香港浸信會醫院
Hong Kong Baptist Hospital

雙手扶持 彼此共載

輔導簡訊 2022年夏季

本期內容

1 雙手扶持・彼此共載 共享安樂窩小貼士

2-3 主題分享：家庭齊抗疫，互相扶持添動力

4 熱門課題：父母管教壓力量表

共享安樂窩小貼士

1. 共享關係

時興「共享」，共享工作間、共享汽車，手機也要共享相簿，集合分享資源，相片文件同步更新狀態。然而我們一起生活的家人，不只共享一個生活空間，更共享一份關係，需要與對方同步更新狀態，了解彼此的想法和感受。

2. 共享笑臉與眼淚

現在返到家中第一件事，想必是除低口罩，抖抖氣，鬆一鬆面部肌肉。畢竟戴著口罩的生活，想笑也露不出笑臉，想哭怕弄濕口罩，想擁抱也有限制。在家中卻可真實面對面，共享大家的笑容，身心疲累時共享眼淚與擁抱，共享力量面對生活的大小事。

3. 社交「餐枱」

珍惜出外食飯的機會，手機「食先」的習慣仍然有，打卡放上社交平台，朋友彼此關注近況。在家中共進晚餐，不妨手機「熄」先，在這個社交「餐枱」，關注下對方，同在於共處的時光。

輔導服務
由心理輔導員提供的專業輔導：
- 情緒壓力
- 病患適應
- 哀傷處理
- 照顧者壓力
- 婚姻關係
- 婚前輔導

輔導服務 Counselling Services

婚前輔導

Counselling and Patient Support Centre
輔導及病人支援中心

查詢/預約 2339 5812

地址
香港九龍聯合道320號建新中心一樓
輔導及病人支援中心

網址 www.hkbh.org.hk
電郵 cpsc@hkbh.org.hk

家庭齊抗疫，互相扶持添動力

在疫情期間，我們可能會反覆經歷停課、在家辦公、限制聚餐乃至無法外出等情況，生活上有很大轉變。減少外出是抗疫措施的重要一環，但居家時間延長也可能帶來新的挑戰。不妨回想一下，你最近有沒有以下經歷或感受：

疫情帶來的壓力和困擾除了影響我們，還會有損親友及彼此的關係。疫情期間，我們可能會有較多的負面情緒。這些情緒若未能適當地抒發和處理，便會積壓下來，令我們容易變得衝動和煩躁，對與人相處帶來壓力。久而久之，這容易令家人之間產生更大的磨擦，形成惡性循環，損害家庭關係。相反，若能適當地處理這些負面情緒，便可維持良好的家庭關係，讓家庭作為有力而可靠的後盾，幫助我們面對困難。家人之間能夠互相支持，往往會比獨自面對困難有更好的抗壓作用。

正因如此，在艱難時刻，家人之間尤其需要互相理解和互相支持。我們可從以下幾方面入手：

01 用心聆聽，主動幫忙

不妨善加利用在家的時間關心家人，多點與他們聊天，聆聽對方的經歷和感受，了解他們的需要。我們可以表示自己願意聆聽，比如問道：「今天有沒有甚麼可以一起聊聊？」不妨主動詢問對方在家務、學業或經濟方面是否需要幫忙。我們可以說：「大家是一家人，有甚麼我可以幫忙，你隨時告訴我。」

02 適當地抒發情緒

提醒自己別把身邊人視為發洩情緒的對象，我們可以通過更正面的方式來抒發和緩解這些情緒，比如跟家人或朋友傾訴和表達不安、通過運動宣洩，或以聽音樂、看書等活動放鬆自己和轉移注意力。如果家人情緒不佳，也可以鼓勵他們透過這些方法來抒發情緒。

03 以溝通代替指責

有時我們的負面情緒可能是源於跟家人的矛盾。舉例來說，家人玩遊戲機的噪音令我們感到困擾時，我們可能會指責對方：「你每晚只知道玩遊戲機，吵得全家也睡不好！」「每晚只知道玩遊戲機」這說法較為極端和片面，責難的語氣令對方難受，影響彼此的關係之餘，又未有提及解決方案。

更好的溝通方式是避免使用指責對方的「你」句式，改用表達自己意見和感受的「我」句式，先描述令自己感到困擾的行為，避免使用極端字眼和責難的語氣，然後說出「我」的感受，並加以解釋及／或建議解決方案。例如我們可以跟對方說：「晚上你玩遊戲機時音量很大，我很難入睡，心情也變差了，以後可否降低音量或用耳機？」這樣既指出了問題所在，表達了自己的困擾和訴求，也提出了解決方案，讓對方明白及改善。

04 共同分擔家務

在很多家庭中，家務不是平均分擔的，甚至可能集中在一人身上，負擔過重也可能成為壓力來源。愛惜家人的話，不妨主動承擔家務，共同抗疫，例如負責家居的清潔和消毒工作、購買抗疫物資，又或是準備晚餐。分擔家務不僅減少個人操勞，也讓家人有機會為家庭付出，體會持家的辛勞。

