



社區藥物教育輔導會

Community Drug Advisory Council

---

# 「家長鬆一鬆」 減壓工作坊

— 註冊社工 黃偉杰先生 —

---

# 機構簡介

1. 預防藥物濫用
2. 推廣健康生活

[www.cdac.org.hk](http://www.cdac.org.hk)



社區藥物教育輔導會

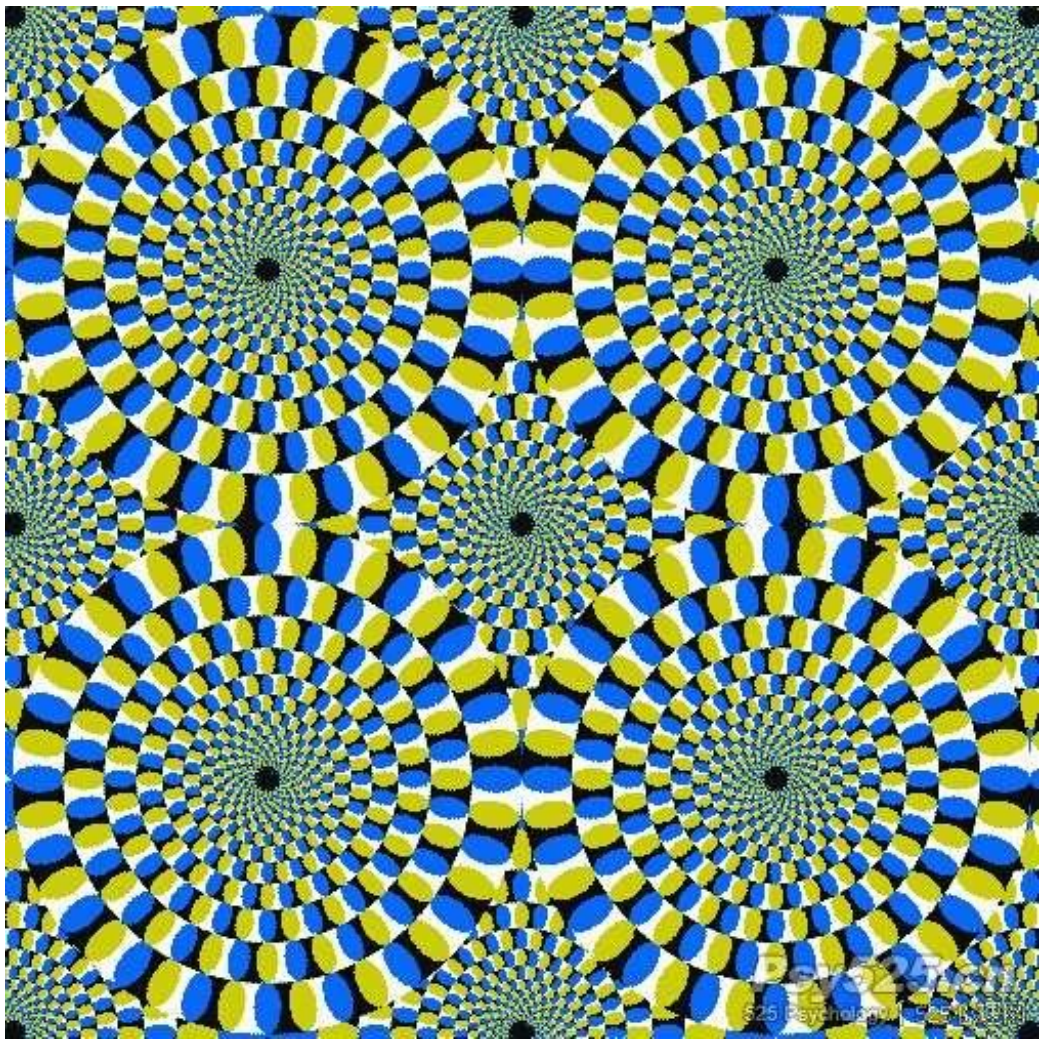
Community Drug Advisory Council

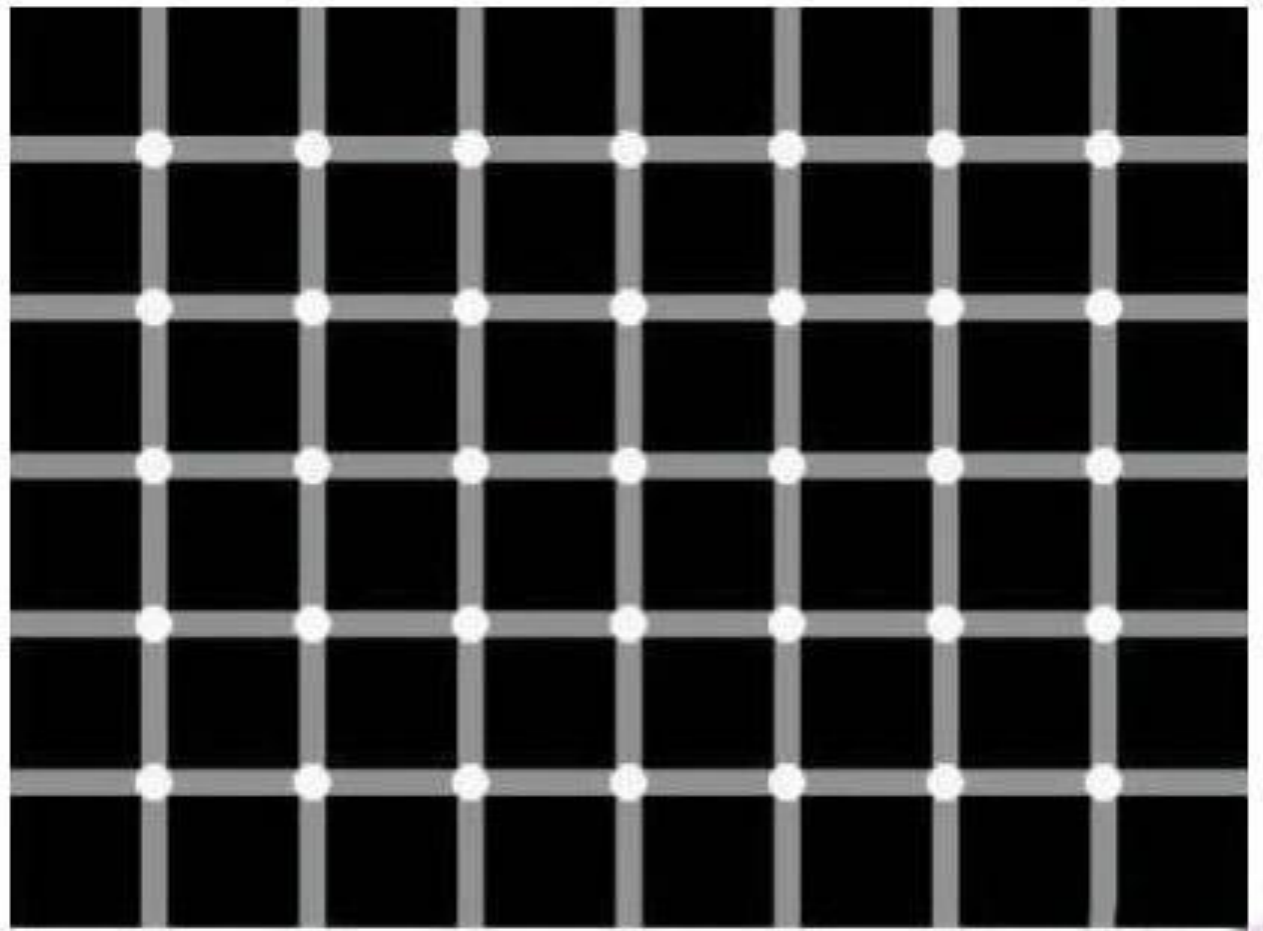
# 活動前問卷



# 活動目的

- 探討日常生活中潛在壓力來源
- 關顧自身精神健康，了解情緒管理的方法
- 認識因壓力而吸毒的禍害





# 你有試過以下情況嗎？

身體反應



異常情緒



失去動力



# 家長壓力

早前有研究顯示，**子女的升學或就業是家長主要壓力來源首位**，以壓力評分1至10分計算，選擇8至10分的佔36%。

其次是**子女身體健康和子女學業成績**，選擇8至10分，分別有32%和29%。

此外，**女性在大部份項目的壓力評分均比男性高**，有70%受訪母親表示在照顧子女上，經常出現容易煩躁或發怒，另有近62%表示經常感到疲倦和乏力；但父親卻分別只有42%和56%人有同樣情況。



