

家長教育講座系列之二



親職的壓力與承擔

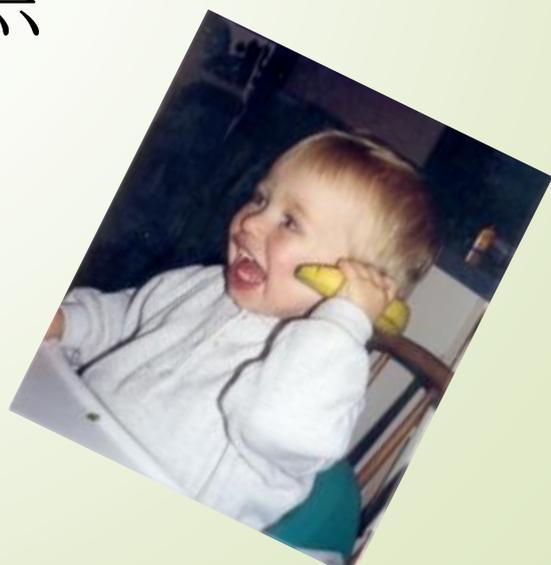
主講：徐巧華女士

2019 年 9 月 28 日

功課一



看家庭照



重拾父母情懷

感受子女是父母的.....

☺骨肉

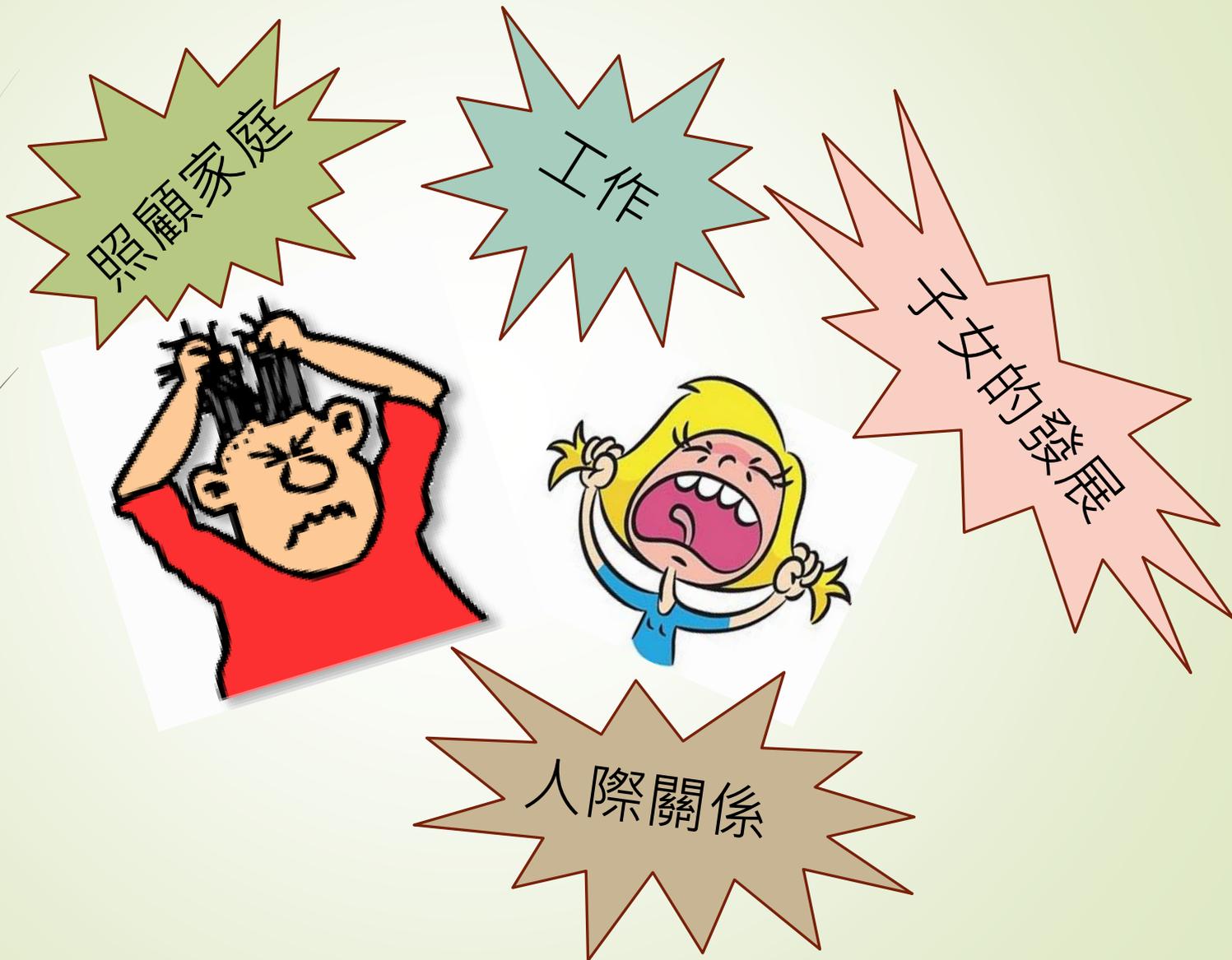
☺生命延續

☺成長機遇



享受做父母福份

現代家長不易為



回想最近一次管教子女的情況。

當天發生了甚麼事？

你做了甚麼？

對子女有甚麼期望？

對事情有甚麼感覺？

對自己有甚麼想法？



親職壓力來源

父母期望



親職壓力影響

↓ 父母心理健康

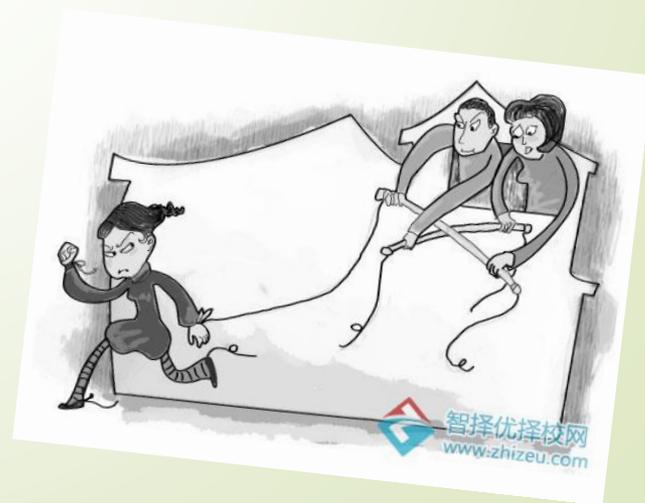
↓ 家庭關係

↓ 父母與子女的調適能力

↓ 子女的行為



父母壓力愈大 子女問題愈大

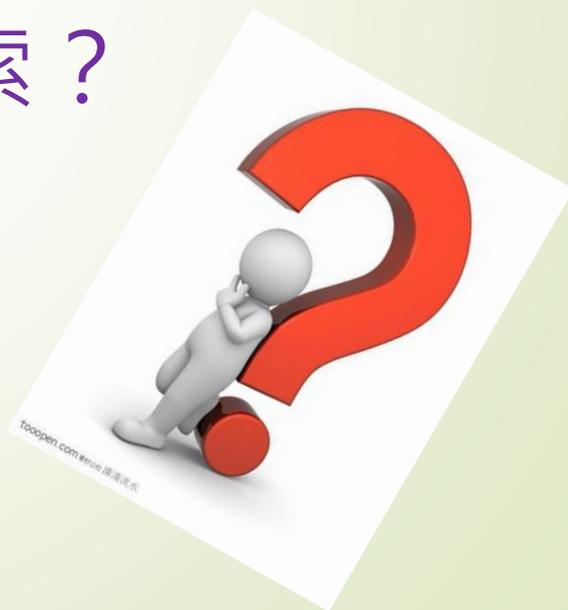


走出迷思



提升子女的競爭力

- 🧠 全能無限？專注所長？
- 🧠 目標為本？投入承擔？
- 🧠 不甘後人？盡情發揮？
- 🧠 學業成績？生命探索？



