



本期內容

編者的話	1
逗父心 兒童專注力鍛鍊摘要	2
靜心靈思 在不完美中遇見祂	4
育兒路 關係的起點	5
音樂治療小百科 照顧者的自我照顧：透過音樂 與心靈對話，重拾內心的寧靜 與和諧	6
瞬間看心理 May All Live Authentically and Thrive	8
暢談心理學 數位斷捨離——用界線助青年 子女擺脫電子產品，奪回生活 主導權	9
中心活動	12

創會董事

陳熾鴻醫生

董事暨榮譽顧問

李詠茜博士 陳玉麟醫生
賴子健醫生 譚日新博士

榮譽顧問

麥基恩醫生 楊明康醫生 黃德興醫生
康貴華醫生 鄺保強醫生 黎智麟醫生
何定邦醫生 盧德臨醫生 潘曉樺醫生
張鴻堅醫生 陳慧端醫生 黃志強醫生

專業團隊

李詠茜博士 崔偉邦先生 余漫怡女士
陳穎昭博士 黃曼君女士 陳王潔玲女士
譚日新博士 吳張秀美女士
賴靜琳博士 郭麗芳女士

中心地址

九龍中心

旺角彌敦道 655 號 12 樓 1205 室
電話：2397 0798 傳真：2787 3069

香港中心

上環干諾道中 130-136 號誠信大廈 7 樓 704-705
電話：2815 5661

網址：www.allianceholistic.com.hk

電郵：info@allianceholistic.com.hk

第五十期通訊編輯小組

督印：李詠茜博士

編委：崔偉邦先生 丘加莉女士

賴靜琳博士



編者的話

崔偉邦先生

暑假過後新學年揭幕，許多父母與孩子既要面對開學適應的焦慮，又掙扎於功課與電子螢幕之間的拉鋸——無論你正為子女的專注力與數碼界線苦惱、因照顧長輩而耗盡心力，還是在忙碌教養中尋求一點平衡，這期通訊都如同向你遞上的一杯熱茶，獻給每一位默默堅持的你；內容涵蓋兒童專注力、情緒修復、螢幕管理、音樂療癒與靈性覺醒，盼能成為你心中的力量，陪你接納不完美，也陪你重新找回平靜與勇氣。

本期摘要

孩子做功課總是靜不下心？崔偉邦臨床心理學家剖析大腦「主動」與「被動」專注力的差異，用時間具體化與階梯式輔助 (Scaffolding)，陪伴孩子收心，建立持續專注力。

先溫柔抱抱自己，再擁抱孩子：面對孩子的衝動或拖延，教養失控時往往是我們內在受傷的小孩在哭泣。郭麗芳心理輔導員透過依附理論與「情緒標籤化」三步驟，教我們如何停下來撫平情緒，建立充滿安全感的「抱持性環境」。

一起走過數碼時代的陪伴：面對螢幕的強烈吸引，與其對立爭吵，不如並肩應對。譚日新博士分享溫柔堅定的雙向「數位契約」，陪伴青少年擺脫對電子產品的依賴，重拾現實生活的精彩。

給照顧者的溫柔避風港：在這個期盼團聚的節日裡，長期照護家人的你同樣值得被好好關照。黃曼君音樂治療師分享音樂如何降低壓力、改善睡眠，並以懷舊旋律搭起照顧者與認知障礙症長者之間的情感橋樑。底頁亦附有兩個您可能會感興趣的音樂治療小組資訊，歡迎查看詳情！

在不完美中，遇見真我：作者小驢分享步入「初老」後放下完美主義枷鎖的覺醒，鼓勵我們在日常裡實踐「微安息 (STOP)」，溫柔接納自己的脆弱，邁向生命的整全。

臨床心理學家 Michelle Chan 陳穎昭博士透過畫作與靈思《May All Live Authentically and Thrive》，提醒我們在資訊轟炸與快節奏中留下一點時間，聽聽內心最真實的需要，真誠活出自我。

願本期通訊能為你忙碌的生活帶來一股清泉，讓我們一起放慢腳步，在愛人與愛己之間找到最舒適的平衡。

兒童專注力 鍛鍊摘要

崔偉邦

臨床心理學家

每逢週末，許多孩子能安靜地坐上一個多小時，全神貫注地沉浸於複雜的積木組裝，或專注於電子遊戲中不發一語。然而，一到平日晚上，當面對數學練習或語文默書時，他們往往在短短幾分鐘內便出現強烈的抗拒行為，甚至沮喪地抱怨題目太難或過於沉悶。面對孩子這種在不同情境下反差極大的表現，許多家長與教育工作者常感到氣餒，甚至不禁懷疑孩子是否刻意對抗或生性怠惰。