# 疫情下家長壓力

2021年初，循道衛理觀塘社會服務處神愛關懷中心早前進行了《疫情期間，基層兒童照顧者對兒童學習情況所產生的心理壓力調查》

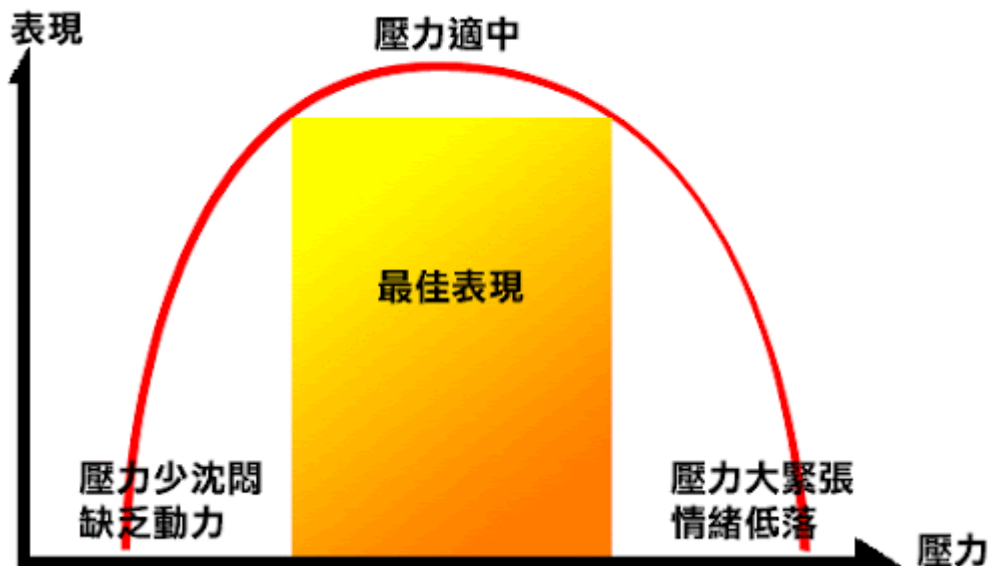
調查發現，有七成半受訪者指每天的休息時間只有7小時或以下，有近三成半人每天需要用24小時照顧兒童。就兒童網上學習的情況，有逾九成照顧者認為兒童網上學習時專注程度低；有近九成照顧者表示兒童在家學習總開支比疫情前增多，更有逾七成受訪家庭為應付學習開支加幅需要減少食物開支。

資料來源：HK01

有壓力係咪完全唔係好事呢？



# 壓力好與壞



# 壓力過大的特徵

- 頭暈
- 周身骨痛
- 磨牙，咬緊牙關
- 頭痛
- 消化不良
- 增加或者減少食慾
- 頸項或面部肌肉拉緊
- 不能安睡
- 心跳過急
- 手心發冷或出汗
- 疲倦或體力透支
- 發抖
- 體重突增或突降
- 胃部不適

