



家伴成長 心伴同行

臨床心理學家支援
育有特殊需要孩子家庭的故事



家伴成長 心伴同行

臨床心理學家支援
育有特殊需要孩子家庭的故事

社會福利署
臨床心理服務科
中央心理輔助服務（學前服務）

一 前 言 一

本書題為「家伴成長，心伴同行」，這不僅是書名，更承載了我們的使命與願景：在孩子漫長的成長旅程中，家人的支持與陪伴至關重要。同時，作為專注於特殊需要兒童康復領域的臨床心理學家，我們希望以專業知識陪伴案主及其家人，協助他們面對孩子成長路上的挑戰，並在困頓時提供支持與依靠。

家人的支持和愛護是孩子茁壯成長的沃土。在臨床工作中，我們不僅關注特殊需要兒童的狀況和訓練，還將視角擴展至其他家庭成員，關注他們的感受，嘗試幫助他們找到內心的平衡與滿足，從而維繫親子以至手足之間的和諧關係。我們知道，

孩子的特殊需要往往會為家庭帶來不少衝擊，及可能隨之而來的各種情感困擾，包括焦慮、壓力和不安都可能影響家庭成員的日常生活與心理健康。本書收錄了多個改編自真實臨床個案的家庭故事，刻劃了家庭成員在孩子成長路上所經歷的情感起伏、挑戰與掙扎，以及他們如何攜手逐步成長。

我們衷心盼望，讀者能從這些故事中明白：在陪伴特殊需要孩子成長的過程中，每位家庭成員都可以找到重新認識自我並同步成長的機會。或許，你會在這些故事中看見自己的影子，或讓你感到，原來在這條路上，你並不孤單。

社會福利署

中央心理輔助服務（學前服務）

- 本書故事均改編自臨床個案 -

傾 聽



10 孩子，媽媽愛你 —
在挑戰中尋找希望

16 「媽媽，我想
同哥哥一樣叻！」

接 納



24 在育兒路上重新出發

30 做「夠好」的父母

攜 手



38 修補夫妻間的裂縫

44 「砰」門特訓

成 長



54 成長的土壤

60 楠楠的故事：
陪伴有ADHD的
孩子成長

用關愛連結家庭

珍視每一位成員

共同支持孩子的成長



傾 聽



孩子，媽媽愛你 — 在挑戰中尋找希望

“但願每個孩子都能被理解，
而每位辛勞的照顧者也能被溫柔對待”

臨床心理學家 鄭詠茵



我有一個五歲的兒子，名叫樂樂，個子小小，身手卻十分矯健。他總是停不下來，時而尖叫狂奔，時而搶玩具，甚至推撞別人。我們意識到他的情況有異於普通小孩，於是帶他找醫生評估，最終被診斷為患有專注力不足及過度活躍症。由於樂樂年紀太小，醫生建議暫不服藥。在世俗眼光中，他是個坐不定、管不住的「小魔王」；但在我心裏，他始終是我的孩子——我的樂樂。



一個人的戰場

為了專心照顧樂樂，我辭去了工作，家庭經濟重擔便全落在丈夫肩上。他平日工作繁忙，我不想再讓他操心，於是默默扛起家務和育兒的重任。樂樂的行為經常惹來旁人此起彼落的非議：「你要更嚴厲一點」、「你要學會控制他」，甚至有人指責「是你寵壞了他！」每當學校來電，鈴聲一響我便心跳加速，生怕樂樂又在學校闖禍。「他今天打傷了同學。」雖然老師語氣溫婉，並無責備之意，但每個字都像針一樣刺入我心。我嘴上不斷道歉：「對不起，我會好好管教他。」但每次掛上電話，我都覺得孤立無援，獨力難支。

不斷的嘗試與挫敗

我曾絞盡腦汁，想辦法好好管束樂樂的行為，例如設計獎勵計劃，只要達標就可以在獎勵表上貼星星，也會帶他到公園和遊樂場消耗精力。軟的不行，我也試過嚴厲責罵，或狠下心腸對他不瞅不睬。無計可施時，也曾嘗試百般遷就，只希望他能「乖」一點。然而，獎勵無法帶來持久的平靜，責罵反而讓他更加暴躁。他的衝動行為令我心力交瘁，心中也不禁自責：「這是不是我的錯？」，「難道我再努力，他也不會變成一個『正常』的孩子嗎？」我付出了多少心血又有誰知？

如芒在背的目光

每次帶樂樂出門，都感受到巨大的心理壓力，因為他像一顆隨時爆發的炸彈，隨時冷不防地推人、尖叫，甚至跑得無影無蹤。路人投來異樣的目光，彷彿都在指責我「管教無方」，有些人更當面指責，大罵我的不是。我唯有強裝鎮定，硬着頭皮安撫他的情緒，內心其實早已崩潰。到了夜闌人靜，樂樂入睡後，我看着他的睡臉，收起的眼淚才敢悄然滑落——那是一種無法言喻的心痛。我真不知該怎樣做，才能讓這個世界對我們多一點包容，少一點責怪。

心理學家的話

直到一天，學校安排了一位心理學家與我面談。她告訴我：

「樂樂的大腦處理情緒的方式跟其他小朋友不同，他不是故意搗亂，只是更容易受到刺激，並產生強烈的情緒，他需要我們的引導和幫助。」

那一刻，我的眼淚奪眶而出。終於有人肯定地告訴我，樂樂不是壞孩子，也不是我的管教出了問題，只是他腦子轉得太快、感受太強烈，還不懂得如何冷靜和控制自己。心理學家教我：