作為一名心理學家，我經常需要向家長釐清一個雖然無奈卻十分真實的現象：孩子並非出於頑劣或懶惰，他們只是正經歷著「被動專注」與「主動專注」之間巨大的適應落差。

要理解這個落差，我們必須先拆解大腦的專注力機制。電子遊戲與網絡短片之所以能讓人極速入迷，是因為這類活動誘發的是一種「被動專注」。在這種狀態下，大腦完全依賴外界系統不斷提供高頻率的聲光變化與即時回饋來吸引注意力，其消耗的認知能量相對較低，大腦實質上是被外在強烈的感官刺激牽著走。相反，學習或完成作業所需的「持續專注力」（Sustained Attention），則是一種需要大腦主動付出認知努力來維持的高階執行功能。它要

求孩子在面對沉悶、重複、缺乏即時回饋的靜態任務時，仍能進行自我把控、抵抗分心並延遲滿足。這兩種大腦狀態的運作模式截然不同，因此孩子在轉換任務時感到困難，實屬正常的發展挑戰。

幸運的是，專注力與自我調節能力並非完全由先天決定。正如國際知名的發展認知神經科學家阿黛爾·戴蒙德（Adele Diamond）所強調，大腦的執行功能具有極高的後天可塑性，它是所有認知能力中對環境與訓練最為敏感的一環。研究顯示，透過日常中合適的練習與符合孩子能力的階梯式輔助（Scaffolding），家長可以幫助孩子逐步提升專注與任務完成的能力。根據學者 Mazursky-Horowitz 等人於 2017 年針對家庭環境與兒童執行功能的研究證實，當父母能為孩子提供高品質的階梯式輔助——例如將複雜的學習任務拆解為小步驟、提供適時的視覺或語言提示，並在孩子情緒受挫時給予溫和的引導，而非直接代勞——孩子在自我調節與專注力上的表現會得到顯著提升。研究指出，這種由家長帶領的「共同調節」（Co-regulation），正是幫助大腦神經網絡發展出獨立專注力的必經橋樑。在具體實踐上，家長可透過以下幾個方向著手。

把抽象的時間具體化

首先，將抽象的時間概念具體化，是協助兒童建立自我監控能力的重要一步。對很多小學生而言，「時間」仍是一個難以捉摸的概念。根據學者 Wennberg 等人於 2017 年的臨床試驗證實，使用時間輔助工具能顯著提升專注力不足兒童的時間觀

清除物理環境與視覺干擾

最後，進行物理環境的審計與視覺干擾的清除，能有效降低大腦的認知負荷。當孩子在充滿玩具或雜物的書桌前學習時，每一次視線的轉移都在無形中消耗著有限的腦力。正如 Imuta 與 Scarf 在 2014 年的研究中所指出的，過度繁複的視覺刺激會直接搶奪兒童的注意力資源。因此，家長可於每次孩子溫習前，陪伴他們進行短暫的「環境審計」，迅速清空桌面，僅保留當下最必要的文具與書本。若孩子需要在餐桌等共用空間學習，亦可考慮在書桌前立起一塊三摺的硬紙板，為他們建立一個專屬且低干擾的學習空間。

培養孩子的持續專注力，從來不是一場立竿見影的百米衝刺，而是一段需要耐心與策略的長期陪伴。面對孩子在學習上的退縮與逃避，我們無須急於將其歸咎為行為問題，而是應當多一份同理心，深刻理解大腦在切換專注模式時所面臨的真實挑戰。只要我們持之以恆地將這些科學策略與階梯式輔助融入日常，孩子大腦中的專注力網絡定能日漸完善。這不僅能緩解當下的學習衝突，更是為孩子未來的自主學習與發展，奠定最為堅實且充滿心理支持的基礎。

3

念。家長可善用視覺化的倒數計時器，例如沙漏或色塊會隨時間縮小的專屬計時器，讓孩子親眼看見時間的流逝。在實踐上，建議從孩子目前能輕鬆應付的持續專注底線開始，例如先設定為八分鐘。時間一到，便立即給予兩分鐘的動態休息。隨後循序漸進，每星期僅微調增加一至兩分鐘，以此溫和地提升孩子專注力的延展性，減少因壓力過大而產生的抗拒心理。