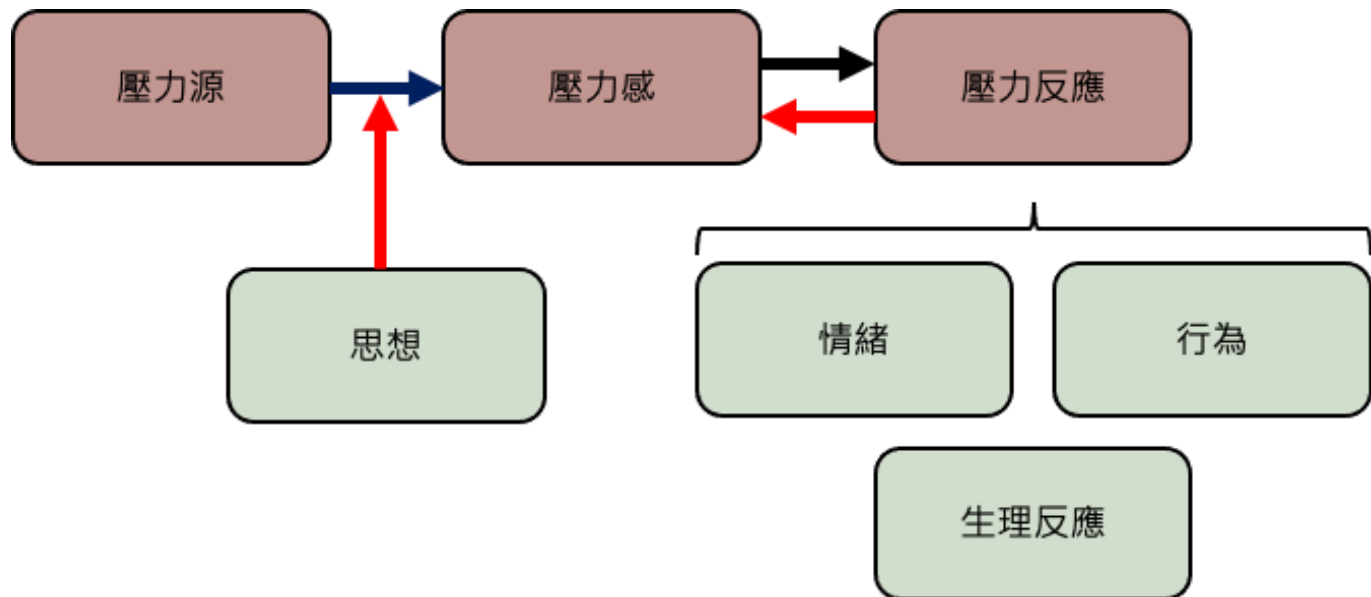
# 什麼是壓力？

壓力可以拆分成為三個要素：

- 壓力源：產生壓力的源頭  
例如：環境、健康、工作、家庭、經濟、人際關係
- 壓力感：對壓力的感受（程度的大小）
- 壓力反應：包括情緒、行為、生理反應



# 認識壓力



# 壓力源

健康

人際  
關係

子女  
學業

家庭  
事務

工作

事業

經濟



環境

容易被忽略！

# 壓力源 - 環境

- 噪音
- 空氣質素
- 空間凌亂
- 狹窄
- 潮濕
- 工作或家居環境不符合人體功效學原理，造成不良姿勢





## 【健康】研究：空氣污染與精神病有關 患抑鬱症機會增加50%

「環境污染與美國和丹麥患精神疾病的風險增加有關」的研究

研究數據反映空氣污染和精神健康問題有著密切的聯繫，與吸入空氣品質更好的人相比，吸入污染空氣的人患上人格障礙的機會高出162%，患精神分裂症的風險增加了148%，抑鬱症患病率亦增加了50%。



# 凌亂的家，也是壓力大的家

德保羅大學（DePaul University）心理學教授 Joseph Ferrari 研究受驗者家中亂七八糟的原因，及對情緒健康的影響，他說：「雜亂無章是因為個人物品過多，堆積成混亂而無序的生活空間」。