「他情緒激動的時候，先別責罵，嘗試幫他平復情緒，讓他知道你理解他。等他冷靜下來後，才一起回顧剛才發生的事。」

心理學家語重心長地提醒，身為母親的我不該孤軍作戰，要學會與丈夫分擔育兒的重責，攜手面對挑戰，同時擴大身邊的支援網絡。唯有這樣，我們才有力量更好地幫助樂樂成長。



溫柔的力量

從那時起，我試着放下「改變樂樂」的執念，轉而嘗試理解他。我開始細心觀察他的小動作，希望捕捉他情緒變化的訊號。當他顯得焦躁不安時，便會提前引導他，讓他知道除了宣洩情緒，還有別的方法。如果他能平靜下來，我會由衷地讚賞他的努力。雖然電話響起時，我仍會心頭一緊，仍會被旁人的目光刺痛，但我不再感到無助與沮喪，因為我知道樂樂不是壞孩子，他只是用有點笨拙的方式告訴我：「媽媽，我需要你的幫助。」這條路荊棘叢生，但在一次次的眼淚與擁抱之間，我領略到溫柔的強大力量。只要我堅持信念，一直陪在他身邊，他將逐步學會表達自己，並在這個世界找到立足之地，茁壯成長。

對父母來說，陪伴有特殊學習需要的子女成長，是一場充滿壓力與挑戰的馬拉松，途中難免經歷挫折與失望。但願每個孩子都能被理解，而每位辛勞的照顧者也能被溫柔對待。

請大家以同理心包容和接納這些家庭，給他們喘息和成長的空間，讓他們疲憊的心得到支持與撫慰。



「媽媽，我想同哥哥一樣叻！」

“每個孩子都有自己的發展和情緒需求，
父母應平等看待，
讓他們在健康的環境中一起成長。”

臨床心理學家 張家齊



我是小芳，今年四歲。有時候我說話不太清楚，怕其他小朋友聽不明白，所以很容易緊張。媽媽告訴我，我要接受更多訓練，所以她經常帶我去見不同的老師和治療師，學習說話技巧和交朋友。媽媽待我很好，十分關心我，總是忙着陪我做功課和訓練。我知道她非常疼愛我。

我有一個哥哥，名叫阿豪，今年七歲。哥哥跟我不一樣，他無論說話或成長都像無師自通，也很會照顧人，還教我做功課。我很喜歡黏着他。媽媽常說哥哥是她的驕傲，但偶爾我會看到哥哥一個人呆坐，臉上掛着淡淡愁容，或許是爸媽的心力都集中在我身上，沒有時間陪哥哥。媽媽還經常叮囑哥哥要認真讀書，爸爸有時也會對他訓話，要求他做好哥哥的榜樣，為了照顧妹妹，一定要加倍努力。



沉重壓力

雖然我不完全聽懂爸媽的話，但卻能感受到那股隨之而來的沉重壓力。哥哥每次聽完訓話都格外安靜，不太理睬我，好像跟我疏離了一點。漸漸地，我也害怕要像哥哥那樣背負很多責任，更擔心一旦表現不好，會招來別人的厭惡。因此，每當有人指正我時，我就會很緊張，甚至情緒失控，大發脾氣。有一次，我哭着問老師：「我是壞孩子嗎？我不喜歡這樣的自己。」老師溫柔地告訴我，她認識一位臨床心理學家，能幫助爸媽了解小朋友的心事，讓一家人更開心地相處。

專業協助

心理學家邀請我們全家到辦公室面談。她觀察我們之間的互動，並與我們詳談，指導爸媽如何跟我和哥哥玩。那一天，我們都玩得很開心。回家後的某個晚上，我聽到媽媽在房間裏說，打算趁明天假期，與哥哥一起帶我去接受訓練，還叫哥哥幫忙收拾所需物品。一向順從媽媽安排的爸爸卻罕見地提出自己帶哥哥出外走走，享受假期，之後再與我們母女會合。爸爸提醒媽媽：

「心理學家曾說哥哥也需要父母關心，不能把所有心力都集中在小芳身上，別忘記哥哥也有自己的感受和需求，畢竟他也只是個孩子。」

我在門外聽見，心中默默表示支持，更何況我正努力學習照顧自己，也進步了不少，不能總是依賴哥哥。



重整步伐

漸漸地，媽媽也改變了。她會抽時間陪哥哥玩遊戲、聊天，關心他的內心想法，還會與爸爸協調，找機會單獨帶哥哥外出。媽媽放手的同時，我也有更多機會練習自己穿衣、整理背包、寫字等，老師也讚我愈來愈能幹！媽媽說，哥哥和我雖然不同，但我倆都是她最寶貝的孩子。她的目光不再只聚焦於我的需要，也開始看見哥哥付出的努力和內心感受。有一天，哥哥牽着我的手對我說，他很愛我，也很愛爸媽。那一刻我覺得，爸媽陪伴哥哥的時間多了，我反而更有自信，一家人的心也貼得更近。

照顧有特殊學習需要的孩子絕非易事，父母有時難免顧此失彼，不知不覺地讓其他兄弟姊妹承受較一般孩子更大的壓力和負擔，但每個孩子都有自己的發展和情緒需求，父母應平等看待，讓他們在健康的環境中一起成長。



