

當孩子說「我好驚」 陪伴孩子走出焦慮的迷霧

五邑鄒振猷學校
2025年11月11日

講員介紹

劉秉熹

- 心遊成長工作室負責人
- 資深註冊社工，多年學校工作經驗，曾多任多間學校的社工督導
- 註冊遊戲治療師督導
Registered Play Therapist-Supervisor™





什麼是焦慮？

焦慮是孩子在面對壓力、挑戰或不確定時的一種自然反應。

常見焦慮表現

類別	常見行為或反應
身體	頭痛、肚痛、心跳加速、睡不安、手出汗
情緒	易哭、易怒、過度擔心、逃避挑戰
行為	黏人、不願上學、重複問問題、拒做功課

香港小學生的焦慮現象

1

約三成學生有情緒或心理困擾的現象（轉引自《香港精神健康學報》2024）。

2

最新 2025 年全港性流行病學調查亦發現，約 **5%** 小學生在過去一年符合臨床焦慮症的診斷標準

3

常見情況：

- 考試前失眠、腹痛、哭鬧
- 害怕被老師點名
- 舉手、不敢上廁所
- 社交退縮或依賴性強

香港小學生焦慮的常見來源

 學業壓力與持續比較

 家長期望與控制

 同儕關係與社交焦慮

 生活節奏過快、缺乏休息時間

焦慮 ≠ 壞行為

很多看似「反叛」或「懶散」的行為，其實是焦慮反應。

例子：孩子不肯上學、不肯做功課，可能是「逃避焦慮」而非懶惰。

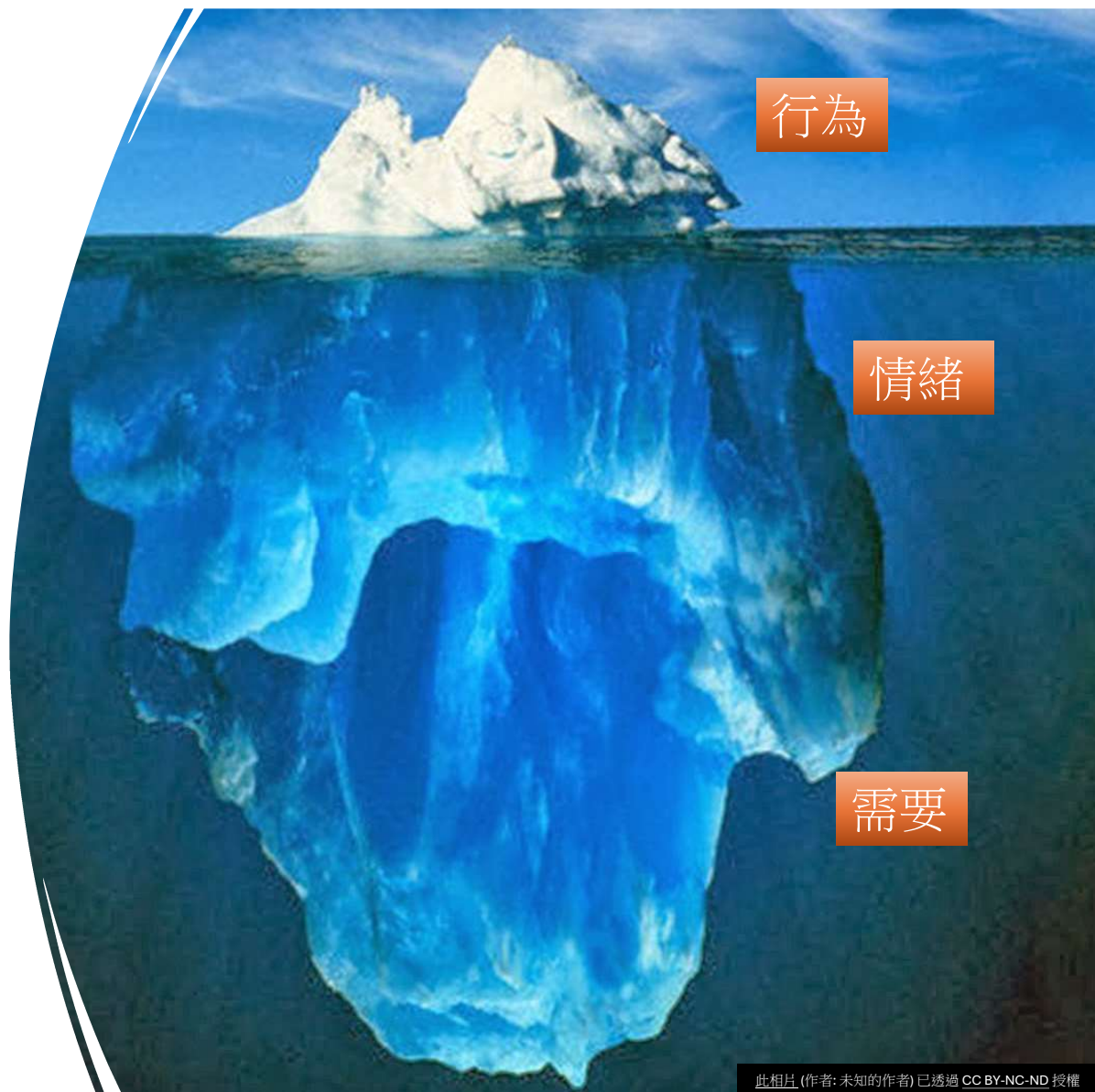
行為背後的情緒 需要

「行為不是問題，是訊號」



行為背後的情緒需要

- 「冰山理論」：
- 看見的是行為，底下是情緒與需要



行為「問題」背後的 4 個目的

目標	行為表現	應對方法