研究發現，**拖延及凌亂問題之間確有關**，凌亂帶來的無力感，會隨著年齡增長而增加，而在較年長的人中，**凌亂的問題與生活不滿有關**。

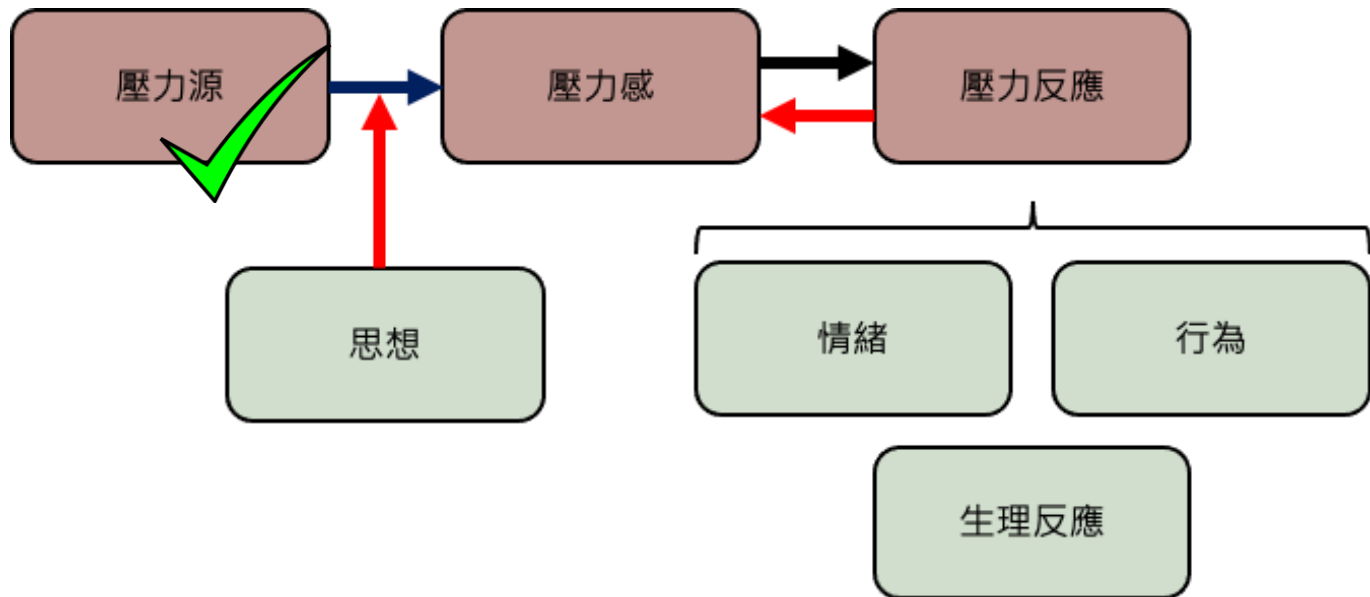
紐約時報中文網

# 研究發現綠色植物的照片也能為人減壓

綠色植物可以幫助減壓。

綠色植物的照片也可以幫助減壓。





容易感到有壓力的人，他們的想法  
通常有什麼特徵呢？



# 思想陷阱

1. 由心理學家亞倫貝克 ( Aaron Beck ) 以及大衛貝斯 ( David Burns ) 提出
2. 指一些負面的想法，會習慣性及快速地被引發出來
3. 這個概念被廣泛應用在心理治療，包括認知治療、認知行為治療。

# 十大思想陷阱

1. 非黑即白
2. 攬晒上身
3. 貶低成功經驗
4. 大難臨頭
5. 打沉自己
6. 妄下判斷
7. 左思右想
8. 感情用事
9. 怨天尤人
10. 猜度人意

# 思想陷阱一：非黑即白



「絕對化」思想，事情只有一個絕對的結果，不可能存在其他的可能性

對事情只有「是」或「不是」，「錯」與「對」，中間沒有灰色地帶

例子：

事情做不好=>「我好蠢」

朋友對你生氣=>「無人鍾意我」



## 思想陷阱二：攞晒上身

「個人化」思想

每當問題出現時，總是把責任歸咎於自己身上

例子：

阿仔考試唔合格=>「都係我唔好，點解唔幫佢搵補習」

工作未達標=>「一定係我嘅問題」

# 思想陷阱三：貶低成功經驗

將成功經驗歸因於別人

總是會認為成功時僥倖或沒有什麼了不起，並沒有體驗到自己努力所至成功的經驗

例子：

「都係好彩啫」

「都冇乜大不了的」

# 思想陷阱四：大難臨頭

把事情的嚴重程度擴大，推至災難性的地步

例子：

「如果我做唔成呢件事，咁就大鍋」

「如果我今個月搵唔到份新工，咁我就注定乞食」

# 思想陷阱五：打沉自己

不斷對自己說負面的話，以致意志消沈

例子：