保護子女不受傷害



信任與放手？



選擇與承擔？



經一事，長一智？



祈求教子良方

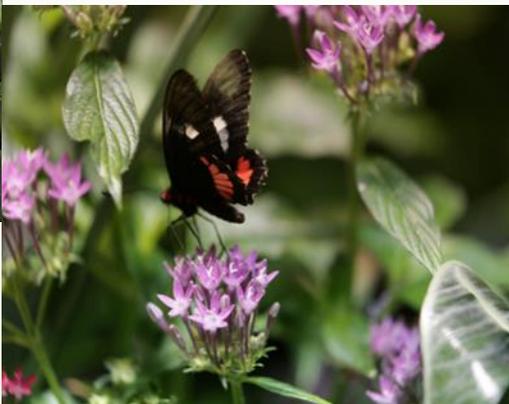
愛子方程式？回歸基本？

-  重拾父母情懷
-  整理自身故事
-  認清育兒方向





每個生命 皆潛能無限



馬斯洛(Maslow)的需求層次理論



盡展潛能 實現自我

是與生俱來的基本需要！





父母穩定的婚姻關係



不離不棄

18

無條件的愛



只要

好好保護婚姻關係
給子女無條件的愛
讓子女探索其特質



子女自能



20

找到自己的潛能





生命得以盡情發揮



<https://www.youtube.com/watch?v=VsJ5Quu16H4>

給最愛女兒的說話_曾路得

Good-Enough Parenting (Winnicott)

- *Donald Winnicott* (1896-1971)
- Ordinary mothers ... not perfect
- Create a holding environment
- True self vs false self