注意力	經常打斷、在安靜時刻鬧事、過度依賴	• 正面強化：鼓勵和關注正面行為。 • 特別時間：定期安排一對一時間。 • 設定明確期望：清楚傳達期望行為，並一致回應。
權力	經常爭論、說“不”、挑戰規則	• 提供選擇：在可接受範圍內提供選擇。 • 保持冷靜和一致：避免權力鬥爭，堅持決定。 • 鼓勵獨立：讓孩子承擔適齡責任，做小決定。
報復	對兄弟姐妹或同伴表現出攻擊性行為、故意違規	• 處理潛在情緒：理解並處理行為背後的情緒。 • 不貶寬恕：通過自己的行動教導寬恕。 • 修復關係：通過正面互動和溝通加強親子關係。
無能	容易放棄、不願嘗試新事物	• 鼓勵和支持：讚美努力而非結果。 • 設立小目標：幫助孩子逐步建立信心。 • 提供幫助：在需要時提供支持和指導。

孩子的情緒世界

孩子的行為表現	背後可能的情緒	潛在需要與想法
上學前肚痛、不願起床	焦慮、不安	害怕考試／擔心人際相處
吵鬧搗蛋、打人	憤怒、挫敗	感到被忽略／被誤解
一直哭、緊黏大人	害怕、不安全感	需要安全感／怕分離
過度活躍、無法專注	焦慮、內心不安	內在情緒未被理解，轉化為動作
對功課非常固執、不肯嘗試	害怕失敗、沒信心	擔心做錯、怕被責備
對小事大發脾氣、情緒爆發	受挫、壓力過大	無法調節情緒／需要被理解

從依附理論 理解焦慮的 根源

- 由 Bowlby 提出：孩子需要「安全基地（secure base）」才能探索世界。

Ainsworth 的四種依附模式：

- 安全型（Secure）：孩子相信父母會理解與支持他。
- 焦慮型（Anxious）：害怕被忽略，容易黏人或情緒化。
- 逃避型（Avoidant）：覺得表達需要沒用，學會壓抑情緒。
- 混亂型（Disorganized-disoriented）：表現十分不一致十分混亂。