「我都係唔得架啦」

「我一定做唔到架」

# 思想陷阱六：妄下判斷

在沒有什麼理據的情況下，把事情的結果推斷為負面

例子：

同朋友傾計，但朋友不時打哈欠=>「朋友都唔想聽唔講嘢」

完成工作，但老闆無任何反應=>「老闆一定覺得我做得唔夠好」

# 思想陷阱七：左思右想

面對事情不斷重複思考，而思考內容互相矛盾  
不果斷，猶疑不決

例子：

「我應該買邊樣好呢？」

「我應該幫個仔揀邊間學校好呢？」

# 思想陷阱八：感情用事

以心情作判斷或結論，心情壞的時候什麼都有問題並忽略事情的客觀事實

例子：

「我今日心情唔係幾好，做嘢一定會好黑仔」

討厭xx=>「一定係佢做架喇」

# 思想陷阱九：怨天尤人

忽略或推卸自己的責任，凡事歸咎於他人或埋怨上天

例子：

「最衰都係xx啦」

「點解個天要咁對我呀」



# 思想陷阱十：猜度人意

推測別人的行為及神態背後的心思意念

例子：

聽到幾個同事喺度開玩笑=>「佢地一定喺度講緊我」

與同事打招呼時，同事沒有反應=>「佢咁冇禮貌，都唔尊重我」

# 思想陷阱的特徵

1. 負面
2. 習慣性的即時反應、未加進一步的思考或判斷
3. 潛台詞通常含有「應該」、「一定」、「必須」

# 減壓方法 - 五常法

1. 常留意身體警告訊號
2. 常喚停負面想法
3. 常自我反問
4. 常分散注意力
5. 常備金句

# 減壓方法 - 五常法

## 喚停負面想法

-行為方面：深呼吸、喝杯水、按摩身體繃緊部分……

-說話方面：

- (1)等一等，現時情況並沒有想像中那麼壞！
- (2)不要再想下去了！
- (3)停下來！不要把事情看得這麼悲觀！

# 減壓方法 - 五常法

- 自我反問\*\*\*

- 「除左呢個負面想法之外，有冇其他可能性？」
- 「事情係咪真係咁差呢？」
- 「我有冇諗多左呢？」
- 「如果我繼續有負面諗法，會有咩壞處呢？」
- 「有冇證據或理由證明我呢個諗法絕對正確呢？」

