

- 關懷 -
疫情下（壓力下）的心靈良藥

香港中華基督教青年會 輔導組

臨床心理學家 余欣泉小姐

2022年4月8日

- 認識 (Know)
- 去掉舊有想法 (Unlearn)
- 學習新的想法和技巧 (Learn)
 - 練習 (Practice)
 - 實踐 (Act)

同理心回顧



1) 靜心聆聽，代入對方的世界



2) 覆述語意 + 反映感受

同理心 情境1

兒子兩天都沒有胃口，愁眉苦臉，問他什麼事又說沒有。

* 靜心聆聽，代入對方的世界

- 例子：「見到你兩日都無咩食嘢，睇來有事情困擾緊你，如果你想，可以同我講，希望可以同你分擔下。」

同理心 情境 2

2) 女兒一向對成績著緊，考試臨近，更有掉髮及失眠情況。她說：「我好怕考得唔好，如果今次唔合格，就選不到我想要的科目了，第時入大學又會少了些選擇。」

* 覆述語意 + 反映感受

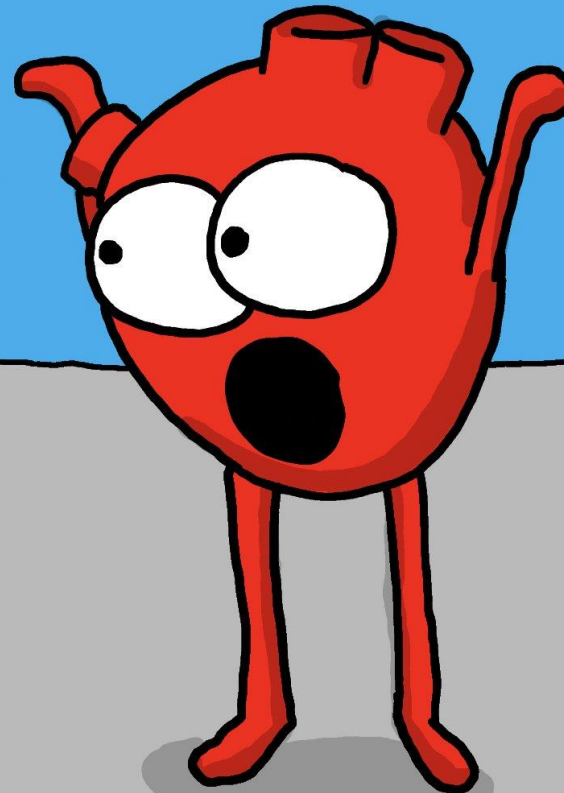
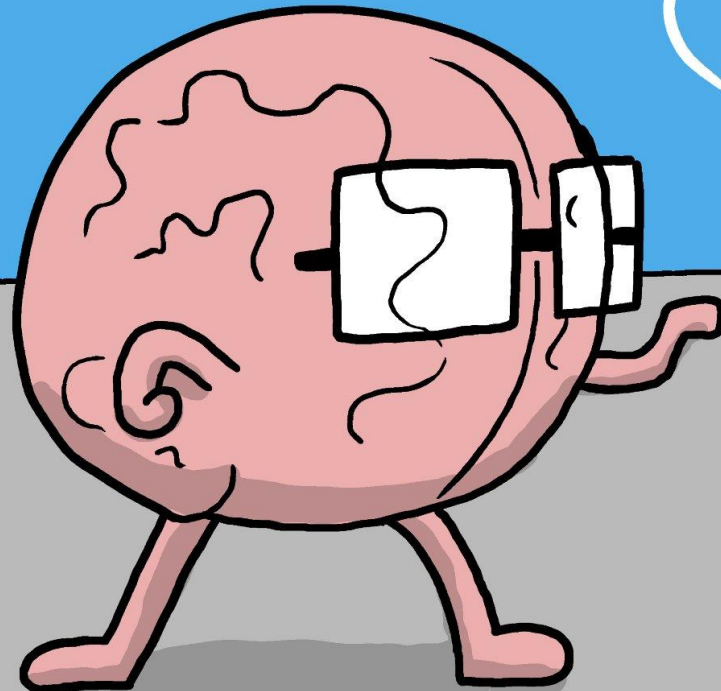
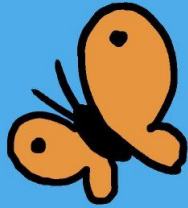
例子：「我明白到你好擔心自己考試的成績，亦擔心自己的將來。」

The background features a large orange semi-circle on the right side. To its left is a solid blue circle. Further left are two vertical yellow dashed lines and a green square outline. In the top right corner, there is a yellow circle and a green line forming a partial square. In the bottom left, there are several yellow dashed lines of varying lengths and orientations.

「腦與心的交戰」

You're **WRONG** and I can
PROVE it, with **FACTS**!

YOU'RE wrong and I can
prove it with **LOUDNESS**!