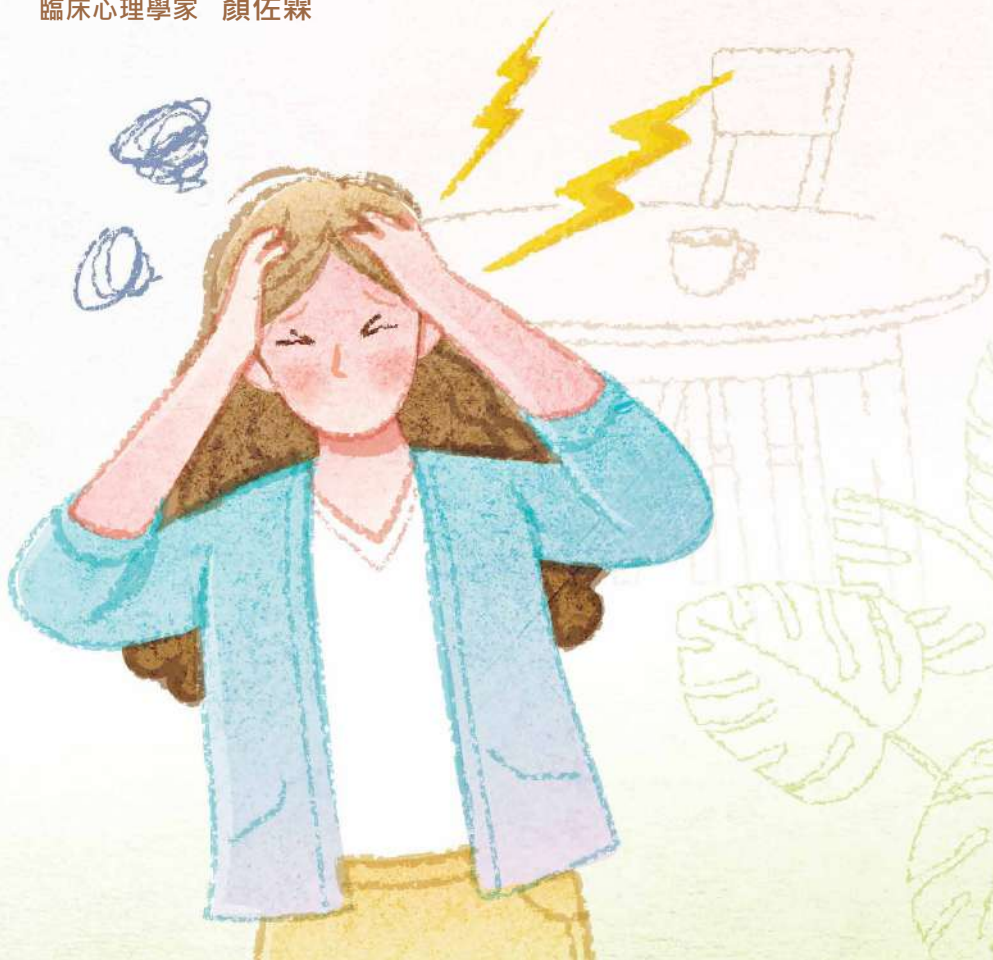
接納



在育兒路上 重新出發

“ 當我們正視並嘗試慢慢
修復自己成長過程中的缺憾，
一切便有了轉機 ”

臨床心理學家 顏佐霖



四歲的晴晴確診為發展遲緩，學習速度比同齡孩子慢半拍，需要旁人反覆引導才跟得上。然而，媽媽黃女士總忍不住催促：「快一點，不要再發呆了！」、「怎麼又這樣？」雖然沒有惡意，但語氣卻難以掩飾內心的疲憊與焦躁。晴晴在學校裏漸漸變得焦慮不安，對嘗試新事物更心生畏懼。

其實黃女士深愛女兒，每天早上都為晴晴親手預備早餐，再送她上學，下課後亦會帶她參加各種訓練課程；晚上又忙着上網搜集資料，只盼能更了解女兒的發展需要。她盡力做好媽媽的責任，但這份愛卻在晴晴哭鬧的瞬間顯得脆弱不堪，理智往往一瞬間崩潰，取而代之的是大聲咆哮，甚至體罰。

雖然黃女士參加過不少親子班，學了各式各樣的管教技巧，但知易行難，一直無法馴服內心那股莫可名狀的怒氣。



尋求幫助：心理治療帶來轉機

黃女士起初只將困局歸咎於晴晴的情緒需要過於複雜，令自己無從應對。在老師建議下，她開始接受臨床心理學家的心理治療。原本，她只為尋求情緒支援及解決育兒難題而來，但在治療過程中，心理學家引導她回顧童年，她才逐漸察覺，問題的種子似乎早已深埋。

在一次治療中，心理學家問道：「小時候，當你有情緒時，大人如何反應？」黃女士霎時愣住，思索良久。她成長於一個習慣壓抑情緒的家庭，父親總是不苟言笑，母親終日忙於瑣碎家務，無暇他顧。每當她在父母面前哭鬧，只會換來嚴厲的斥責和體罰。久而久之，她學會將眼淚吞回肚裏。這種保護自己的習慣讓她在與朋友或伴侶相處時，始終保持着一種疏離感。她似乎從未被真正安慰過，也未曾學過如何感受和表達情緒。因此，她並非不愛晴晴，只是從小就習慣將感覺埋於心底，使她逐漸失去了接納他人情緒的能力。

連結的力量：從疏離到親密

隨着治療逐步深入，黃女士開始慢慢靠近自己封存已久的情感，並嘗試用新的方法去表達感受。然而，「萬事起頭難」，改變是一場修行，絕非一朝一夕的事。最初要她袒露內心，那種警扭與不安一直如影隨形，幸得丈夫和晴晴的支持鼓勵，她才得以一步一步擊碎橫亘在自己和別人之間的那道高牆。某天傍晚，晴晴在公園不慎跌倒。從前黃女士看見女兒哭泣，總是第一時間催她趕快站起來，甚至責備她粗心大意；但這一次，黃女士按下內心那些負面的本能反應，緩緩蹲下身，張開雙臂把晴晴顫抖的身體擁入懷中，輕聲問道：「媽媽抱抱，晴晴痛嗎？」那一刻，一股難以言喻的溫暖感覺湧上心頭，既陌生卻又似曾相識。她終於體會到，建立人與人之間的連結並非紙上談兵，而是基於真實的陪伴和感受。更重要的是，她明白只有讀懂並接納自己的情緒反應，才有能力選擇如何對孩子的情緒和行為作出不一樣的回應。