安全依附如何 影響焦慮

- 有安全依附的孩子：面對挑戰更有自信。能有效調節情緒。
- 缺乏安全依附的孩子：容易過度焦慮、缺乏信任感。



香港家長 的挑戰

太忙碌 → 缺乏陪伴的時間與情緒對話。

太焦慮 → 把自己的焦慮
投射給孩子。

太控制 → 阻礙孩子自我
調整的能力。

小練習：安全與不安全的語氣

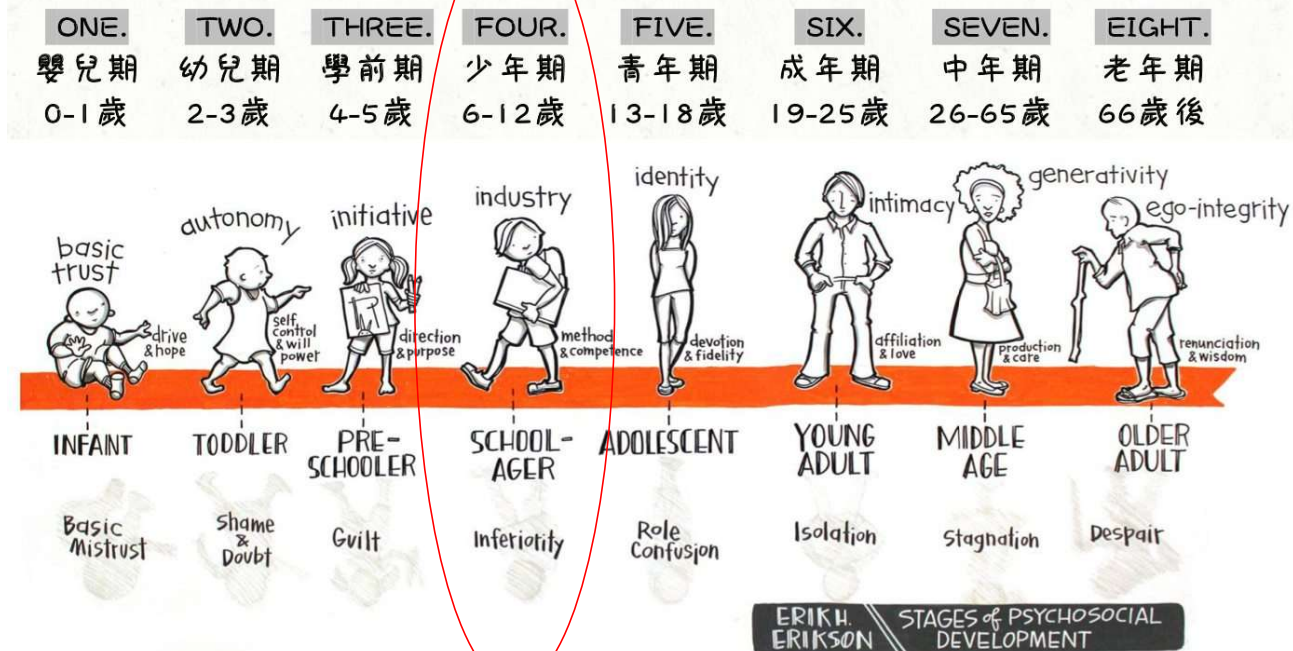
範例：

✗ 不安全語氣：「你再唔寫功課我就撈啦！」

✓ 安全語氣：「我見你好似唔想寫，我哋一齊睇下點幫到你，好嗎？」

反思：語氣背後，傳遞的是「威脅」還是「安全感」？

人的一生分為八個階段





Erikson心理社會發展理論

- **6–12歲階段：勤奮對自卑（Industry vs. Inferiority）**
 - 孩子追求「我做得得到！」的經驗。
 - 若經常被批評、否定，就會變得焦慮與自卑。
- 
- 

兒童心理發展小知識

小學生心理發展特徵：

渴望被認同與欣賞

正建立自我形象和
能力感

對公平與不公平
非常敏感

同理心萌芽中，
情緒仍受環境
影響



焦慮的心理機制

焦慮是對「失控」的恐懼。

孩子需要透過經驗學習
「我可以處理問題」。

過度保護會削弱自我效能感。

家長常見 錯誤反應

✗ 否定：「唔駛驚啦！」

✗ 取笑：「咁大個都怕？」

✗ 代勞：「我幫你搞掂晒！」

→ 都會令孩子失去面對焦慮的機會。

家長的思維轉化

✓ 從「改變孩子」變為「理解孩子」

✓ 從「教導」變為「連結」

✓ 從「立即解決」變為「陪伴共處」

大腦怎樣處理情緒？

- 情緒腦（杏仁核）vs 理智腦（前額葉）
- 情緒一來，孩子未能用說話解釋，只能「爆炸」



前額葉

- 位於大腦最前方（圖中黃色部分）
- 功能：冷靜思考、解難、自我控制、計劃未來

杏仁核

- 位於大腦內部較深處（紫色區域下方近似標註）
- 負責處理情緒，尤其是恐懼、生氣、焦慮等
- 有時會「快速反應」，在還未思考前就啟動情緒行動（如：大叫、生氣、哭泣）



大腦怎樣處理情緒？

- 孩子的大腦有兩個重要角色：
 - 理智腦：幫助冷靜和解決問題
 - 情緒腦：快速察覺危險和感受情緒
- 當孩子情緒大爆發(感到焦慮)時，是情緒腦在當家，而不是理智腦
- 幫助孩子找回理智腦的方法：
 - 表達接納包容
 - 協助說出感受



重點：
當孩子感受到「你明白我」，焦慮
才會慢慢下降。

家長支援焦慮孩子的四步法（STEP）

步驟	說明	家長可說的話
S – See the signal	察覺焦慮的信號	「你好似好唔安？」
T – Tune in	對焦孩子的情緒	「你係咪擔心考試會做唔好？」
E – Empathize	同理並肯定感受	「我都明白緊張嘅感覺，好多人都會咁。」
P – Problem-solve	一起找解決方法	「我哋一齊諗下，有咩方法幫你放鬆少少？」