Evolution of the human mind

<https://www.youtube.com/watch?v=kv6HkipQcfA>



腦部的情感與思想的部份

邊緣系統 Limbic brain

主控情緒

動力來源

能做即時反應及決定

喜歡感覺良好、逃避辛苦

愛玩耍、對世界好奇，是我們最自在的一面

前額葉皮質 Prefrontal Cortex

主控分析、計劃、解難

思想源頭

需要較長時間做決定

受到較多家庭及社會規條影響

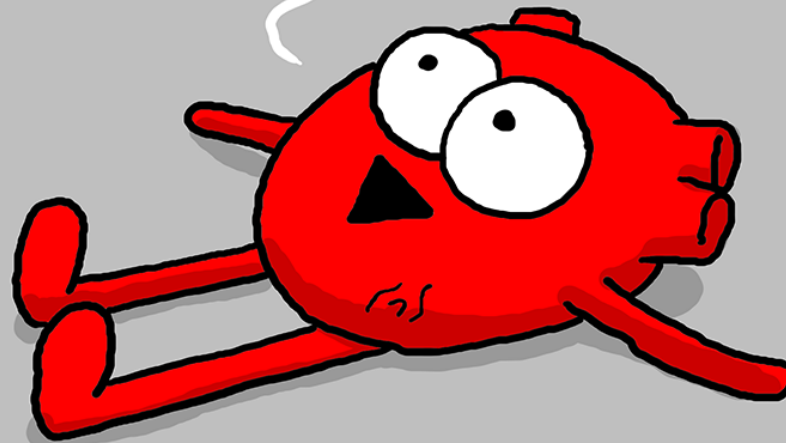
如：應該要讀好書、不應該沉迷打機等

愛分析問題、解決問題，但面對情緒，則愈解決愈困擾

Get up. We have a million things to do.



Why would we do a million things when we can do zero things?



壓力下的內在對話

腦

- 再唔溫書就唔合格啦
- 唔合格嘅話，個平均分就會拉到好低，到時點拉都拉唔返啦
- 乜你咁懶架，搞咁耐都溫唔到
- 再係咁無人救到你
- 你真係無用，第時升唔到大學，你都只能怪自己

心

- 但係我好累，唔想溫住
- 我知.. (有一種抗拒感，令他不能坐下溫書) 我唔係唔想，但係真係做唔到
- 係我懶，係我衰
- 我係最無用的人
- 我實升唔到大學了

