



兒童面對的困難及壓力

註冊教育心理學家 楊潔瑜博士

講座流程



1 【高小及初中兒童面對的困難及壓力來源】

2 【兒童的成長過程中的身心發展】

3 【兒童的心理需求】

4 【父母的角色】

大家的暑假過得
開心嗎？



旅行？



睡大懶覺？



新興趣？



飲飲食食？



大家準備
好開學了嗎？



擔心？

緊張？

失落？

害怕？



假期後



What can be seen is just the tip of the iceberg.
看得見的工作，只是冰山一角。

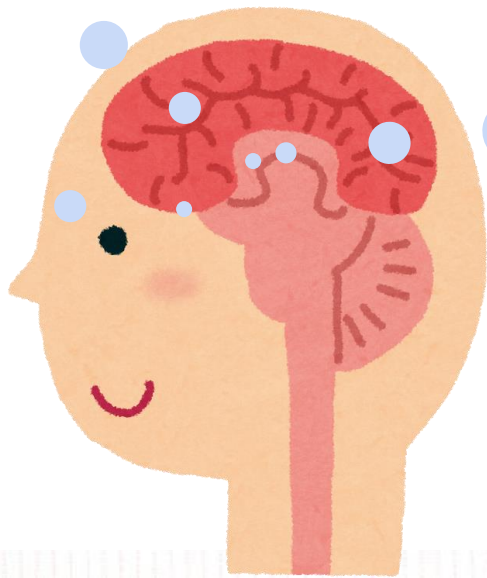
MissRosieRabbie 露思兔子



開學後1-2星期



重返 校園的 準備



兒童面對的壓力



兒童可能面對的新挑戰及困難

睡眠質素/運動量

身體警號：睡得少、活動量低



National Institutes
of Health

美國國立衛生研究院建議，學齡兒童和青少年的每日睡眠時間應為最少十小時。

衛生署指出持續睡眠不足可令精神難以集中、專注力下降、記憶力衰退和影響學業。

表五 新學年開學後，你每天平均多少用時間做運動

(n=3,669)

	人數	百分比
i. 2 小時以上	302	8.2
ii. 1 至 2 小時	635	17.3
iii. 20 分鐘至 1 小時	1,152	31.4
iv. 20 分鐘以下	1,580	43.1 !
合計	3,669	100.0



香港青年協會 (2020)

兒童可能面對的新挑戰及困難

學業壓力

香港青年協會「關心一線2777 8899」及「uTouch網上青年外展服務」於2021年10月進行調查，發現近3,600名受訪中學生中，**48%學生的自評壓力指數為7至10分，屬偏高水平。**

表二 新學期回到校園，哪些事情令你最感擔憂（最多選三項）

（n=3,669）

	人數	百分比
i. 成績未如理想	1,441	39.3
ii. 功課繁重，沒有私人空間	1,397	38.1
iii. 應付頻密的測驗/考試	1,324	36.1
iv. 缺乏學習動機，難以自律	1,113	30.3
v. 休息時間減少	1,050	28.6
vi. 課程緊湊，跟不上進度	566	15.4
vii. 家人對自己的期望	506	13.8
viii. 重新適應面授課堂	410	11.2
ix. 難以在校建立社交圈子	273	7.4
x. 難以適應上下午混合上課模式	261	7.1
xi. 好朋友因移民或轉校離去	255	7.0
xii. 疫情持續，擔心受感染	211	5.8
xiii. 其他	156	4.3
xiv. 被同學冷落/ 排斥/ 欺凌	152	4.1

兒童可能面對的新挑戰及困難

情緒問題

香港青年協會的調查結果顯示**51.9%**學生出現**抑鬱情緒表徵**

抑鬱情緒表徵包括但不限於以下情況：



愁眉不展、對以往喜愛的活動失去興趣



覺得無助、無希望



容易緊張、煩亂和著急，難以集中



肌肉酸痛、疲憊、難以入睡、食慾改變

父母可以留意的層面



生理方面

- ☐ 太矮
- ☐ 太肥
- ☐ 青春痘
- ☐ 青春期的生理轉變
- ☐ 毛髮，鬍鬚
- ☐ 體味



學習方面

- ☐ 面對功課考試
- ☐ 呈分試
- ☐ 轉換新學校
- ☐ 考中學
- ☐ 升讀中學
- ☐ 新科目 / 技能



社交/情緒方面

- ☐ 朋友口角
- ☐ 社交技巧欠佳/孤獨
- ☐ 被排擠，解難技巧
- ☐ 損友/朋輩壓力
- ☐ 情緒衝動，激動
- ☐ 情緒低落，失望

父母的感受及想法：

擔心阿仔跟不上

早點睡覺？

沒交功課點會識

是否有朋友？

我唔識教.....
我無力教.....

阿仔的感受及想法：

講你都唔明

樣樣你都
要知？

日日都
「依依哦哦」、
「諳諳嚶嚶」、
「嘰嘰吉吉」

成日話溫書溫書，
分分秒秒都溫書嗎？

好煩，我唔想聽.....
好難，我唔想溫.....