家長的角色： 情緒翻譯機



- 透過「反映情緒」讓孩子明白自己怎麼了
 - 💡 說法對比：
 - ✗ 「別哭了，沒事的」
 - ✓ 「你好像很傷心，因為你真的很想去玩...」

家長的角色： 情緒翻譯機

- 對話練習：只反映情緒感受



行為問題大解構

- 行為 **vs.** 情緒
- 你認為什麼焦慮「問題」最困擾？



行為問題大解構

 從人本的角度理解行為問題

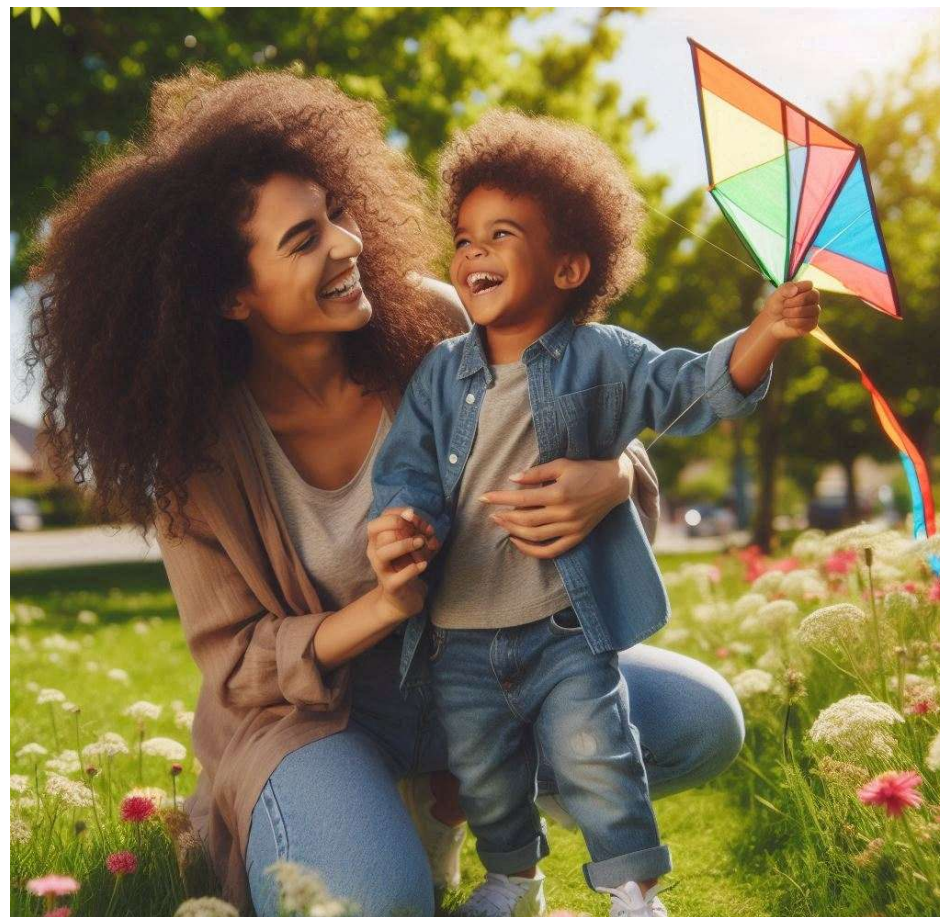
- 行為是表達內在需求的方式，而非「問題」
- 每個孩子的行為都是在當下最好的選擇
- 孩子需要「被理解」，而非「被修正」

