

# 婚姻關係輔導課程



日期：4月17日（星期五）  
時間：9:30Am - 12:30Pm  
地點：道慈佛社楊日霽紀念學校

本宣傳品謹代表主辦機構之立場

A background image showing the silhouettes of a family (two adults and a child) standing in a field at sunset. A white heart outline is superimposed over the child. The text is overlaid on this image.

# 陪伴SEN的孩子： 家長的心靈急救與家庭同行

講者：張媛琪女士



# 講座目標



辨識特殊需要孩子常見  
情緒反應背後的原因



探討婦女在家庭中的多元角色，  
當中隱藏的壓力來源與內在拉扯



照顧 SEN 兒童過程中，面對長期壓力  
與情緒起伏，學習合宜的調適方法



探討在壓力下如何改善夫妻溝通、  
彼此分工與體諒，維繫和修補家庭關係



了解可尋求的「同行者」與專業支援，  
不再獨自承受，而是與家人和同路人一同前行



請問最近一個月，你有出現以下的情況嗎？

身心疲憊、不欲多言



小事易怒、難以自抑



難以入睡



對孩子感到抱歉、內疚

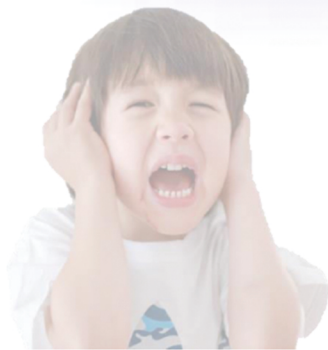


# 第一部分：了解孩子的情緒

目的：辨識SEN孩子的「情緒地雷」，從「孩子頑皮難教」轉為「孩子其實很辛苦，但不懂得如何表達」

## ■ 孩子可能：

- 對聲音、光線、觸感極度敏感
- 活動轉換（由遊戲到功課）極為困難
- 對突變行程感到強烈不安，難以接受改變
- 對特定事物十分執著



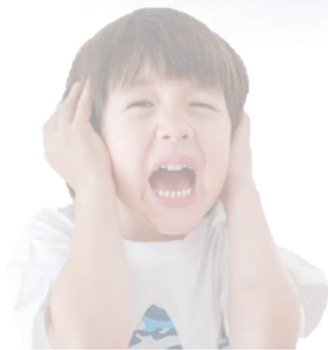


# 第一部分：了解孩子的情緒

目的：辨識SEN孩子的「情緒地雷」，從「孩子頑皮難教」轉為「孩子其實很辛苦，但不懂得如何表達」

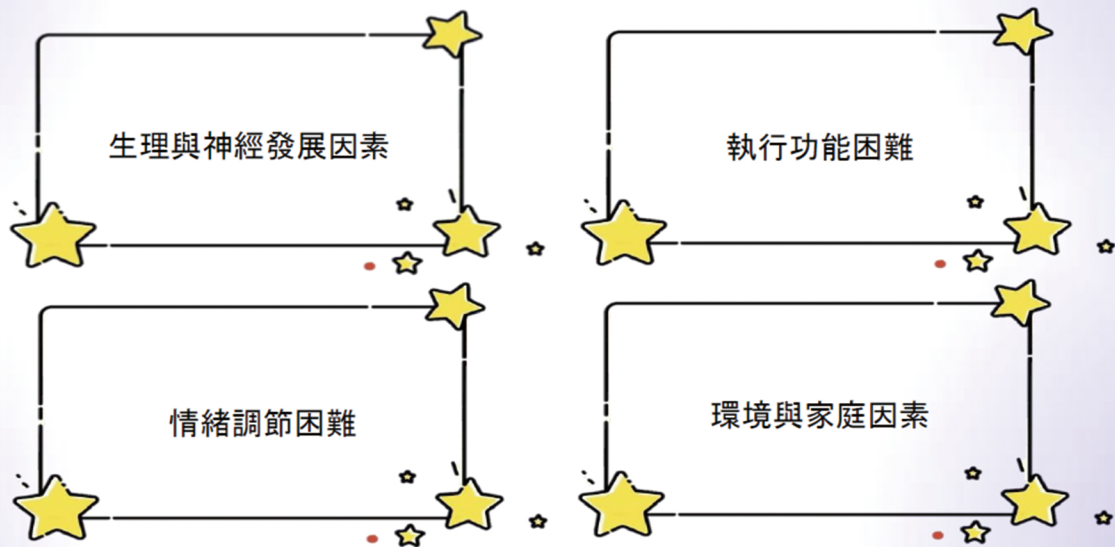
## ■ 孩子可能：

- 對聲音、光線、觸感極度敏感
- 活動轉換（由遊戲到功課）極為困難
- 對突變行程感到強烈不安，難以接受改變
- 對特定事物十分執著



## SEN孩子行為及情緒爆發的背後原因

■ 可分為以下幾大類，這些原因往往互相交織，而非單一因素影響。



**關鍵提醒：**每一個行為背後，必有未被滿足的情緒或需要

## 第二部分：家長的情緒與壓力—你也需要被看見

- 照顧SEN孩子的路上，家長常常要同時承受來自**孩子、家庭、社會目光**和**經濟**上的多重壓力
- 研究發現，在許多照顧 SEN 兒童的家庭中，**主要照顧者**往往是**母親**