療癒過去，改寫未來

黃女士終於明白，育兒路上的挑戰並非完全是子女的過錯，部分源於父母內心深處未癒、卻在關係中隱隱作痛的傷痕。那些曾經被否定的情緒和感受，原來仍在暗中支配着她的人生。當黃女士發現和接納內心那個曾經受傷的小女孩，並展開自我療癒的旅程，她才真正學懂如何溫柔地對待晴晴，並為女兒的童年和自己的人生帶來了溫暖和希望。

“ 育兒路上的許多挑戰，部分其實源自父母內心未癒合的傷口。當我們正視並嘗試慢慢修復自己成長過程中的缺憾，一切便有了轉機。療癒之路縱然艱辛，但只要我們勇敢踏出第一步，拒絕讓這份痛楚跨代輪迴，育兒之路將迎來截然不同的美好風景。



做「夠好」的家長

“希望每位家長都能在回應孩子需要與
照顧自己之間找到平衡，

做個「夠好」的父母”

臨床心理學家 何麗欣



在外人眼中，李太是一位盡心盡力、「無得彈」的母親，但她內心卻不以為然。

兒子小偉大約兩歲時，被診斷為患有自閉症譜系障礙和整體發展遲緩。在幼稚園上課時，小偉往往只沉醉於自己感興趣的事物，性格固執，未能融入課堂活動，加上言語表達有困難，社交技巧薄弱，情緒也像天氣一樣陰晴不定。每當李太看到同齡孩子的學習表現，以及他們與照顧者的親密互動，便會悲從中來且莫名愧疚，不禁反覆自問：「是不是我在懷孕期間做錯了什麼？我現在還可以怎樣幫他？」



情感的重擔

為了全心全意照顧小偉，李太毅然辭去工作。除了讓小偉接受學前康復服務，還為他安排各種校外言語、大小肌肉及社交訓練。她也積極參加家長培訓，學習如何在家中協助孩子進行訓練。然而，這些努力並未減輕她對孩子發展的擔心和焦慮。李太的情緒長期緊繃，說話、行動及呼吸都變得急促，腦中思緒繚繞，晚上輾轉難眠，身體常常感到疲憊不堪。除了要求自己不停為孩子付出，李太也期望丈夫能多花點時間與小偉相處和一起做訓練。眼見太太身心俱疲，李生常勸妻子放鬆一點，多留意孩子的進步，不要過度放大孩子的弱點。但李太感受到的並非體諒，而是丈夫對孩子的事不夠上心。她覺得只有自己一個人在努力，內心因而充滿憤怒、失望和孤單。

在幼稚園老師的建議下，李太開始接受臨床心理學家的心理治療。

「夠好」的理念

在臨床心理學家引導下，李太開始傾聽內心的聲音，並坦然面對過去試圖抑壓的悲傷、不安和內疚。回首當初得知小偉評估結果的那一刻，震驚之餘，一股巨大的無助感如海嘯襲來。那段日子的煎熬讓她深刻體會到：越想掌控那些無法掌握的變數，隨之而來的痛苦與失望便越發沉重。她終於意識到，過去對自己的苛責如同一道枷鎖，令自己幾近窒息。力求完美的性格雖然讓她在學業和工作上無往而不利，但在育兒路上這份執着卻成為了自己和孩子的重擔，也推開了關心她的丈夫。

透過學習與自己對話，李太明白自己有不同的角色——身為母親，她希望好好照顧孩子；身為妻子，她渴望與丈夫建立更親密的關係；而作為一個獨立的個體，她明白需要騰出一些空間來善待自己。她學會了多體諒及關懷自己，並告訴自己：「我不需要完美，做一個『夠好』*(good enough)的媽媽已足夠了。」李太的釋懷也讓孩子明白，每個人都會犯錯，只要從錯誤中學習，就能讓自己變得更好。

* 「夠好」的父母：父母不必追求完美，應接納孩子的不足，建立穩定的親子關係，讓孩子在父母的情感支持下健康成長，同時鼓勵孩子獨立。

接納與成長

李太逐漸接受人生順逆皆「有時」**的道理，學會以隨遇而安的心態面對生命的變幻無常。她不但學會以靜觀自我關懷技巧來放鬆身心，也開始放慢生活步伐，抽時間與朋友見面，享受片刻屬於自己的時光。這些改變令她的內心平靜下來，也重新拉近與丈夫的距離。

如今，李太懂得欣賞自己、孩子和丈夫的努力，彼此的支持和陪伴化作心中堅實的力量和希望。儘管在照顧孩子的過程中，焦慮時而來襲，但她已學會理解和接納自己，不再深陷於情緒的泥沼中。



**「有時」的智慧：萬物皆有時，
父母應保持靈活和開放的心態，
坦然面對人生的高低順逆。

“ 陪伴孩子成長的旅程充滿挑戰，希望每位家長都能在回應孩子需要與照顧自己之間找到平衡，做個「夠好」的父母，讓孩子能自信地邁出屬於自己的成長步伐。 ”