階梯式輔助：示範到引導，別急著直接接手

其次，在提供階梯式輔助時，家長應學會適時放手，為孩子搭建通往獨立學習的「臨時天橋」。當孩子在功課上遇到瓶頸而停滯不前時，許多家長的直覺反應是立刻坐在身旁，進行逐字逐句的貼身指導。這種做法固然能讓作業迅速完成，但長遠來看，卻容易讓孩子養成依賴心理，潛意識裡認為只要表達不懂，父母自然會代為解決。較為理想的做法是，家長先耐心引導並示範解題思路，但不直接提供最終答案。待孩子初步掌握方法後，家長可短暫抽離，例如告知孩子自己需暫離三分鐘處理家務，鼓勵他們自行挑戰下一題，並承諾稍後回來檢視。利用這份「定時回來」的期待感作為心理安全網，家長能逐步拉長離開的時間，從而訓練孩子獨立思考與解決問題的能力。

減少對大腦中高強度刺激的頻率

此外，調整日常生活中高強度刺激的頻率，讓大腦練習適應靜態任務，同樣至關重要。要求孩子從平板電腦的聲光刺激中順利過渡到靜態的閱讀或作業，對大腦而言是一項極其困難的切換。當大腦剛經歷強烈的感官刺激後，往往會在腦海中不斷重播相關片段。學者 Stiglic 與 Viner 於 2019 年的研究亦指出，過多的被動螢幕時間與兒童的過度活躍及注意力渙散存在顯著關聯。因此，對於專注力較弱的孩子，建議將電子產品的使用時間盡量集中於週末。在平日，則可鼓勵孩子每天撥出十至二十分鐘，進行需要大腦主動控制的活動，如自由組裝模型、參與家庭桌上遊戲或閱讀實體書籍，幫助大腦逐漸適應並習慣慢節奏的專注狀態。

參考文獻 (References):

- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964.
- Imuta, K., & Scarf, D. (2014). When too much of a novel thing may be what's "bad": commentary on Fisher, Godwin, and Seltman (2014). *Frontiers in Psychology*, 5, 1444.
- Li, D., Li, L., Zang, W., et al. (2023). Effect of physical activity on attention in school-age children with ADHD: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Physiology*, 14, 1189443.
- Mazursky-Horowitz, H., Thomas, S. R., Woods, K. E., et al. (2017). Maternal Executive Functioning and Scaffolding in Families of Children with and without Parent-Reported ADHD. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46, 463-475.
- Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2016). Classroom-Based Physical Activity Breaks and Children's Attention: Cognitive Engagement Works! *Frontiers in Psychology*, 7, 1474.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.
- Wennberg, B., Janeslätt, G., Kjellberg, A., & Gustafsson, P. A. (2017). Effectiveness of time-related interventions in children with ADHD aged 9-15 years: a randomized controlled study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27, 329-342.

《在不完美中遇見祂》

小驢

清晨，當溫熱的咖啡香氣在房間蔓延，我習慣性地望向鏡中的自己。不知從何時起，青絲日漸稀落，眼角也刻下了歲月的痕跡。那曾經總想把每件事都做到極致的自己，似乎正不可逆轉地走向一個新的生命階段：人們稱之為「初老」。

過去的我，多麼渴望證明自己，內化了無數的攀比與標準，內心總有一個聲音在鞭策：「唯有完美，才配得被愛；唯有卓越，才有存在價值。」完美主義成了我抵抗不安的盾牌，我試圖用產值、成就和世俗的標準來掌控人生，甚至把靈魂繃緊成一根不能鬆弛的弦。然而，這份對「完美」的偏執，帶來的不是平安，而是隱隱的焦慮、無形的疲憊，以及害怕失去價值的深層恐懼。

直到步入「初老」，這面「完美」的鏡子終於裂開了。我的身體開始發出訊號，體能與感官的退化提醒著我生命的局限，我不得不學習與自己的脆弱同處；面對退休與角色的轉變，讓我從熟悉的舞台淡出，在人工智能變革與關係重組的浪潮中，頓時感到一種前所未有的失落；而那些曾經熟記於心的教條與規則，似乎也再難撫平我內心對死亡與遺憾的幽微不安。