# 你是否習慣把自己放在最後？



家庭、孩子、夫妻關係、工作  
每一個角色你都努力做好



你總是先照顧別人的情緒、先完成別  
人的期待，先滿足別人的需要

常被疲累、委屈、孤單和無力感包圍



但有一天，你突然發現，好像很久沒有問過自己——「我過得好嗎？」

# 婦女在家庭中的多元角色，精神壓力加劇

➤ 容易出現：

- 高度緊張
- 敏感、易怒失控
- 不停反覆自責、覺得自己很失敗
- 睡眠質素下降、頭痛、心口侷促等身體訊號



**身體提醒：你已經極度疲憊，需要停下來，好好照顧自己**



## 第三部分：情緒急救—照顧孩子，也保護自己

### 1. 調適期望

了解小朋友不同年紀的  
成長特徵及需要

不宜以自己角度出發

不要責怪小朋友

不與他人作比較

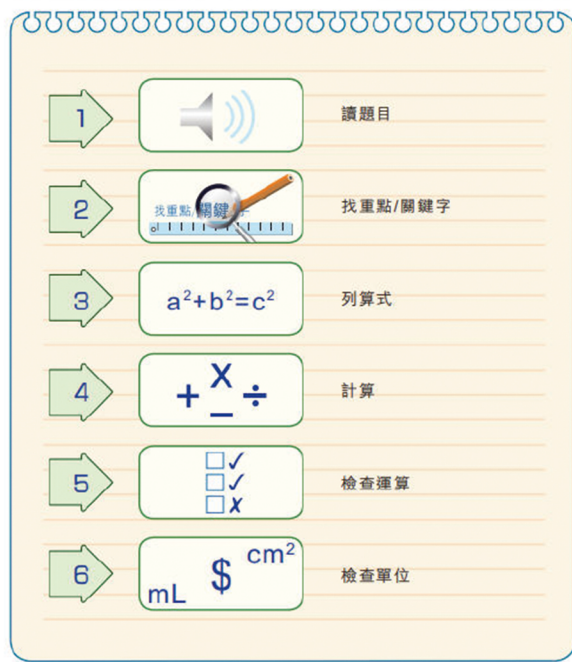


## 2. 視覺策略—學習方面

例子1：寫作的步驟



例子2：做數學應用題的步驟





## 2. 視覺策略—抑制衝動行為及專注力提示方面

### 控制衝動行為五步曲

1



停一停 停下來，不用即時作出回應

2



看一看 觀察對方的面部表情和身體姿勢

3



聽一聽 聆聽對方的說話內容

4



想一想 思考各種解決方法，並分析利弊

5



動一動 選擇並實行最適當的方法

### 自我提醒專注圖咭及語句



細心聆聽、聽從指示！



專心完成眼前的工作！



留心別人說話，注意有用的信息！

### 3. 多說鼓勵說話

#### 「讚美」 vs 「鼓勵」

讚美：重點在「結果」

Good job!



孩子會感受到大人的肯定，  
但容易追求別人的讚美，也就是外在一動機

鼓勵：重點在「過程」

You worked really hard!



孩子會感受到成就來自自己，  
培養內在動機

圖片及資料來源：[如何用「鼓勵」取代「讚美」，幫助孩子建立內在動機？](#)

### 3. 多說鼓勵說話

「讚美」 vs 「鼓勵」



圖片及資料來源：[如何用「鼓勵」取代「讚美」，幫助孩子建立內在動機？](#)





## 4. 為自己預留「情緒出口」

■ 許多家長認為：「哪有時間休息.....」，但若無出口，情緒終將傾瀉於孩子身上



■ 可以從很小的改變開始：

- 每日10-15分鐘專屬自己時間，例如散步、聽音樂、靜思.....
- 為自己找一個可以傾訴的人，例如伴侶、朋友、同路家長、專業人士.....