05 不要吝嗇讚美

適當的讚美是促進家庭和睦的良方。對於平時缺乏交流甚至家人關係較疏離的家庭，這更可以成為打開話匣子的契機。不一定要有特別的事情才可以讚美對方，即使只是家居清潔之類的日常工作，我們亦可稱讚對方，說：「辛苦你了，清理得很乾淨。」除了當面讚賞以外，你也可在便箋、手機上留言，或者給家人準備一些他們喜歡的東西，來表達自己的心意。

06 互相體諒，尊重私人空間

香港人的居住環境普遍狹窄，疫情期間又需要減少外出，長期在侷促的空間中生活，家人之間也更容易產生磨擦。在這情況下，彼此的體諒和包容更為重要。多考慮自己的活動會否干擾別人，並想想是否需要商量分配使用家庭共享設施（比如電視、電腦、浴室）的時間。另外，即使一家人再親密，各個家庭成員（包括未成年子女）其實也喜歡有一些自己的空間和私隱，家人宜體諒和尊重。

07 互相包容，寬待家人

我們不是十全十美的人，難免會有發脾氣或犯錯的時候。如果我們言語間或行為上冒犯了別人，可真誠向對方道歉或澄清誤會，以免大家為過去的衝突耿耿於懷。若感覺自己被冒犯，也可參考前面提到的溝通方法去處理，而非抓住對方的小錯誤糾纏不休。

08 以活動建親情

家人一起參與體能遊戲來消磨時間，不但可鍛鍊身體，還可增進感情，可謂一舉多得（親子體能遊戲可參考：https://www.startsmart.gov.hk/tc/others.aspx?MenuID=132）。大家還可選擇一些棋類和桌上遊戲，或跟家人分享以前的照片和快樂回憶，培養正面情緒以面對疫情。

如欲了解更多與疫情相關的精神健康資訊，可瀏覽
「2019冠狀病毒病和精神健康」專頁：
https://shallwetalk.hk/zh/news/covid-19-and-mental-health/

家庭齊抗疫

親子體能遊戲

「2019冠狀病毒病和精神健康」專頁

文章來自衛生署「陪我講 Shall We Talk」(2022)。家庭齊抗疫，互相扶持添動力。
網頁：https://shallwetalk.hk/app/public/files/navigating_covid-19_with_family_tc_revised.pdf

自我測試

父母管教壓力量表

普遍家長在日常管教上最常遇到的壓力來源包括子女升學、應付考試或功課成績、與配偶管教意見分歧以及欠缺私人時間等。怎樣得悉自己或配偶的壓力已超出負荷?除了觀察個人有否持續出現焦慮的狀況，例如感到緊張、難以放鬆、不安或煩躁，無法停止或控制憂慮，或是感到害怕，就像要發生可怕的事情等等，亦可透過此問卷了解你的管教壓力的狀況。

按最近一至兩星期選擇下列描述適用於你的程度。	極不同意	不同意	傾向不同意	傾向同意	同意	極同意
1 我很高興能夠為人父母。	6	5	4	3	2	1
2 我和子女十分親近。	6	5	4	3	2	1
3 我很喜歡和子女共渡時光。	6	5	4	3	2	1
4 子女讓我有被愛的感覺。	6	5	4	3	2	1
5 子女令我對將來感到更肯定和樂觀。	6	5	4	3	2	1
6 作為一個父母，我感到十分滿足。	6	5	4	3	2	1
7 我的子女為我帶來樂趣。	6	5	4	3	2	1
8 照顧子女所花的時間，較我能付出的多。	1	2	3	4	5	6
9 我有時擔心自己是否已為子女做足要做的事。	1	2	3	4	5	6
10 子女在我一生中帶來很大的壓力。	1	2	3	4	5	6
11 有了子女，使我再沒有甚麼時間和做其他事的餘地。	1	2	3	4	5	6
12 養兒育女是一項經濟重擔。	1	2	3	4	5	6
13 因為有了孩子，我難以兼顧其他方面的責任。	1	2	3	4	5	6
14 子女的行為常令我尷尬和感受到壓力。	1	2	3	4	5	6
15 如果可以重新選擇，我可能決定不會生兒育女。	1	2	3	4	5	6
16 作為父母的責任令我感到吃不消。	1	2	3	4	5	6
17 有了子女，我人生便失去很多選擇和自主的機會。	1	2	3	4	5	6

參考資料：

Cheung, S. K. (2000). Psychometric properties of the Chinese version of the Parental Stress Scale. Psychologia, 43, 253-261

總分 _____

分數越高表示壓力越大。

若你正面對情緒壓力、婚姻/家庭關係困擾，歡迎與本中心了解及安排預約，由我們的專業心理輔導員協助面對生活難題。

Counselling and Patient Support Centre

輔導及病人支援中心

預約及查詢

2339 5812

香港九龍聯合道320號建新中心一樓 輔導及病人支援中心（本院鄰座）