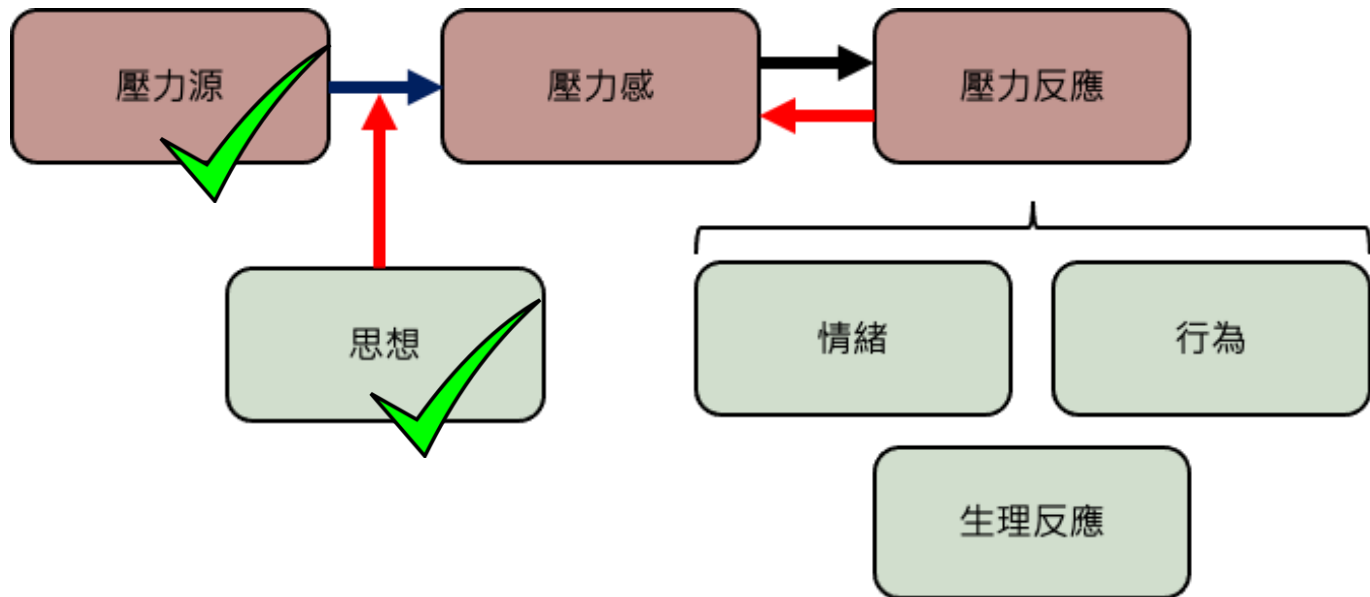
# 減壓方法 - 五常法

- 分散注意力
  - 外出走走
  - 洗澡
  - 聽音樂
  - 睇電視

# 減壓方法 - 五常法

- 常備金句

- 揀選一些令自己覺得舒服或正面積極的金句，寫下來，並放在顯眼地方或隨時攜帶。





# 壓力與生理反應

## 壓力反應

面對壓力跡象，人體自有一套調校良好的系統可應對

### 1. 下視丘 Hypothalamus

此腦部區域不僅負責維持體內平衡，也用於啟動壓力反應。

### 2. 腦下垂體 Pituitary

此豌豆般大小的器官能分泌多種激素，包括壓力傳遞者：促腎上腺皮質激素。

### 3. 腎上腺 Adrenals

腎上腺位於腎臟頂端，能分泌類固醇來因應壓力。

### 4. 皮質釋放素 Corticotropin releasing hormone

此化學傳遞者會將壓力訊號從下視丘送到腦下垂體。

### 5. 促腎上腺皮質激素

Adrenocorticotrophic hormone

這種激素在血流中行進，將化學訊息傳送到腎臟。

### 6. 皮質醇 Cortisol

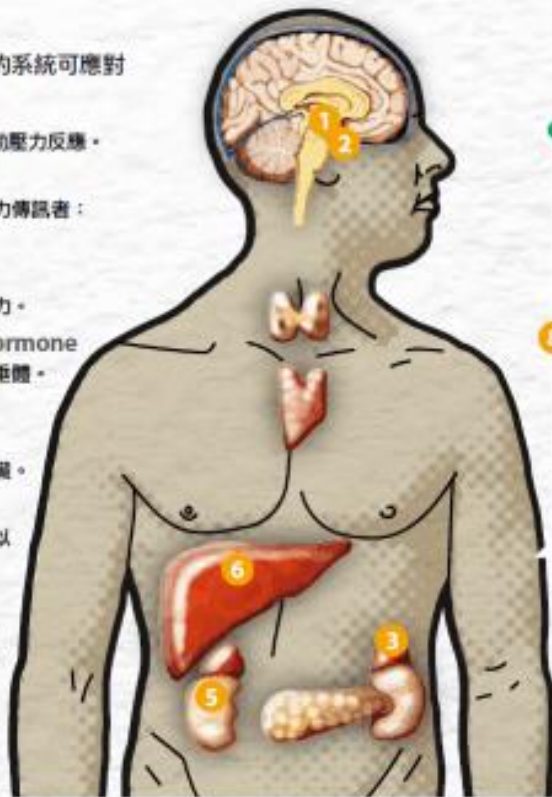
這種天然類固醇能誘發全身各部位產生改變，以因應壓力。

### 7. 觸發 Activation

腦部的數個區域會傳送訊息到下視丘，好觸發壓力反應。

### 8. 抑制 Suppression

血液中高濃度的糖皮質素反饋至腦部，關閉壓力反應。



出自《How It Works 知識大圖解》2017年08月號第35期

1 下視丘

釋放因子

2 腦垂腺前葉

促腎上腺皮質激素  
(經由血流)

3 腎上腺皮質

皮質醇

# 減壓方法 - 漸進式肌肉鬆弛法



漸進式肌肉鬆弛法QR code



[https://www.youtube.com/watch?v=iM\\_mFLV1d3w](https://www.youtube.com/watch?v=iM_mFLV1d3w)

# 減壓方法 - 「478」呼吸法

**4-7-8 BREATHING**  
**RELAXING OR ENERGIZING?**

INHALE	HOLD	EXHALE	HOLD	EFFECT
4	1	8	4	Relaxing
4	1	12	1	Relaxing
6	1	10	1	Relaxing
6	1	8	4	Relaxing
8	1	8	1	Balancing
6	2	6	2	Balancing
6	4	6	1	Energizing
7	7	7	0	Energizing

The infographic features a central table with a white zigzag line connecting the numbers in the 'INHALE' and 'EXHALE' columns. The background is a light beige color with decorative vertical stripes on the left and right sides, each consisting of multiple lines radiating from a central point, creating a sunburst effect.