正是在這些裂縫裡，掙扎裡，十字架上的光照進我的軟弱。使徒保羅的話語在我耳邊響起：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」^{（註1）}我突然明白，上帝眼中的「完美」，從來不是世俗那種毫無瑕疵的硬邦邦標準，而是一種「整全」（Holistic），是在愛中走向成熟與完整的動態過程，是指向我達致受造原本目的之「整全」。上帝從不需要我假裝剛強，反而是當我放下防禦、坦承脆弱時，基督那使萬物和解的恩典，才真正流進我的靈魂。

我開始嘗試在生活中做靈性的「減法」與「加法」。我告訴自己，要減去那些虛浮的偽裝，不必再強求掌控一切，也不用再戴著屬靈的面具去討好

世界；我要加上對生命殘缺與無常的溫柔接納，加上在不完美中尋見恩典的眼光。我的生命價值不再取決於我「做了什麼」（Doing），而是在於我是上帝所愛的孩子這個「存在本身」（Being）。現在的每一天，我都試著給自己一點點「微安息」（Micro-Sabbath）的時間。我以這首字母詞 "STOP" 來提醒自己：

停下來安靜（Silence），尋找身邊微小的感恩（Thanksgiving），保持開放（Open）的心迎接引導，全程專注於當下主的同在（Presence）。在這幾分鐘的獨處靜默中卸下所有的社會角色，單單與主交談，體會上帝無條件的愛，不再講漂亮的話，而是將內心真實的焦慮、遺憾與恐懼，毫無保留地傾倒給祂。這一點一滴微小經驗的累積，使我能更深地與上帝、自己及他人連結。好讓我在日常生活中，人前摘下面具，不談高深的教義，只分享生命的軟弱與承載；靠著恩典釋放過往的傷害，也溫柔地寬恕那個曾經不夠完美的自己。

在世俗的喧囂中，「老去」往往被貼上「衰退」與「失去價值」的標籤。社會催促著我們抗老凍齡、計較產值，試圖用外在的成功來掩蓋靈魂深處的乾涸。然而，在基督信仰的視角裡，「初老」絕非一場走向枯萎的悲劇，而是一場神聖的朝聖之旅；一場從「完美」執念，走向生命「整全」的深層覺醒。因此我不再需要為流逝的青春哀哭，因為我明白，我不是在無奈地「老去」，而是在恩典的引領下，走向一場深層的生命整合。擁抱了不完美，我終於與自己和解，因著遇見那始終深愛我的基督，祂正牽起滿是瑕疵的我，一步步邁向「整全」人生的美麗朝聖。

註1：《哥林多後書》第12章第9節

「關係的起點」

郭麗芳姑娘

心理輔導員、遊戲治療師、正面管教導師

「我好嗎？」你聽見自己內心深處的聲音嗎？

在輔導室裡，我常常看見一群疲憊而用心的家長。他們深愛孩子，熟讀教養理論，卻總在「先關係，後管教」的實踐中失控。

情緒源於未療癒的內在運作模式

英國發展心理學家 Bowlby 的依附理論指出，童年時期與主要照顧者的互動，會形成「內在運作模式」(Internal Working Model)，影響成年後對關係的解讀與反應。當孩子拖延、頂撞或哭鬧，家長出現失控的情緒，往往與眼前事件無關，而是早期經驗被喚醒。例如，一位母親對孩子慢吞吞極為暴怒，追溯後發現，她童年常因動作慢而被媽媽怒罵，那份恐懼至今未消。更常見的是，孩子一個小動作，就成為了家長未療癒傷口的情緒宣洩。將對伴侶的怨、工作的氣、照顧的辛苦，發洩在孩子身上。這是大腦第一道防線——快速威脅偵測系統的運作。跟據依附理論，安全型依附的人，前額葉能有效調節杏仁核；而不安全型依附（如焦慮型）的人，杏仁核通常較敏感，尚未學會區分「當下」與「過去」的經驗。這導致前額葉皮層未能理性判斷，較容易誤判社交線索為威脅。杏仁核是硬體核心，而「軟體」則由生活經驗（內在運作模式）決定。

三步拆解炸彈：情緒調節的實務策略

根據「Putting Feelings into Words」一書¹指出，標籤情緒能降低杏仁核反應。當你內心波濤洶湧，請練習以下三步，給自己至少三秒的心理空間：

1. 承認與接納

在內心說：「我此刻感到很憤怒，我承認和接納這感覺。這感覺值得被我看見、尊重和照顧，不批判、不壓抑。」這一步稱為「情緒標籤化」，能夠啟動前額葉的調節功能，是拆除炸彈的關鍵。

