

# 情 意 結

情緒  
伴  
行

2022年2月





## 許龍杰醫生

精神科專科醫生，長期關注精神健康，  
參與公眾教育，分享心靈tips。

f Dr Hui Lung Kit 許龍杰醫生  
@ drhuilungkit

第五波疫情來勢洶洶，無論家長或子女都在新常態下生活，每日面對新確診數字，生活上充滿各種的挑戰，很多時未必能夠適應，導致大家都有壓力。家長有壓力之餘，年青人在很多不同因素下，情緒也互相受影響，及早介入情緒困擾，建立有效的親子溝通渠道，協助年輕人超越情緒低落的陰霾。

### 青少年情緒SOS

影響年青人的情緒，往往是由不同因素互相影響而造成，包括學業壓力、學校適應、精神健康問題、心理因素、家庭及朋輩關係問題等。當青少年受到情緒困擾時，不一定會表達出來。可以透過留意有否出現以下某些徵狀，也就是情緒的SOS、求救信號：

- 情緒容易波動或發怒
- 對一向喜歡的活動失去興趣
- 容易感到內疚，覺得自己無用或無價值
- 胃口或體重大減或大增
- 失眠、或睡眠過多
- 不想上學，無故缺課增多；成績退步
- 常大叫、抱怨或哭泣
- 減少與同學接觸
- 沉迷上網及玩手機

遇到這些情況，家長可向子女表達接納其擔心和憂愁，積極聆聽他們的看法，切勿急於給予意見或作出批評，也應該接納他們的身心狀態或學業表現的下降，多陪伴子女做他們喜歡的活動，協助他們發掘和肯定自己的長處，讓他們覺得自己是有價值的。

### 建立親子溝通渠道

利民會關注各年齡層的精神健康，由專家從不同角度分享，如何增進親子關係，同時幫助家長面對及紓緩自身的壓力。許龍杰精神科專科醫生指出，家長陪伴子女成長及給予教導，多少會經歷不同的挑戰，加上自身工作或生活各方面也會有不同程度壓力，這是情況都是正常的。因此，家長需要接受自己，並建立ME-TIME，有獨處放鬆及放空的時間，便可以重新得到動力。

否則，累積下來的負能量，長遠來說，也會對子女有影響。家長除了自己減壓，也需要幫子女減壓，在學校面對學習上的壓力，父母可以陪子女一起做運動及參與親子興趣班，透過不同的活動，讓雙方的壓力可以得到舒緩。

許醫生指出：透過觀察身體語言，及直接溝通了解，都可以感受到子女的情緒。另外，透過運動及培養興趣，可以訓練專注力以及舒緩情

緒。年輕人反叛，也是表達個人思想的行為。所以，家長應給與子女有表達的空間，並減少用刺激情緒的表達方式，方有助建立正向的溝通渠道，鞏固親子關係。

即使面對子女的反覆或極端的表達方式，家長也不應太快將怒氣宣洩出來，因為憤怒會影響彼此關係，子女也會模仿家長的處事方式。萬一發生衝突，過後也要花時間放鬆自己。



### 許醫生情緒小貼士：

1. ME-TIME：獨處放鬆及放空時間，可以重新得到動力。
2. 陪伴：與子女一起做運動，及參與親子興趣班。

### 與情緒同行

情緒是人的內心感受，也是推動行為的重要力量。認識自己的情緒，準確地感受和描繪心中的情緒，加上掌握引起情緒起伏的原因和敏銳別人的情感。

表達正面的情緒會令生活更豐盛和有意義，也會使人際關係更成功和諧，不要壓抑情緒。當有負面情緒時，應以不傷人、不害己及不破壞的原則，冷靜及明智地表達。

最後，好好地處理情緒，包括：

1. 處理憤怒：暫時與發生衝突的人或事分開，做愉快和鬆弛的活動；
2. 減少憂愁：了解不開心的原因，勇敢面對困擾，與人傾訴，互相支持鼓勵和分擔；
3. 化解焦慮恐懼：未雨綢繆作好心理準備，多參加不同的活動，可減少對陌生場合的恐懼，考試或比賽前逐步分階段預習或綵排，熟能生巧可減少焦慮，以深呼吸舒緩情緒
4. 擺脫羞恥：接受自己的限制和弱點，欣賞所付出的努力，從失敗中站起重建自尊自信
5. 從內疚中釋放：不要對過失作出誇大的反應，承認錯失勇於改過和作出適當的彌補，不再重蹈覆轍，並不要再耿耿於懷，提起勇氣奔向前面的人生路。

在日常生活中，會有不同的情緒反應，一步一步地學習多些表達正面的情緒及有效地處理負面的情緒。



#### 正面的情緒

愉快、滿足、欣賞、感激、關懷、期待、驚喜、羨慕

#### 負面的情緒

憤怒、怨恨、不滿、憂愁、焦慮、恐懼、羞恥、內疚、嫉妒



利民會  
Richmond Fellowship  
of Hong Kong

習慣與情緒對話，  
聆聽「他們」的聲音，  
你將會發現不同的情緒，  
其實都是你最好的朋友。



情緒小貼士



聊天機械人  
JUSTBOT



小薯茄  
X  
利民會友樂坊



復元故事  
【愛創作的Carrie:  
Just Carry On】



復元故事  
【幸運兒】



《即時通》24小時  
精神健康守護同行計劃

3512 2626

你願意講，我願意聽  
打給我們吧！



Dear My  
Emotion

利民會於一九八四年在香港成立，為一間非牟利社會服務機構。利民會為國際利民會連繫會員機構。為香港社區精神及情緒受困擾人士提供支援及復康服務。

捐款支持利民會工作，可於以下便利店使用條碼以現金捐款。



999935000252913236



7-11 (HSBC)



3880 1002 5291 3231 8

或使用利民會網上捐款



情意結  
MIND LINK

人生的結，百味紛陳，百感交集。  
讓我們一起分享生活，參悟快樂。



地址：香港北角百福道21號18樓1801室

電話：(852) 2529 1323

傳真：(852) 2527 6855

電郵：rfho@richmond.org.hk

網址：www.richmond.org.hk