行為問題大解構

✦ 核心概念：無條件正向關懷

（**Unconditional Positive Regard**）

- ✓ 接納孩子的感受，而非只關注行為
- ✓ 尊重孩子當下的經驗，而非急於改變行為
- ✓ 建立安全的關係，讓孩子願意表達自己

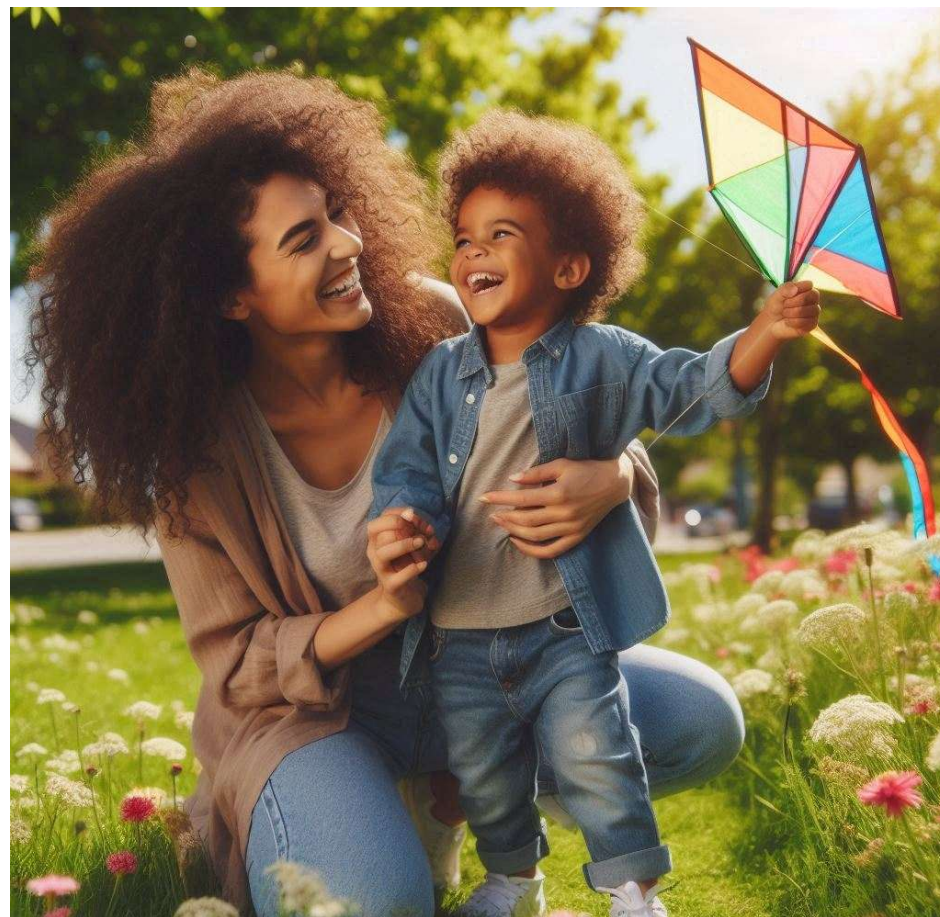


行為的真正動機：例子討論

- 「我的孩子總是很焦慮！」

💭 可能的情緒

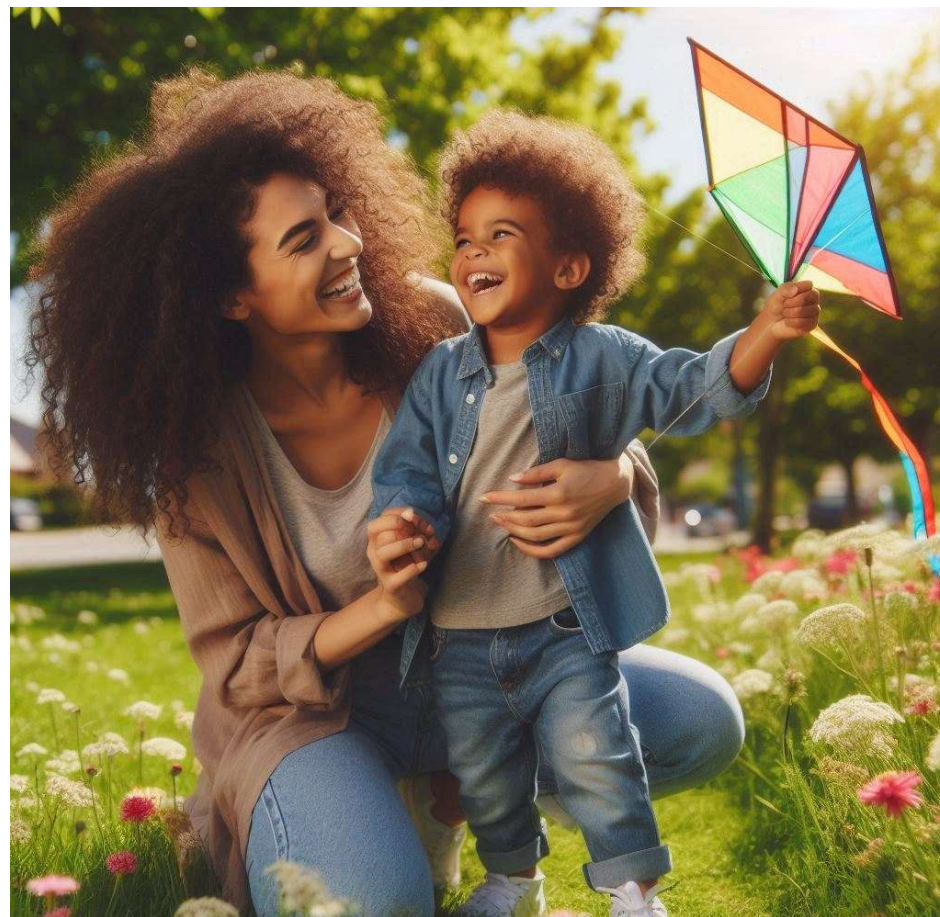
- 擔心被責怪：害怕做錯事被批評。
- 不安與緊張：對未知或改變缺乏安全感。
- 無助感：覺得自己控制不了事情。



行為的真正動機：例子討論

「你似乎很擔心事情會出錯，我明白那種不安的感覺...」

- 這樣的回應屬於 情緒共鳴式回應（**empathic reflection**）。
家長暫時放下「安撫」或「解決」的衝動，先讓孩子知道：
 - ✓ 他的焦慮被看見
 - ✓ 他的感受被理解
 - ✓ 他不是孤單面對這份不安





