

## 家庭議會

「家・給你打氣」家庭教育系列 — 焦慮不再 Alan

### 焦慮不再

- 旁白 :
- 望子成龍 彷彿是所有家長的願望  
當父母照顧子女的成長、學業的時候  
同時又面對各種生活的挑戰  
難免會出現壓力和負面情緒  
家長 Alan 從事資訊科技工作  
和太太育有兩名兒子  
但他和太太在照顧兒子的  
生活和學業上  
也面對著不少的壓力
- Alan :
- 我有兩個兒子  
其中一個剛剛升讀中一，12 歲  
另一個較小的兒子  
今年是四年級  
他們的功課基本上都會在補習社  
或功課輔導班完成  
但回到家中  
我們作為父母也會為他們再檢查  
他們的功課當中可會有字體寫得不美觀  
或比較馬虎  
又可能遺漏一些東西  
如果當天心情較好  
還能夠控制著情緒  
但如果當天心情差  
就比較難去壓抑自己的負面情緒  
例如他們考試較差  
操心大意而被扣分  
又或漏做功課  
我回家後都會有情緒  
會責罵他們  
他們兩個都分別試過在學校  
不約而同地試過做不誠實的行為  
例如作弊等  
這件事很惹怒我  
但我慢慢明白了原因  
原來是我們給了他們壓力  
而令到他們想辦法滿足我們的要求  
兩個孩子都不想令爸媽失望

旁白 : 面對生活壓力  
Alan 都曾經有情緒低落的時候

Alan : 自己也曾經有過輕微的焦慮症  
當時都未必清楚知道  
只知道自己身體不適  
很多時候都不想面對別人等  
後來發現了心底的原因  
可能一方面是工作上的壓力  
另一方面是當時兒子剛出生  
對於一位新手爸爸來說會有點迷茫  
累積起來便會出現這樣的狀態  
都有醫生幫助的  
他處方輕微的藥物  
主要是靠做運動  
一方面運動可以讓自己身體健康  
另一方面能夠舒緩工作上  
和教育孩子的壓力  
有時會在周末的時候  
觀看自己喜愛的足球比賽  
這些都是我自己的減壓方法  
我自己也學習如何將自己的難處或壓力  
去跟太太分享  
做男士都想讓太太看到自己最強的一面  
但亦都明白太太是會體諒的

旁白 : Alan 之後又會如何面對  
不同的壓力和挑戰？

Alan : 我想人們經歷過每一次的壓力後  
也會提升自己的受壓程度  
比起一年前的我  
在面對情緒上會更加堅強  
但當然未來的挑戰可能會更大  
每一件事都應該會有出路  
每一件事情都有解決方法  
這樣去學習如何冷靜和堅忍去面對