

## 作為母親的 適應方法



### 平衡身心、放鬆心情

作為女性，周旋於自身家庭、照顧雙方父母、甚至兼顧有薪工作非常不容易。即使再忙碌，你都需要給予自己私人時間，做自己享受的事情，例如與好友聚會及上興趣班。

### 設立合理期望

雖然期望子女有所成就是人之常情，但子女的意願和身心健康更為重要。要子女健康成長，你應該明白子女的能力及弱項，適時讓他們自由發掘自己的興趣，尋找他們自己希望追求的道路。



### 重視交流與溝通

再獨立自主的子女也有脆弱或希望與人傾訴的時候。作為母親，只要你願意暫時停下手上的工作、專心聆聽他們的話，就已經對他們緩解負面情緒有很大幫助。良好的溝通，令你不需要時刻猜度他們的想法或行蹤，對你的精神狀況也有正面幫助。

如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 [www.jcwow.org](http://www.jcwow.org)

電郵地址  
[info@jcwow.org](mailto:info@jcwow.org)

查詢電話  
3917 9559



捐助機構

 香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步 同道 RIDING HIGH TOGETHER

主辦機構

 Department of Psychiatry  
Li Ka Shing Faculty of Medicine  
The University of Hong Kong  
香港大學李嘉誠醫學院精神醫學系



賽馬會思妍婦女精神健康計劃  
Jockey Club Mental Wellness  
Project for Women

# 子女教育 與 精神健康



協辦機構

 香港明愛  
Caritas  
HONG KONG

 早期 psychosis 基金會

Early Psychosis Foundation  
早期 psychosis 基金會

 香港婦女中心協會  
Hong Kong Federation of Women's Centers

 New Life  
Psychiatric Rehabilitation Association  
新生精神康復會



## 引言

父母性格和孩子出現行為息息相關，而不同的育兒方法也會令兒女的成長有所不同。

研究顯示，憂鬱的父母與子女在成長過程中出現問題有重大關聯。當父母無法妥善處理各種生活問題和壓力，夫妻關係就會變差。另一方面，子女對父母的情緒轉變十分敏感，緊張的關係以至父母對子女態度的改變都會令子女感受到更多壓力。

因此，家長應該留意自己的情緒轉變，如果長期處於精神緊張的狀態、過份憂心子女各種大小事宜的話，負面情緒就會擴散到子女身上。



## 育兒方式對子女的影響

了解自己的育兒方式，對改善與子女關係甚至家庭和諧都有重要幫助。最重要是在期望、控制、包容等範疇中取得平衡，令子女健康成長。

### 1) 獨裁型

獨裁型的父母對子女有嚴格的規例和要求。子女只需要服從，不需要深究原因。如果要求交流意見甚至議論父母的決定，就會遭受到懲罰。因此，子女通常會比較缺乏自主能力及自信心。



### 2) 權威型

權威型比獨裁型父母更重視溝通、更關注子女的感受。他們會對子女有所控制及高期望，但同時鼓勵子女表達自己的意願。因此，子女通常比較獨立及有能力。

### 3) 寬容型

寬容型的父母對子女十分包容，要求很低。不論事情的合理性，他們都會盡量滿足子女的渴求，展現關懷備至的一面。這樣的子女通常情緒比較不穩，容易於事情不順己意時發脾氣，自理能力亦較低。

### 4) 不參與型

不參與型的父母基本上就是對子女放任無為，對他們的期望和控制都十分低。有時候甚至到了忽略子女的程度。這些子女可能會比較獨立，但亦可能因與父母缺乏溝通、無法從父母經驗中學習，產生行為及情緒問題或性格冷漠。