人本主義三大核心要素

🌱 無條件正向關懷
(**Unconditional Positive Regard**)
💜 「我無論如何都愛你、接納你」

即使行為不可接受，孩子本身仍然
值得被接納

讓孩子感受到安全與被愛，才能逐
漸願意改變



人本主義三大核心要素

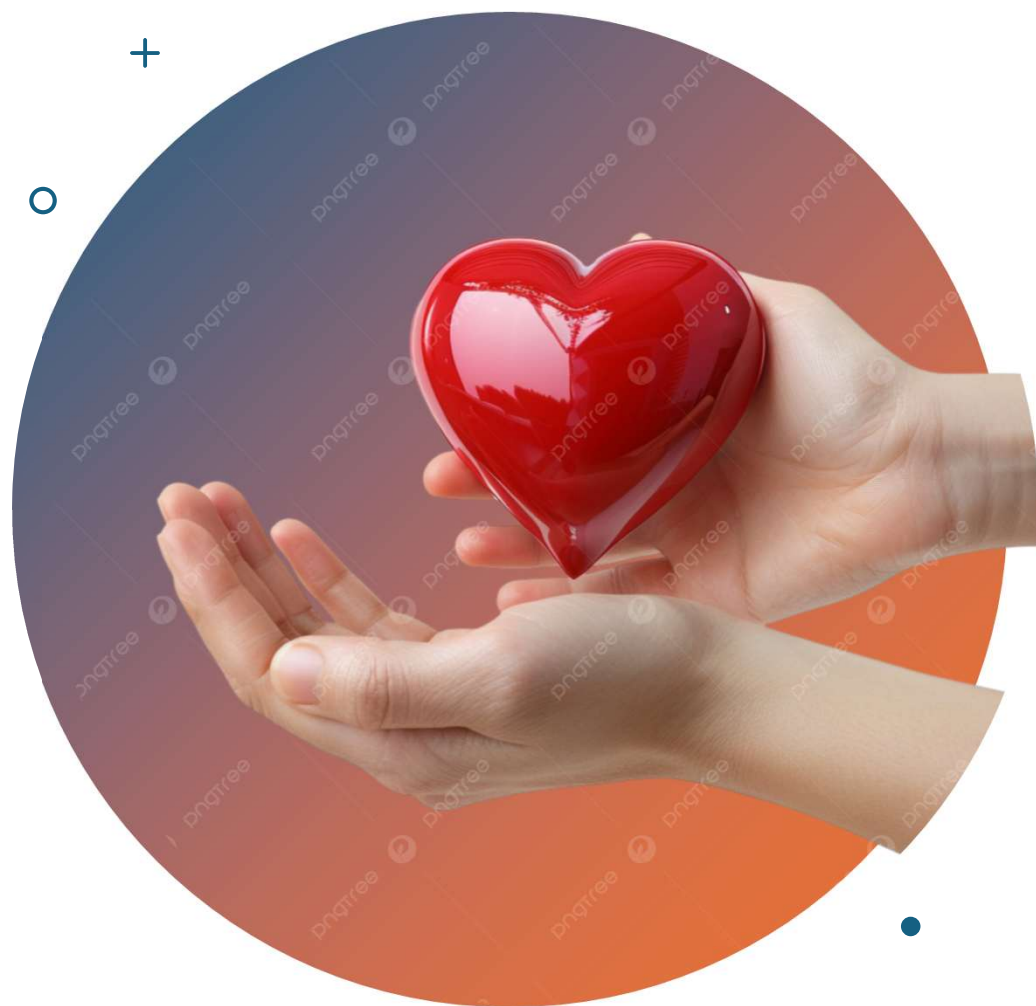
🌱 無條件正向關懷
(**Unconditional Positive Regard**)

💜 「我無論如何都愛你、接納你」

🔵 舉例：

❌ 「你怎麼這麼調皮，總是打人！」

✅ 「我看到你很生氣，可能覺得被欺負了，是嗎？」

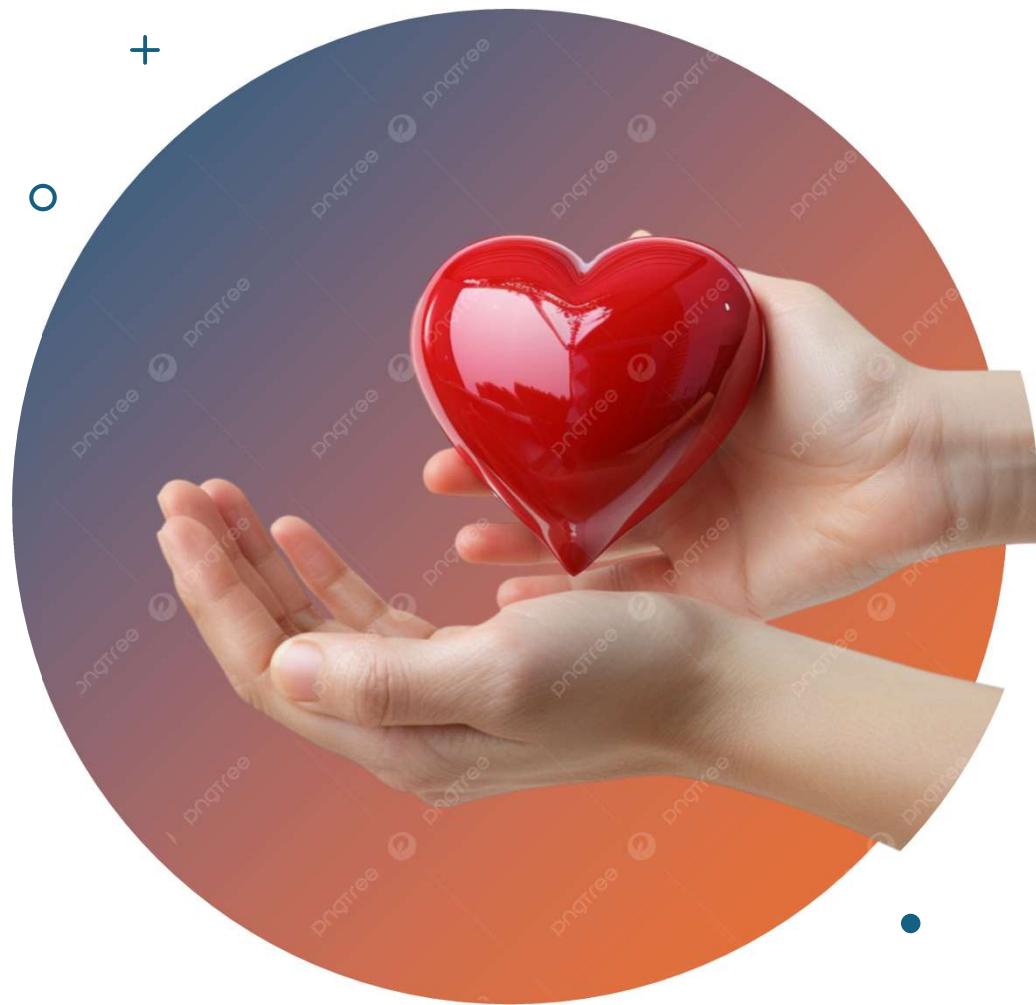


人本主義三大核心要素

🌱 真誠 (**Congruence**)
💡 「你是真實的，我也是」

家長需要展現真實的情緒，而非壓抑或假裝冷靜

孩子能夠感受到真誠的關心，而非指責



人本主義三大核心要素



真誠 (**Congruence**)