主要情緒：緊張、內疚、沮喪

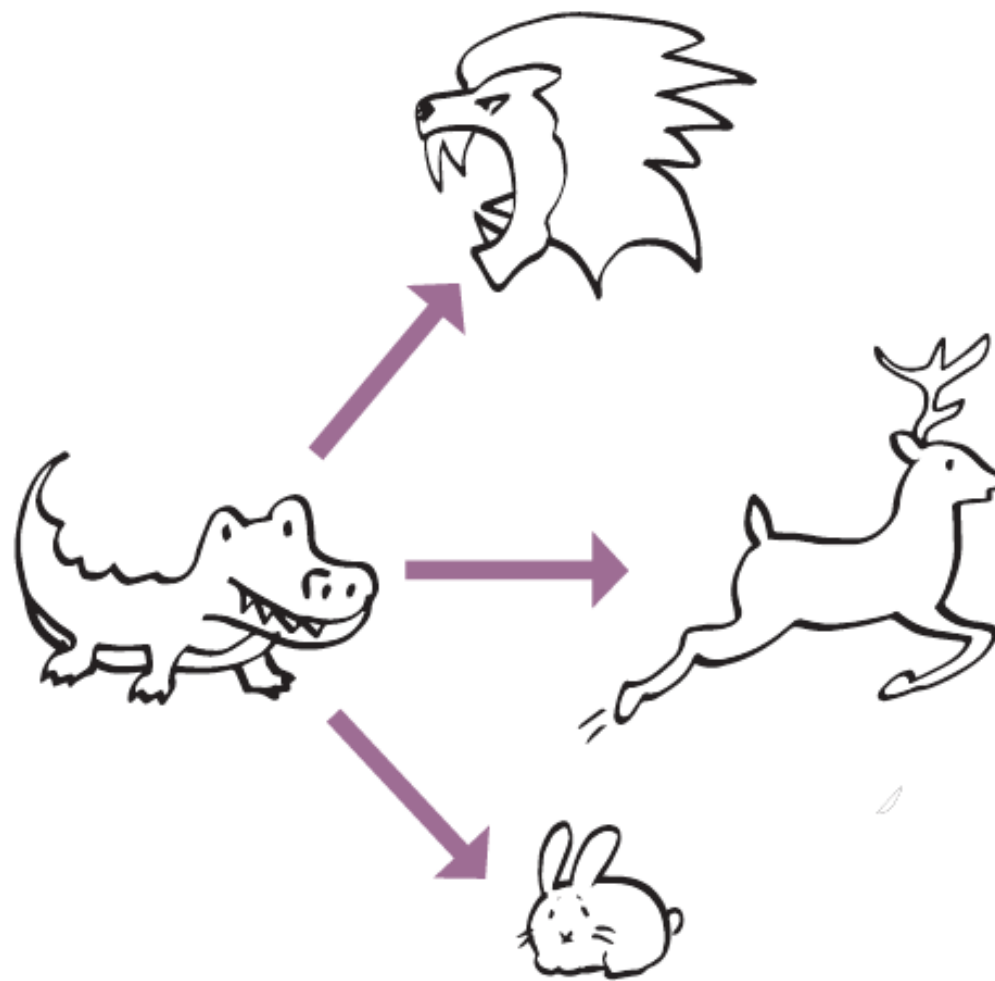
常見行為：迫自己讀 或 用打機、社交媒體等舒緩內在張力

了解自己內在聲音的靜觀練習

- <https://www.youtube.com/watch?v=tzUoXJVI0wo>
- 準備一張白紙
- 分為8 - 10格
- 我會說出一些提示，邀請你不用揀選地當有想法出現，就將想法寫下，然後放走它，等待下一個想法的出現
- 可能會出現擔心、緊張、不滿等情緒，亦有可能出現無關重要的思緒
- 無論什麼思緒出現，都用友善、溫柔來回應，學習輕輕放開

情緒主導狀態 的3個反應

MODEL FIGHT, FLIGHT, FREEZE



壓力 (威脅) 下的反應

- FIGHT - 攻擊 e.g. 「你好煩呀！」
- FLIGHT - 逃跑 e.g. 「遲d先啦」
/ 直接做其他事情
- FREEZE - 當機 e.g. 沒有回應 /
留在自己房內多天

* 有時自己以為友善的提醒，會成為子女壓力狀態下的威脅(threat)



COMPASSION

關懷

關懷的5個要素

- 確認痛苦存在 - Acknowledging pain
- 減少批判的聲音 - Non-judgemental
- 接納認同情緒反應 - Accept and Validate emotions
- 友善的行動 - Kind Actions
- 連結 - Connect

確認痛苦存在 - Acknowledging pain

對自己

- 留意並形容你的困擾
- 好奇
- 友善
- 可以用靜觀、內在對話、寫日記等方式

對對方

- 確認對方的困擾 - 「我見到 / 感受到你的困難」
- 問問有關困擾的情況 - 「當壓力來的時候會如何影響你？」

減少批判的聲音 - Non-judgemental

對自己

- 當自己為自己貼上灰點點時，告訴自己：我留意到腦袋在批評自己
- 練習分辨批評的聲音
- 千勿批評自己在批評自己

對對方

- 減少說出以下句子：
- 「都一早叫左你要咁做啦！」
- 「其實都唔駛俾咁大壓力自己！」
- 「你打少d機咁溫得晒擺！」
(對已有情緒狀況學生)

接納與認同 - Accept and Validate

對自己

- 是一種真誠的接納，而非無奈接受（無計啦，唔係點啱）
- 容許自己有各類不舒適的感受、想法、回憶、身體感覺等
- 不逃避、不壓抑

對對方

- 「有時的確會有想做但是做不到的感覺。」
- 「睡得不好不夠精神時，又真的難以專心。」
- 「日日困在家看電腦，我是你也會感到不自在，也感鬱悶。」

友善的行動 - Kind Actions

對自己

- 自我照顧的行動
- 如：聽音樂、做自己喜歡的事、照顧自己的身體
- 告訴自己：「我有盡力了」
「謝謝自己今天的努力」
- 感謝自己、家人
- 為其他事情感恩

對對方

- 日常互動中，對對方表示友善
- 如：問候、禮物、身體語言、幫助、對對方的興趣懷有好奇心等
- 可教導子女實用的技巧，例如如何將「溫習」拆為可完成的工序(tasks)

連結 Connectedness

對自己

- 明白自己的壓力、困難並非獨自一人的問題
- 與別人分享，亦聆聽別人的故事，以感受聯繫

對對方

- 明白對方的經歷，並非個人問題，而是很多人共有的經歷
- 仔細了解子女感困難的地方
- 同時亦知道，每個人的經歷，就算是一樣的背景，也可能有不一樣的選擇和回應

假如做不到...

可以由自我關懷開始

了解內心的聲音

了解內在的傷害

放下批判

再選擇連結



自我關懷的靜觀練習

- 找一個安靜的地方
- 聆聽以下一段錄音

疫情下的（自我）關懷行動

安排視像 / 電話與親友傾談

做運動

在能力範圍內，關心有需要的人

分別時間做自己喜歡的事

疫情下的關懷行動(青少年)

練習同理心回應

運用好奇心，
了解彼此

多說欣賞、感謝的說
話

尋找可以一同做的事
情

回應表



Project 404 青少年情緒支援計劃

FB: Ymca.Project404 |
G: project404ymca