攜手



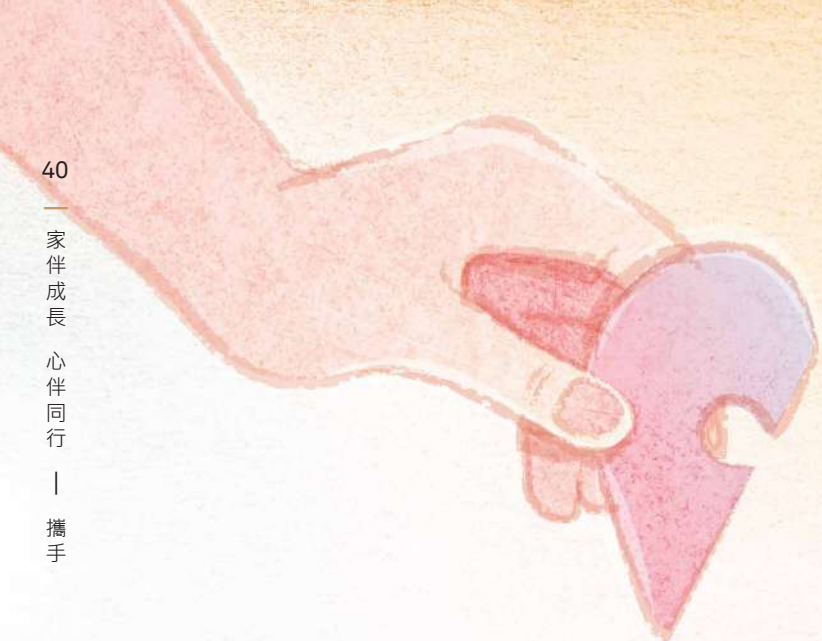
修補 夫婦間的裂縫

“ 夫妻互相支持、包容與分擔，
更是孩子健康成長的基石 ”

臨床心理學家 陳詩敏



琪琪三歲那年確診發展遲緩，這消息仿如一記重錘，擊碎了琪琪媽對未來的憧憬。當時，她翻查書籍和相關資料，得悉三至六歲是孩子的成長黃金期，於是拼命尋求各種訓練資源，只盼女兒能跟上同齡孩子的腳步。然而，丈夫一直冷眼旁觀，更揚言：「我只希望孩子快樂，你不要逼她，這麼多的訓練只是浪費金錢罷了。」這番話徹底否定了她對家庭的付出。面對女兒成長的挑戰，她深感孤立無援，巨大的挫敗感壓得她幾乎窒息。



情緒的漩渦

夫妻間的爭執越演越烈，嫌隙日深，兩人之間彷彿隔着一道無法跨越的鴻溝。琪琪媽變得焦慮不安，每次試圖向丈夫求援，換來的只有丈夫的沉默和逃避，令她心力交瘁。爭吵、冷戰和激烈的情緒在女兒面前輪番上演，原來的避風港如今淪為烽火連天的戰場。在這種低氣壓下，琪琪的情緒和行為也開始失控，經常在學校高聲尖叫、哭鬧不止。敏銳的老師察覺到琪琪的心理變化源於家庭問題，於是把一家人轉介臨床心理學家跟進，為這個瀕臨破碎的家庭帶來了一線生機。

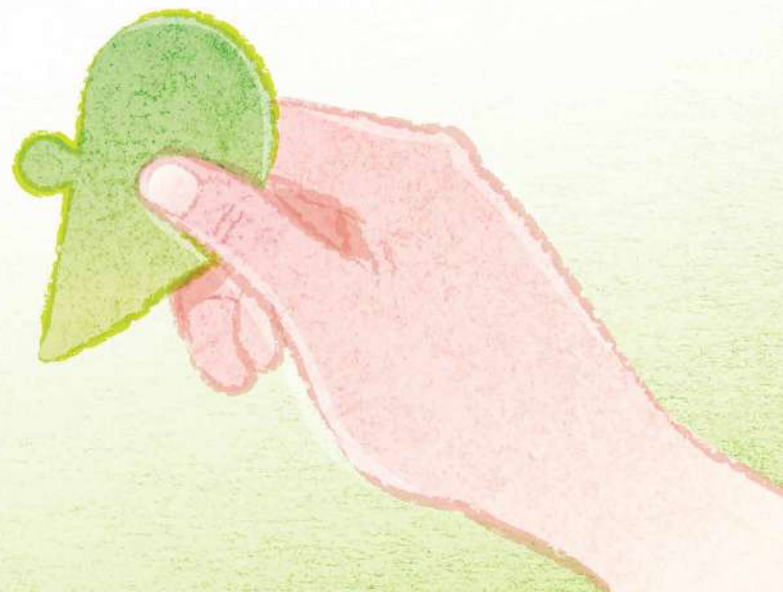
接受介入

心理學家介入後，兩夫妻開始檢視大家的互動模式，嘗試解讀衝突背後的情感需求。原來，丈夫面對壓力時的冷漠與逃避，並非出於不在乎，而是源於內心的無助與恐懼。琪琪媽也在心

理學家引導下察覺，自己在重男輕女的家庭中長大，長期被忽視和缺乏父母愛護的童年經歷，在她心中留下了難以癒合的創傷，因而形成「不安全依附」的特質。每當她需要情感支援卻遭丈夫拒絕時，便容易觸發受傷記憶，令她內心痛不欲生。

修復關係

在心理治療過程中，琪琪媽學會正視並調節自己的情緒，辨識內心深處的渴望與脆弱，更鼓起勇氣向丈夫坦露那些曾經難以啟齒的傷痛與期待。隨着夫妻間的心結一層層解開，丈夫也嘗試理解和接納妻子，並主動作出改變。兩人的互動從昔日的劍拔弩張轉化為如今的和諧體諒。夫妻關係的修復也成為琪琪生命中的一大轉捩點。在父母的陪伴和支持下，女兒內心的不安亦隨之平息，情緒逐漸穩定，學習表現也穩步提升。那個曾經冰冷的家，終於再次注滿了愛與溫暖。