# 減壓方法 - 身體掃描

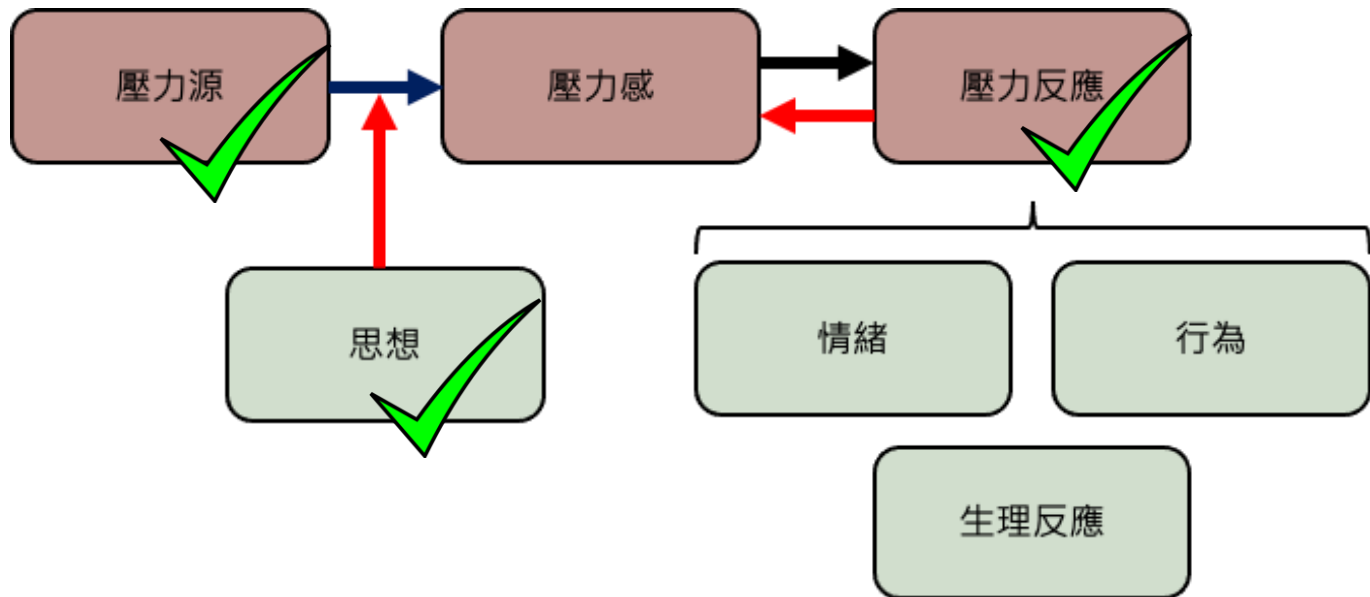


身體掃描QR Code



<https://www.youtube.com/watch?v=vnn5Xjp0fp0>

資料來源：newlife330



# 不當的減壓方法

1. 傷害他人
2. 傷害自己
3. 破壞物件
4. 吸食毒品

# 高小學生最常見吸食毒品的原因



好奇  
(44.8%)



壓力  
(19.0%)



朋輩影響  
(16.9%)

# 冰(Ice)

- 「冰毒」屬強力中樞神經系統興奮劑，服用後能加強腦部及通往身體各部分的神經活動。
- 甲基安非他明
- 俗稱：「冰」、「凍野」、「水晶」、「豬肉」





# 冰(Ice)

- **效果及危險:**食慾不振, 失眠, 驚惶及精神紊亂, 因產生幻覺及被迫害的感覺而引致暴力行為, 形成耐藥性及依賴性
- 長期濫用「冰毒」會導致中毒性精神病、抽搐、昏迷、腦出血甚至死亡



# 大麻



大麻朱古力



大麻蛋糕



大麻糖果

# 大麻

- 最常見的形式：以捲煙吸食
- 大麻植物含有多種統稱「大麻素」的化合物，例如四氫大麻酚（THC）、大麻二酚（CBD）
- 留意吸食大麻的徵狀：有濃烈氣味（通常比煙味濃烈）、目光呆滯、無故傻笑、眼睛充血



# 大麻

子女可能吸食大麻的徵狀：

- 情緒轉變
- 使用香薰及其他體香劑掩蓋強烈體味
- 長時間逗留在浴室
  - 在房間內存有吸毒相關的物品，例如 • 水煙筒、磨粉機、煙斗及捲煙

# 壓力太大怎麼辦

- 「Me time」,自己獨處的時間
- 使用適當的減壓技巧
- You're not alone , 找朋友、家人傾談
- 尋求專業人士協助 ( 如：心理輔導員、社工、心理學家、醫生等 )

# 社區資源 ( 北區 )



明愛樂晴軒

- 輔導服務
- 公眾教育
- 職業規劃及發展
- 朋輩支援

## 服務對象

- 15歲或以上精神病康復者
- 15歲或以上懷疑有精神健康問題但並未接受精神科服務的人士
- 以上人士的家屬/照顧者
- 受情緒困擾或精神病康復者之5-18歲子女(小家屬)
- 受情緒困擾或關心精神健康的中學生
- 有意進一步認識/關注精神健康的北區居民

聯絡地址：新界粉嶺雍盛苑雍華閣B翼地下 (臨時通訊地址)

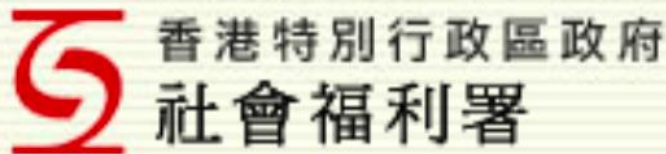
查詢電話：2278 1016 (了解本服務、個案求助或轉介)

2278 1015 (查詢活動詳情)

傳真號碼：3590 9110

電郵地址：[rswln@caritassws.org.hk](mailto:rswln@caritassws.org.hk)

# 社區資源（北區）



家庭綜合服務中心

服務包括為有需要的個人及家庭提供諮詢服務、資源角、家庭生活教育、親子活動、小組工作服務、活動計劃、義工培訓及服務、外展服務、輔導服務和轉介服務等，並提供延長時間服務。

# 總結

- 改善家居環境
- 避免思想陷阱
- 運用減壓方法
- 遠離毒品影響
- 尋找專業人士
- 善用社區資源



# 活動後問卷



Q&A

**Thank you**