣祥利街 29 號國貿中心 2503 室 2803 室