重拾溫暖的家

琪琪媽坐在公園長椅上，一邊享受着午後的陽光，一邊看着女兒無憂無慮地嬉戲奔跑，昔日籠罩心頭的陰霾已被溫暖的陽光驅散。她深深領悟到，依附理論不只是一套分析夫妻相處問題的學說，更有助了解她與女兒之間的情感連結。對許多父母來說，照顧有特殊需要孩子的巨大壓力恍如無形的「威脅」，往往會觸發父母不同的依附反應。有人急於尋求伴侶的支持，有人則選擇獨自承擔。當雙方的依附模式南轅北轍，關係便容易陷入惡性循環，甚至漸行漸遠。透過心理治療，琪琪媽學會擺脫過去的陰影，與丈夫重建安全而深厚的親密關係，讓這個家重拾久違的溫馨與和諧。

父母的愛是孩子最堅實的依靠，亦是他們生命中最珍貴的禮物。夫妻互相支持、包容與分擔，更是孩子健康成長的基石。理解自己與家人的情感需求，勇於在脆弱時尋求幫助，攜手克服挑戰，別吝嗇表達肯定與關懷，讓愛成為家庭的核心力量，讓每一個家成為孩子最平靜安穩的避風港。



「砰」門特訓

“ 有時候，敞開心扉與同路人交流扶持，
或會是解開心結和化解矛盾的出口 ”

臨床心理學家 蘇漢基



自家特訓

「砰！」一聲巨響，房門被用力關上，卻無法隔絕門內孩子的哭聲與丈夫的怒吼。

「唔緊要啦，做得幾多就幾多……」妻子站在門外，無力地哀求主持「特訓」的丈夫。她最苦惱的並非兒子能力的不足，而是丈夫那份過高的期望。

兩年前，兒子確診為發展遲緩。她參加了由臨床心理學家主持的家長小組，在同路人的互勉下，好不容易擺脫了憂鬱和難過的情緒。她學會了接納，明白不應將兒子與同齡孩子盲目比較；她遵照老師和治療師的建議，對兒子循循善誘。看着兒子日漸進步，心中稍感寬慰，亦慢慢相信凡事總有出路。



然而，丈夫的心路歷程卻截然不同。他擔心兒子將來讀書不成，也找不到生計，於是每逢早歸或假日，都會抓緊機會對兒子進行「特訓」。「教吓佢、逼吓佢，佢就做到㗎啦！趁依家幫佢多啲，第時先有機會入間似樣啲嘅學校！」丈夫的執着令她困惑，甚至動搖了自己的想法，開始質疑自己對兒子的期望是否太低。

選小學時，她一心找一間能為有特殊需要學生提供較多支援的學校，誰知丈夫強烈反對：「老婆，你唔好咁快放棄阿仔啊！唔通就咁畀佢入啲學校，日日對住啲有問題嘅同學，咁點幫到佢？」她忐忑不安地應道：「不過，如果讀啲注重學術表現嘅學校，阿仔要追得好辛苦，大家壓力都會好大，咁樣得唔得㗎？」丈夫斬釘截鐵地說：「我都係為阿仔好，佢咁細個唔識諗，如果連我哋做父母嘅都唔幫佢諗長遠啲，盞累佢一世！」丈夫的話令她十分自責，心裏隱隱作痛。

家長小組

負責學前復康支援服務的老師察覺到這對夫妻的困擾，建議他們參加小組，以認識其他面對類似問題的家長。出乎意料地，丈夫竟然答應參加。在小組會面中，心理學家請參加者逐一分享他們的故事，然後本着同理心，對出席父母的付出和掙扎表示理解和肯定：

「為了孩子，大家積極尋求解決方法，但再努力也未必取得心目中的成果，那種無力感難免叫人心灰。」

「一想到孩子的將來，內心總是惶恐不安。即使無計可施，也不敢浪費一分一秒，每天就這樣衝、衝、衝，身心早已透支。」

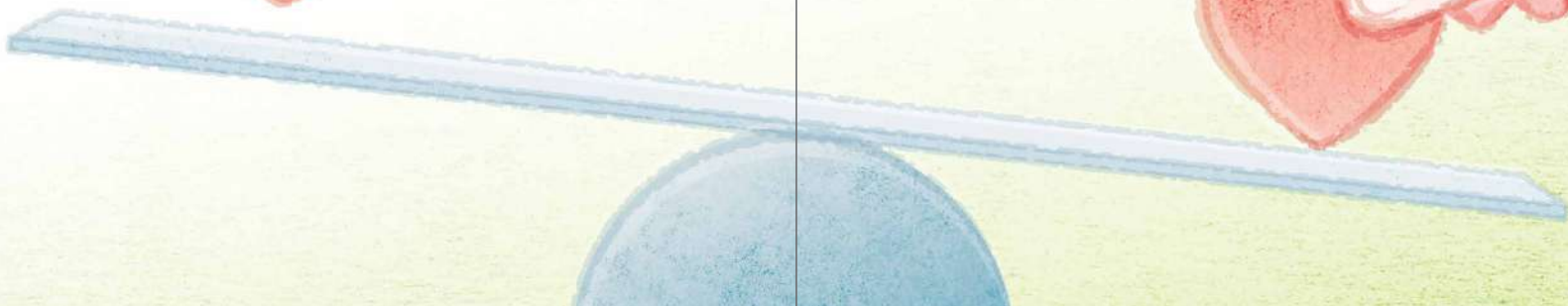
「到底怎樣做才對？這是一道沒有標準答案的難題，當中的苦惱，為人父母者只能默默承受。」