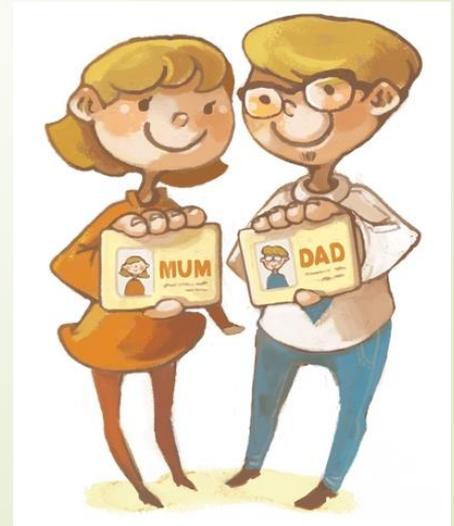


一百分父母？

夠好的家長？

結語

見我真父母好夠
展能潛棄不離



宜

關顧自己

星期六

SATURDAY

廿七

庚寅年十一月小

丙辰土氏定初三小寒

庚寅年戊子月丙辰日戊子起時

今辰	子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
日吉	2300	0100	0300	0500	0700	0900	1100	1300	1500	1700	1900	2100
時凶	0100	0300	0500	0700	0900	1100	1300	1500	1700	1900	2100	2300
	中	中	中	中	凶	吉	凶	中	凶	吉	凶	吉

忌

專注子女

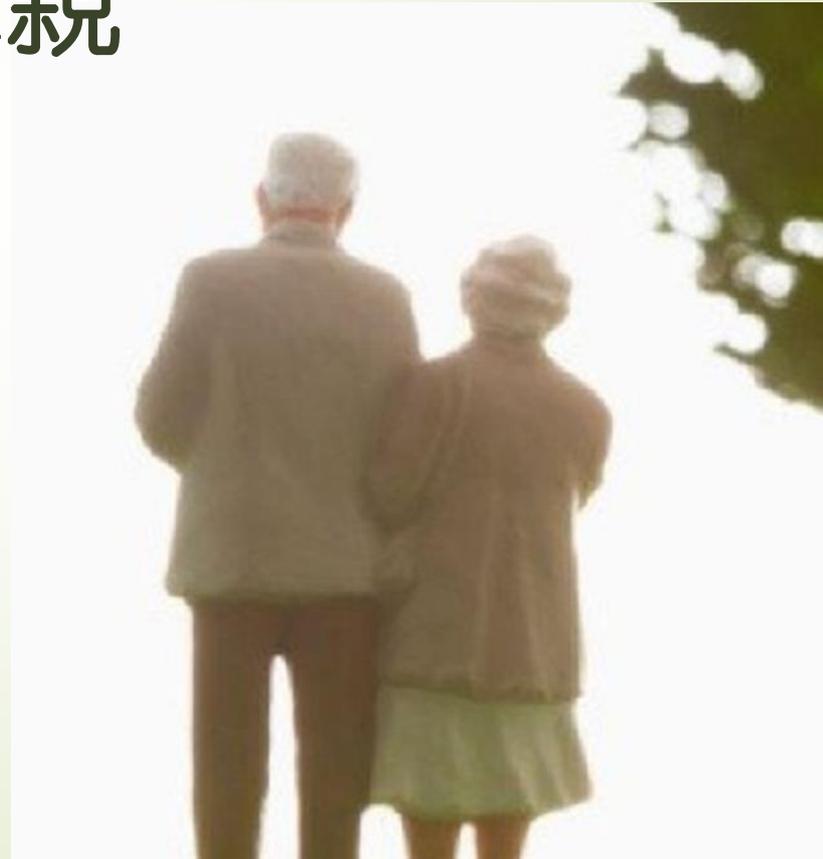
位西北北 祿

日吉	0100	0300	0500	0700	0900	1100	1300	1500	1700	1900	2100	2300
時凶	中	中	中	中	凶	吉	凶	中	凶	吉	凶	吉

沖 戌 煞南41

功課

我的父親母親



一個父親的故事

父母個人成長工作坊

日期：12/10，19/10，26/10

目標

整理人生

要求

- ◆ 有充足的精神
- ◆ 投入參與
- ◆ 不可遲到、早退及缺席
- ◆ 願意坦誠面對自己的故事

若缺席一節工作坊，
不可以出席餘下的工作坊。

心理準備

- ◆ 過程可能十分痛楚
- ◆ 復原時間也因人而異

「對於自己的故事、一直放在心中悲傷的往事，本以為可以徹底放低，但同時又感到矛盾，這些往事令我把過大的期望加在兒子身上，令他感到壓力，這壓力也同時加在自己身上，愈來愈覺得自己對他所做的所謂關心是否做對、又不知是否值得，這些迷網同時令我覺得心痛。」

「最初擔心不能完成這個課程，原來堅持就可以達成目標，有今次寶貴的經驗要多謝學校的安排，最重要衷心感謝徐老師寶貴的時間及分享，所學到的令我一生受用。」

為何參加

- ◆ 放下過去的不快
- ◆ 避免把自己的不幸複製到子女身上

工作坊前小組面談

目的：

- ◆ 準備大家坦誠面對自己的過去
- ◆ 評估組員間的交流與溝通

工作坊前面談見！

謝謝！