2. 溯源與理解

問自己：「這份情緒，多少屬於當下，多少來自過去？」例如，孩子拖延時，你是否看見了童年被責罵的自己？孩子頂嘴時，你是否聽見童年從未被允許發出的聲音？這份溯源，讓你認清眼前的孩子並非當年傷害你的人，有助於「內在運作模式」的更新。若過去創傷較為嚴重或複雜，建議尋求專業輔導協助。

3. 擁抱與復和

你可以像一位和藹而堅定的大人，擁抱內在受傷的小孩，說：「我看見你了，我陪你，我會幫助你，你不再是無能為力的孩子。」這正是自我慈悲的實踐，能修復早期不安全依附的創傷。

關係到位，管教自然水到渠成

英國小兒科醫師暨精神分析學家 Donald W. Winnicott 曾提出「抱持性環境」(Holding Environment)²：照顧者能成為孩子情緒的「容器」，協助孩子消化並調節情緒。當你與自己和好，內在空間變大，便不再是被情緒挾持的暴君。例如，孩子因穿不上鞋崩潰大哭，過去你可能怒吼「別哭了」，現在你深呼吸後，蹲下來說：「穿不好很生氣吧！我等你，我們一起試。」你先承接自己的焦慮，才能承接孩子的挫折。管教不再是角力，而是帶著理解與引導。依附理論也強調，安全依附型的孩子更願意接受父母的指導，因為他信任這段關係。

育兒，是療癒自己的旅程。你和自己的關係，決定了親子關係的深度。你給不了你沒有的東西。先將耐心與溫柔，給予內在的自己。當你身心豐盛，你便成為孩子最安全的港灣——你與孩子關係的起點，始於你與自己的和解。

1 Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>

2 Winnicott, D. W. (1960). The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585–595. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780190271381.003.0022> (Original work published 1960)

照顧者的自我照顧：

透過音樂與心靈對話， 重拾內心的寧靜與和諧

6

黃曼君

音樂治療師及心理輔導員

香港照顧者面對銀髮浪潮的處境

香港正快速邁向高齡化社會，愈來愈多家庭需要長期照顧年長的成員。照顧的重擔往往落在同住的配偶或子女身上，即使有家傭協助，壓力仍然沉重。長期的身心負荷容易令照顧者出現情緒疲勞、焦慮或抑鬱，尤其是同時兼顧工作與家庭的「雙職照顧者」，更常感到身心俱疲。而女性照顧者在這方面的壓力往往比男性更為顯著。這種持續的壓力不僅影響生活質素，也對精神健康構成挑戰，突顯社會對照顧者支援的迫切需求。近期政府已開始正視這方面的需要，並推動政策以加強社區支援，為照顧者提供更多幫助。

音樂治療對照顧者的幫助

音樂治療在很多研究與臨床應用中，已被證實能有效舒緩壓力與情緒，並能為照顧者提供一個安全的自我照顧空間，讓他們在繁重的照顧責任中重新找到平衡與力量，並持續維持身心的健康與韌性。



釋放情緒與壓力管理



長期照顧患病家人容易累積焦慮與抑鬱情緒。音樂治療師可透過聆聽音樂、唱歌或即興彈奏樂器，幫助照顧者表達難以用言語說出的感受。舒緩的音樂亦能降低心跳率、血壓和皮質醇（壓力荷爾蒙）水平，讓身體從長期的「戰或逃」（fight or flight）狀態中放鬆下來，達到減壓效果。



提供情感出口與自我表達空間



照顧者往往將自己的需要放在最後。音樂治療提供一個安全的空間，讓他們透過音樂表達內心的疲累、無助、甚至憤怒等複雜情緒。例如敲打非洲鼓能宣洩壓力，而過程中不必直接用言語表達對長輩的怨氣，避免了「不敬」的尷尬。



在即興演奏或歌唱的過程中，照顧者能更敏銳覺察自己的情緒與身體反應，這不僅是一種宣洩，更是一種自我探索與接納，讓他們重新與自己連結起來。

改善睡眠質素

 照顧者常見睡眠不足或品質下降。研究指出，睡前聆聽節奏緩慢、音量柔和的音樂能調節自主神經系統，促進副交感神經活化，降低心率與血壓，減少緊張，從而改善入睡困難並提升睡眠深度。適合的音樂包括蕭邦《降E大調夜曲，作品9第2號》(Nocturne in E-flat major, Op. 9, No. 2)、德布西《月光》(Clair de Lune)，以及海浪聲、森林鳥鳴等自然音融入輕音樂，皆能營造安心自在的氛圍。