「要孩子上進有錯嗎？沒有父母想要折磨子女，但為免他們成績退步或落後於人，無奈地只能選擇催逼。」

同路人

在小組成員的支持下，這對夫妻終於卸下心防，坦誠道出育兒路上的種種矛盾與分歧。心理學家溫柔地說：

「你們兩位都為了這個家傾盡全力。爸爸即使工作繁重，仍堅持抽時間教兒子做功課，又為選校一事費盡心神。媽媽日復一日耐心訓練兒子解決各種難題，又把家中大小事務打理得井井有條。你們的努力和堅持，實在叫人由衷敬佩。」



然而，你們全副心思都放在孩子身上，再也無暇兼顧對方的心情，才會感到迷惘和無助。其實，你們愛子之心並無二致，初衷都是為了孩子好，只是方法和觀點不同。這是天下父母都會遇到的困難，而不是大家想錯了做錯了什麼。」

聽了其他家長分享自身經歷，加上心理學家的鼓勵，丈夫意識到自己並不孤單，夫妻間的矛盾也隨之消融。小組結束後，他覺得不再需要「『砰』門特訓」，並同意與妻子一起為兒子安排更紮實的訓練，幫助他在逆境中成長。

“ 育兒理念的差異往往是夫妻失和的開端，然而理念不同並不等如一個對一個錯。夫妻倆若能共同正視內心的不安，把焦點從爭論對錯調整到理解包容，便較易平心靜氣地溝通，一起找出解決問題的方法。 ”

“ 有時候，敞開心扉與同路人交流扶持，或會是解開心結和化解矛盾的出口。 ”



成長



成長的土壤

“ 溫暖和諧、安全穩定的家，
就是讓他們茁壯成長的最佳土壤 ”

高級臨床心理學家 蔡明坤



那天和平常一樣，子軒的父母下班後到幼兒學校接他，回家後忙着準備晚餐和處理家務，過程中兩人因一些瑣事吵了起來，爭吵聲在家中此起彼落。五歲的子軒患有自閉症譜系障礙，語言表達能力有限；父母互相咆哮時，他坐在客廳一角，專注地玩着他的玩具車，似乎完全不受家中的緊張氣氛影響。

硝煙過後，大人冷靜下來，生活又回復正常。但從那天起，子軒在學校的行為出現了明顯的變化。他不但拒絕參與課堂活動，還在大肌肉室亂跑，也不理會老師的指示。同樣的情況持續了幾星期，老師束手無策，最終決定向臨床心理學家求助。

自閉症譜系障礙患者在情感表達方面的挑戰

患有自閉症譜系障礙的孩子在社交溝通、認知、情緒及行為上均面對不同程度的困難，特別是在情感表達和環境適應方面需要額外支持。他們看似「不在意」，但其實對環境和身邊的人事變化非常敏感。

臨床心理學家的介入：傾聽孩子的心聲

臨床心理學家介入後，與老師合作從子軒的行為、環境變化和同儕互動尋找線索，發現學校生活似乎不是問題的源頭，心理學家於是鼓勵子軒通過畫筆表達內心感受。他在畫紙上畫下幾團火焰，斷斷續續地說：「爸爸媽媽……大聲……嘮……」。儘管父母劍拔弩張的場面和怒火似已消散，但原來在子軒的心裏留下深深的烙印。

家庭的力量：重建安全感

子軒的父母與心理學家面談後，才意識到一場小爭執，在孩子的眼中並非過眼雲煙，而所造成的影響更遠超他們的想像。在心理學家的建議下，子軒的父母開始作出以下改變，努力修補親子關係：

1. 控制情緒

盡量避免在孩子面前爆發激烈衝突；如爭執無可避免，事後應主動安撫子軒，讓他明白一切已恢復平靜，並向他保證家裡安全，爸爸媽媽也很愛他。



2. 建立連結

每天抽出至少15至20分鐘，陪子軒玩一些簡單的遊戲，讓他感受到父母的關懷與重視。



3. 簡化語言

以簡單且溫暖的語句安撫子軒，例如「爸爸在這裏」、「媽媽愛你」等，幫助他建立安全感。



4. 尋求協助

如在生活或婚姻中遇到困難，可進一步尋求協助和輔導。



這些改變需要時間，父母互相配合更是至關重要。在雙親的共同努力下，子軒逐漸重拾安全感，開始願意參與課堂活動。雖然他在社交和語言表達方面仍面對挑戰，但隨着情緒穩定下來，每天都在成長路上闊步前行。

每個孩子都需要愛與安全感

有特殊需要的孩子表達情感的方式可能與眾不同，但他們對愛和安全感的需要卻無異於其他孩子。在陪伴子女成長的過程中，父母面對不少挑戰，有時難免情緒波動，甚至在無意中殃及子女。因此，除了認識並覺察孩子的情感需求，父母也要勇於正視及梳理自己的情緒，方可盡量減低對孩子的負面影響，並修復親子關係。



無論孩子是否有特殊需要，都需要我們付出耐心與理解。為孩子提供一個溫暖和諧、安全穩定的家，就是讓他們茁壯成長的最佳土壤。



楠楠的故事： 陪伴有ADHD的孩子成長

“ 父母與有ADHD傾向的孩子互動時，
耐心和愛心俱不可少 ”

臨床心理學家 張芷蕎



快滿六歲的楠楠，不論在家或在校，均表現出專注力不足及過度活躍症(ADHD)的症狀。

在幼兒學校上課時，他常常無法集中精神，總是不由自主地離開座位。一旦課堂時間超出他的專注極限，而老師又要求他乖乖坐好時，他就會焦躁不安，甚至大吵大鬧，無法繼續上課。