破壞關係

小結



當看到兒童出現問題，
父母可能想關心，也想去處理，
但同時可能破壞親子關係。

「認識，理解，同行」

兒童的身心發展



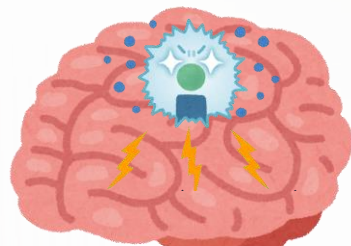
身



- 身高
- 體重
- 外型

心(大腦)

- 腦與神經系統的發育逐步邁向成熟
- 荷爾蒙處於失調的狀態，導致情緒起伏較大
- 有時高漲，有時沮喪低谷的情緒



大腦風暴期



青春期的4大心理特徵

情緒波動大

自我意識增強

自我評價低

朋友大過天

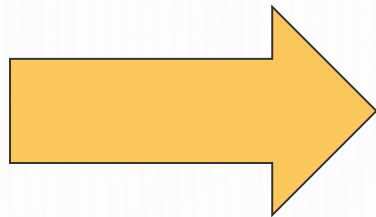


01

情緒波動大



兒童階段



青春期階段

01

情緒波動大-解決方法



多關注孩子的情緒



轉變態度
不要硬碰硬



理解和接納
孩子的情緒

他不是故意的

冷靜一下

02

自我意識增強 自我認同 vs 身份混淆



社會的
價值觀



新聞資訊



宗教信仰



環境與文化



家庭中的身份



朋友眼中的我

我的身份

我是誰？

我重視什
麼？



我喜歡
什麼？

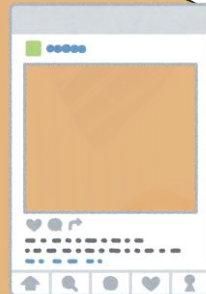
我討厭
什麼？



學校中的身份



課外活動的
體驗



社交媒體
的影響

02

自我意識增強- 解決方法

多信任孩子

培養他的自主學習

孩子需要自我探究

讓孩子規劃

培養他的自主規劃



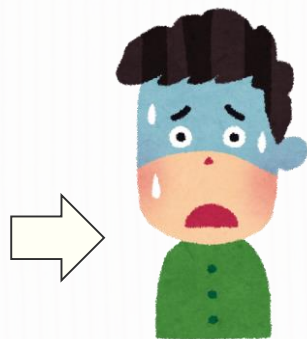
03

自我評價低又過度關注外表

那些年我們都經歷過的青春期焦慮。。。。



熟悉的身體突然迎
來改變
自我評價變低



失去自信，因
自卑而害怕別
人的眼光



情緒波動大、防禦
反應過激，容易與
人產生磨擦



行為偏差



孤立自己

03

自我評價低又過度關注外表 解決方法



讓孩子看到他的強項
從正面讚美孩子



無聲支持

04

朋友大過天

從孩子成長為青少年，建立屬於自己的人際關係
在社會化發展的過程中，兒童需要在這階段學習以下能力



交往能力



人際溝通能力



換位思考能力

自我反省能力

04

朋友大過天，解決方法



先聆聽、不先批評
引導孩子多角度商量問題

兒童三大心理需求



1. 自我價值感



2. 歸屬感



3. 獨立自主



有成就感



能夠表現

自我價值感

重要!

感到自己重要的



師長給予肯定和讚賞

被肯定、被重視、被需要



歸屬感

被孤立，
無法融入



被別人接納



從網絡上尋
找歸屬感



被接納、被喜愛、受歡迎

獨立自主



孩子想為自己做決定



現實卻.....
可以決定的空間比較少.

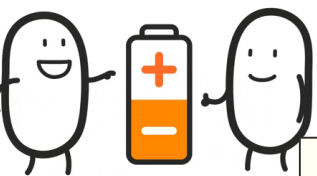


不斷對抗
去展示獨立自主

父母的角色



給予力量的角色



雖然你未必滿意今次成績，但我見到你有努力溫習，不如下次我哋試吓其他溫習方法阿!



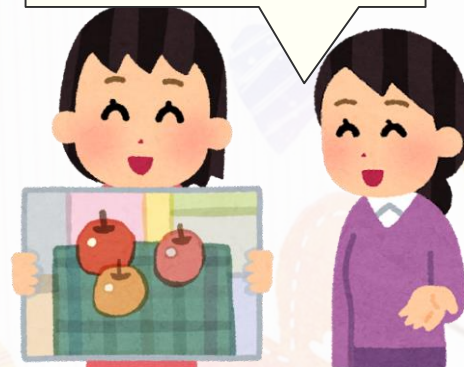
多肯定

最近咁多考試測驗，一定好辛苦啦! 不如休息一下，逐樣逐樣溫呀。



多同理

聽日嘅Present，我相信你一定會順利嘅!



多信任

安全距離的角色



有需要，
你一定在附近



只管大事，
放過小事



遇到危急，
才出手



建立安全措施的角色



保持警覺



建立保護網



幫忙踩煞車

保持身心安穩，
成為孩子的
避風港



結語

- 養兒長憂，學會放手、陪伴左右
- 天下無不是之父母，
孩子在學習，我們也是。
- 不要為明天憂慮，
相信與生俱來成長的潛能，

「順其自然，陪伴同行」





感謝您們的參與

Q&A



參考資料

衛生署 (2021)。〈抑鬱症〉。取自

https://www.shallwetalk.hk/app/public/files/depression_infographics_tc.pdf

香港青年協會 (2020)。〈中學生開學適應調查結果新聞稿〉。取自

https://hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/2020/11/青協新聞稿_公布「中學生開學適應」調查結果.pdf

OECD (2019), *PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/acd78851-en>.

Ren, L., Xu, Y., Guo, X. *et al.* Body image as risk factor for emotional and behavioral problems among Chinese adolescents. *BMC Public Health* 18, 1179 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-6079-0>