## 第四部分：壓力下的夫妻關係與家庭氣氛

- 孩子的需要令壓力長期落在夫妻與家庭關係上，容易磨蝕感情



很多時，我們不是不相愛，而是太累、太不同步，結果只剩下埋怨與誤解



# 壓力如何影響伴侶關係？



## ■ 常見情況包括：

一方專注照顧孩子，一方專注工作，  
雙方都覺得「對方不明白自己多辛苦」

一方傾向嚴格要求，一方傾向保護孩子，  
容易因教育方式不同而爭執



很少有空間談「我們兩個人的感受」，  
只剩下談孩子的問題



在高壓底下，愛沒有消失，只是被疲憊和委屈遮住了



# 向對方坦白說出——「我需要支援」



## ■ 嘗試對伴侶更具體表達：

### ➤ 用「我感受.....」代替「你總是.....」：

- 「當我一個人處理功課和情緒時，我覺得很吃力/孤單，也很希望你能在某些時候陪我一起面對。」

### ➤ 由指責轉為請求：

- 「你咩都唔做！」
- 改為：「如果晚上可以由你負責哄睡，我會覺得輕鬆很多。」

### ➤ 每星期預留 10-15 分鐘作為「家長小會」：

- 不是討論孩子/檢討孩子的不是
- 而是分享彼此疲憊與互助，輪流說出：「我最近最累的是什麼」、「我希望你可以怎樣幫助我」



## 第五部分：同行者



### 家庭是第一個「同行者」

- 在外面，我們可能感到被誤解、被標籤
- 但在家裏，我們可以慢慢學習：
  - 不再互相指責誰做得不夠
  - 而是問：「我們如何站在同一隊？」
- 當伴侶和家庭願意一起面對
  - 父母就不再是孤軍作戰





# 同行者還包括誰？



## ■ 學校與專業人員：

- 老師、社工、治療師等，可以一起觀察與分享建議
- 若學校有家長小組／通訊群組，建議參與

## ■ 同路家長：

- 最懂你的人
- 一句「我明白，我家也經歷過」即極大安慰

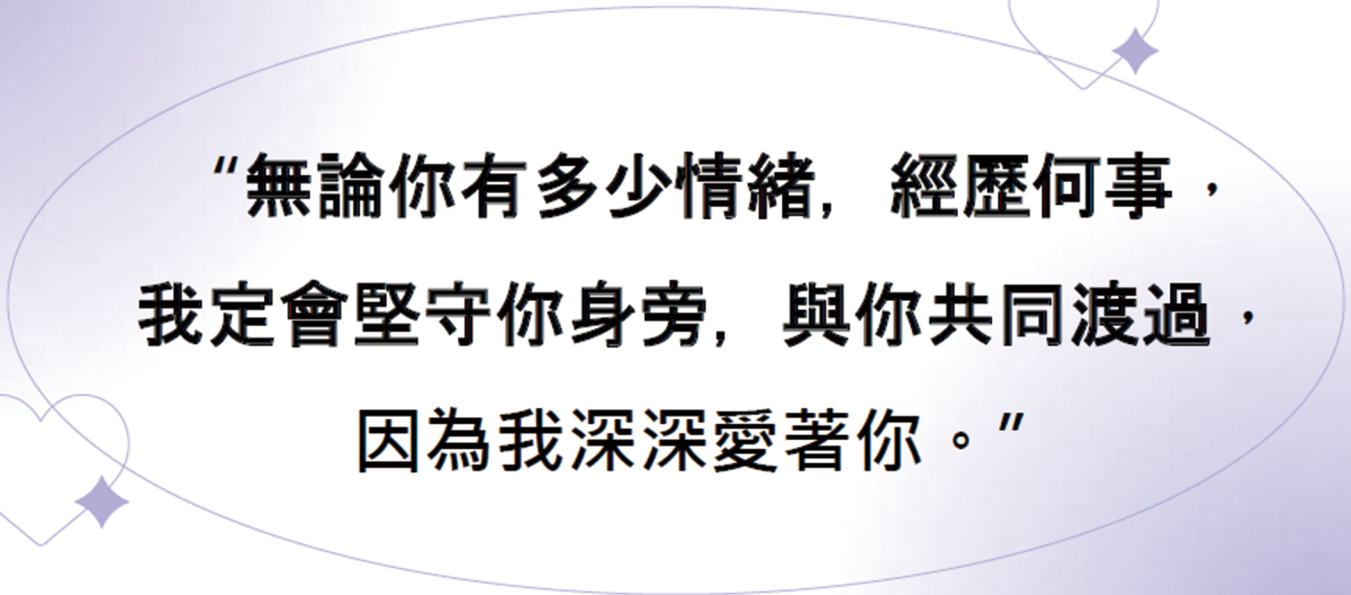
## ■ 社區與機構資源：

- 家長小組、支援中心、家長教育活動等





獻給孩子的說話



**“無論你有多少情緒，經歷何事，  
我定會堅守你身旁，與你共同渡過，  
因為我深深愛著你。”**





獻給自己的說話



“我雖然深感疲憊，  
但我依然堅定選擇陪伴我的孩子成長，  
我真的很棒！”



你值得被自己溫柔對待。

thank  
you