回到家中，楠楠同樣難以靜下來完成作業。起初，父親還會耐心提醒他專心做功課，但屢勸無效後，父親便覺得權威被挑戰，情緒逐漸激動，甚至訴諸打罵逼楠楠完成作業。父親這種嚴厲的管教方式更成為夫妻衝突的導火線，家庭氣氛越發緊張，甚至爆發激烈爭吵。



認識「執行功能」

執行功能是指大腦控制和調節思考及行為的能力，當中包括計劃、組織、維持專注力、自我抑制及靈活調整行為等多個方面。一般而言，執行功能會在孩子四至五歲時迅速發展，但對患有ADHD的孩子而言，執行功能的發展往往較同齡兒童遲約兩至三年，甚至出現異常模式，直接影響他們的思考、情緒及行為的靈活性，致使他們容易分心，難以完成較複雜的任務，也削弱了他們的情緒調節能力。

觀察評估

為了釐清影響楠楠情緒和行為的關鍵因素，臨床心理學家不但在校內觀察楠楠，還安排了家長與楠楠接受親子互動評估。觀察結果發現，楠楠的專注力和自我控制能力明顯低於同齡兒童。在活動中，他常顯得欠缺耐性，甚至無視規則；輸掉遊戲時，他難以接受挫敗，情緒亦像脫韁野馬般瞬間失控。母親為了息事寧人，總是盡量遷就，甚至允許楠楠隨意更改遊戲規則，只求他別再哭鬧；父親雖然堅持「家有家規」，但面對孩子失控的情緒卻束手無策，只能用責備或冷處理來應對，親子關係也變得越來越緊繃。

介入策略

撫養有ADHD傾向的孩子極具挑戰。如照顧者未能理解孩子的困難和需要，採取過於嚴厲（例如責罰）或標準不一的管教方式，不但難以與孩子建立安全的親子依附關係，更可能錯失引導或教授孩子學習有效應對策略的良機，結果反而進一步妨礙他們發展情緒調節、專注和自我控制能力。

在面談中，臨床心理學家對楠楠父母在育兒過程中遇到的困難和挑戰表示理解，並幫助他們認識和接納楠楠的行為特性，鼓勵他們在育兒路上互相扶持。唯有穩定自身情緒，方能有效教導及訓練孩子的執行功能。此外，心理學家又建議採取以下幾項措施：

1. 分拆作業

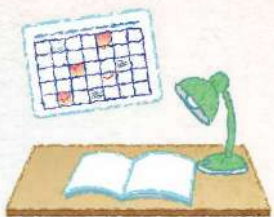
與其強求孩子一次過完成整份作業，不如將作業化整為零，分拆成數個較易應付的部分，讓孩子逐一完成，既可減輕孩子的心理壓力，亦有助維持專注力。



2. 定期休息

設定每節10至15分鐘的專注時間，隨後安排五分鐘小休，讓孩子做些走動或伸展動作。這種方法稱為「番茄工作法」，有助保持專注力及放鬆身心。





3. 指定功課區和時間表

安排專為做功課而設的地方和時間表。清除桌面雜物，以免造成干擾，分散孩子的專注力。如有需要，可使用隔板或屏風分隔空間，營造更有利專注的環境，並提供合適的燈光和背景聲音等。

4. 及時讚賞孩子的努力

在做功課的過程中，不時稱讚孩子的專注力和努力，以營造正面的學習氛圍，為孩子保持專注和完成任務不斷提供動力。



5. 情理兼備地處理問題

對孩子的感受表示理解，再以溫柔而堅定的態度引導他遵守規則，並陪他練習紓緩情緒的方法。



6. 維持和諧的家庭氣氛

父母應避免在孩子面前爭論管教方式，兩人應在同一陣線，一起教好孩子。

改善親子關係


父母只要通力合作，攜手處理孩子的情緒和行為問題，自能減少打罵或過度遷就，也能避免在孩子面前因管教方式的差異而發生爭執。以楠楠為例，雖然他仍然容易分心、衝動和情緒易起波瀾，但在雙親的努力下，親子關係有了明顯改善，在學校和家庭的整體表現也進步不少。



“ 父母與有ADHD傾向的孩子互動時，耐心和愛心俱不可少。透過認真聆聽孩子的心聲，讓他們明白無論遇到任何挑戰，父母都會在身邊支持自己。 ”

“ 這份安全感和被愛的感覺，既有助建立更深厚的親子關係，亦能讓孩子學習自我調節，為他們的情緒和行為發展奠定堅實的基礎，從而培養韌性和信心，毋懼未來挑戰。 ”





如果你在陪伴有特殊需要孩子成長的路上，
遇上困難、感到困擾或需要專業支援，
你可以聯絡屬於你居住地區的綜合家庭服務中心。

中心社工除提供支援外，
需要時也可為你轉介臨床心理服務，
讓你及家人獲得專業的心理評估及治療。

如有查詢或想了解臨床心理服務科的服務詳情：

社會福利署熱線：2343 2255

社會福利署網址：<https://www.swd.gov.hk>

家伴成長 心伴同行

臨床心理學家支援
育有特殊需要孩子家庭的故事

編撰 | 臨床心理服務科
中央心理輔助服務（學前服務）
陳詩敏、顏佐霖、蘇漢基、蔡明坤
何麗欣、張家齊、張芷蕎、鄺詠茵

出版 | 香港特別行政區政府
社會福利署 臨床心理服務科

地址 | 香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓

電郵 | cpsbenq@swd.gov.hk

網址 | <https://www.swd.gov.hk>

出版日期 | 2026年5月

國際書號 | ISBN 978-988-74443-0-5

版權所有 · 不得翻印



臨床心理服務科
中央心理輔助服務（學前服務）