「你是真實的，我也是」



舉例：



「沒事啦，不用這麼生氣！」



「你看到我真的很生氣，因這件事對我很重要...」

人本主義三大核心要素

🌱 同理心（**Empathy**）

💡 「我理解你的感受，而不是只看你的行為」

嘗試站在孩子的角度去理解他們的世界
幫助孩子整理自己的情緒，而非直接給建議



shutterstock.com - 2567765281

人本主義三大核心要素

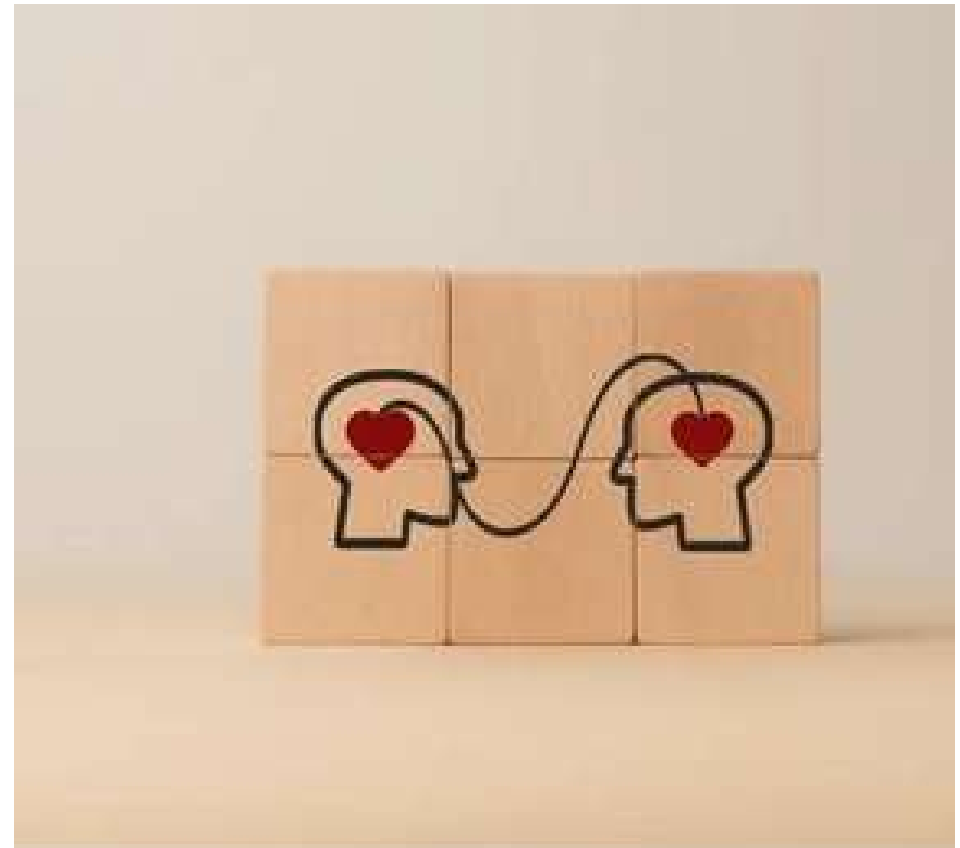
🌱 同理心（**Empathy**）

💬 「我理解你的感受，而不是只看你的行為」

🔍 舉例：

❌ 「你不要哭啦，這有什麼好難過的！」

✅ 「你現在一定很難受，我會陪著你，你願意說說嗎？」



shutterstock.com - 2567765281

人本主義三大核心要素

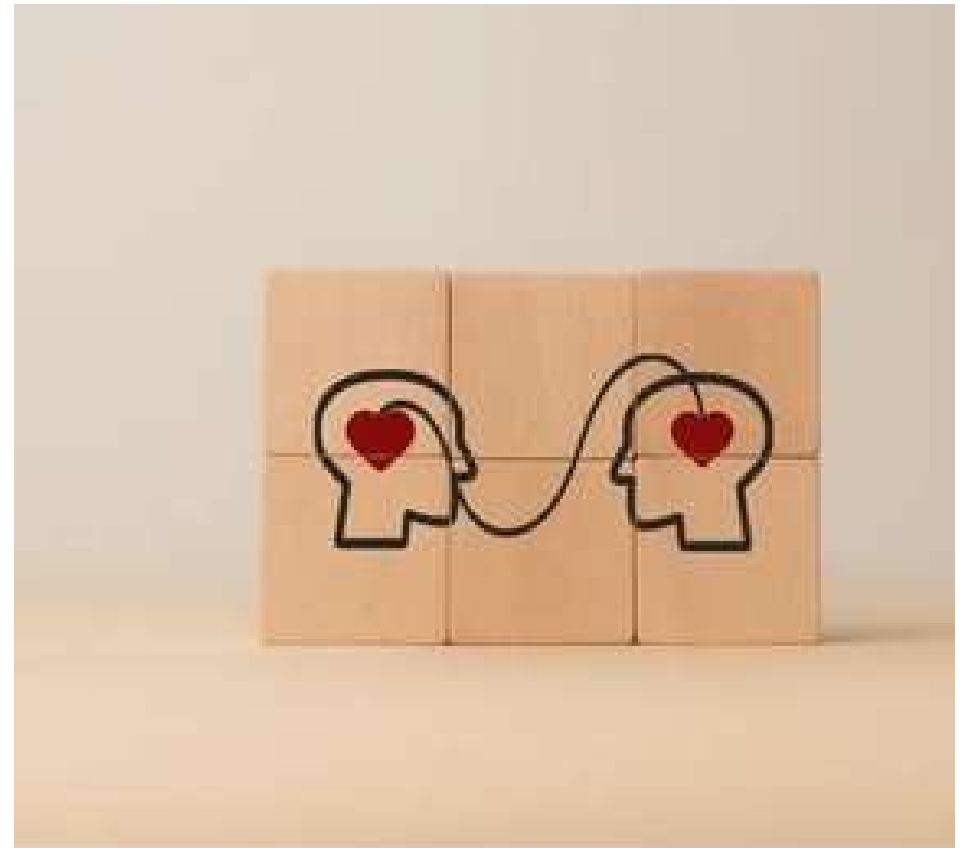
🌱 同理心（**Empathy**）

💬 「我理解你的感受，而不是只看你的行為」

🔍 舉例：

❌ 「你不要哭啦，這有什麼好難過的！」

✅ 「你現在一定很難受，我會陪著你，你願意說說嗎？」



shutterstock.com - 2567765281

人本主義中的家長對話技巧

- 💡 「我聽到你...」
- 💡 「你覺得...，因為...」
- 💡 「你希望...」

當孩子發生行為問題時，家長可以這樣回應：

- ✅ 「我看到你生氣了，因為沒人聽你的意見。」
- ✅ 「我聽到你的想法，你現在覺得被誤會了。」
- ✅ 「這件事對你很重要，所以你想要大家能明白你的需要。」

在家中建立安全感的小習慣

-  每日安全連結小任務

任務	家長實踐空格
每日傾談 10 分鐘	☐ 今日有傾心事
問一句「你今日開心嗎？」	☐ 今日問咗
一齊遊戲或閱讀	☐ 今日玩過一陣
接納情緒而非批評	☐ 我有聽佢講感受
用柔和語氣說話	☐ 我冇大聲鬧佢

幫助孩子 調節焦慮 的小方法

呼吸練習

- 「3秒吸氣、4秒吐氣」
- 可配合動作：吸氣數手指、吐氣放鬆。

勇氣罐活動

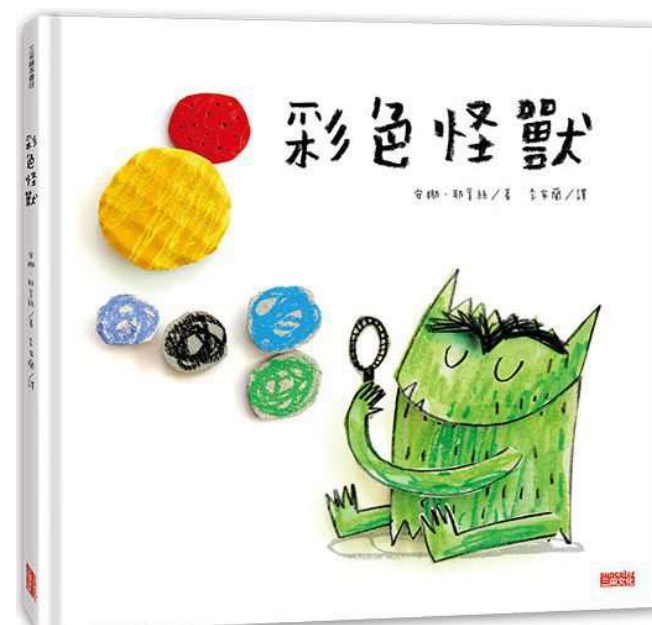
- 每次克服焦慮後寫紙條放進罐中。例：「今天我自己走進課室！」

畫出我的焦慮怪獸

- 讓孩子畫出焦慮的樣子，討論什麼情況會讓它出現。問：「有什麼能讓怪獸變細？」
- 繪本共讀建議《我心中的小怪獸》《擔心蟲》
《我不害怕上學》

幫助孩子調節焦慮的小方法

繪本共讀



家長自我照顧

- 家長的焦慮情緒，孩子感受得到。
- 練習「三秒停一停」：
 - ❶ 停一停呼吸
 - ❷ 告訴自己：「我可以慢慢回應」
 - ❸ 用柔和語氣與眼神回應孩子
- 給自己一句肯定語：「我已經在學習做更理解的父母。」



<http://luciechen.pixnet.net>



結語

- 「焦慮不是敵人，而是一個想被理解的訊號。」
- 當孩子知道：
「即使我害怕，爸媽都會陪我。」
- 那份安全感，就是他成長的勇氣。



Questions