增強與患病家人的連繫

 當家中長者患有認知障礙症（舊稱腦退化症）時，音樂治療師可以引導照顧者透過長者熟悉的歌曲與其互動，例如一起唱懷舊金曲或粵曲。這樣的音樂交流不僅能安撫長者的情緒，也讓照顧者在照顧過程中重新感受到彼此的情感連結，減少孤單與無力感。透過共同的音樂活動，照顧者與長者能創造更多正向的相處時刻，讓照顧不再只是沉重的責任，而是包含溫暖與陪伴的珍貴經驗。

建立社交支援網絡

 音樂治療小組為照顧者提供一個安全的交流機會，讓他們與同路人分享經驗與情感，減少孤獨感。透過共同的音樂活動，照顧者能獲得理解與支持，建立持續的社交網絡，在壓力中找到力量與依靠，感受到自己並不是孤單一人去承受這些。

提升自我照顧 (self-care) 意識

 音樂治療過程本身就是提醒照顧者「你也值得被關顧」，透過定期參與治療性音樂活動，重新練習關注自己的需要，避免出現照顧者耗盡 (caregiver burnout)。

虛擬個案分享：在歌聲中找到力量

陳太（化名）是一位五十多歲的中年婦女，長期照顧患有認知障礙症的母親。多年來，她幾乎把所有精力都放在照顧上，常常感到孤單、焦慮，甚至出現失眠。她形容自己「好似被困在一個無止境的循環裡」，每天重複餵食、清潔、安撫母親的情緒，卻鮮少有機會照顧自己的心情。

在一次音樂治療小組中，陳太第一次嘗試與其他照顧者一起唱歌。起初，她只是輕聲跟著旋律哼唱，但當治療師邀請大家合唱一首母親年代的懷舊歌曲時，她突然流下眼淚。她說：「這首歌是我年幼時，媽媽常唱給我聽的。原來我一直都好掛念以前的她。」

透過這次音樂活動，她不僅釋放了長期壓抑的情緒，也在小組中感受到其他照顧者的共鳴。有人輕拍她的肩膀，有人分享自己相似的經歷。那一刻，她不再覺得孤單。

後來，陳太在家中播放母親喜愛的八十年代粵語流行曲，陪伴母親一起哼唱。她發現母親的情緒變得穩定，自己也能在音樂中找到安慰。她說：「音樂令我哋重新有一種連繫，好似唔再只係照顧者同病人，而係母女。」

結論

整體而言，音樂治療為照顧者提供了一個重要的支持途徑，幫助他們釋放長期累積的壓力與情緒，重建與家人的情感連繫，在同路人之間找到理解與支持。最重要是，音樂提醒照顧者：在繁重的責任中，他們同樣值得被珍惜與關顧，並能在音樂的力量中培養持續前行的勇氣與韌性。



May All Live Authentically and Thrive



在這個年代，網絡資訊每天都在轟炸，生活節奏快得像停不下來。很多時候，我們只是在應付日常、忙著迎合外界的期望和要求，很容易忘記留下一點時間，聽聽自己內心真正的需要。

生活不可能完美，但只要在能力所及的選擇裡，我們可以抱著真誠的態度，去接納、了解自己內在的不同部份，體會當中最真實的感受與需要；並透過行動，去實現對自己重要的價值觀和目標，活出真我。

這幅畫裡重複寫著的，是一句送給你自己和身邊每個人的祝福：「May all live authentically and thrive」。

願大家都能在日常生活中活得真誠，讓生命像繁花般盛放。

Michelle CHAN Wing Chiu
Radiating Blossoms: May All Live
Authentically and Thrive, 2026
Acrylic on canvas, 30.5x30.5cm

數位斷捨離

——用界線助青年子女 擺脫電子產品，奪回生活主導權

譚日新博士
臨床心理學家

筆者在二十多年前，曾寫過一篇文章《心健靈康：上網也會沉溺？》，是關於網路成癮障礙（Internet Addiction Disorder；譚日新，2005）。但時移世易，科技一日千里，雖然當中一些論點和建議今天仍然成立，但在這個人工智能（Artificial Intelligence "AI"）興起的年代，值得在此和各位家長再探討一下青年人使用電子產品的問題。

香港中學生使用電子產品概況

香港中學生學業壓力沉重，放學後往往透過電子產品尋求短暫喘息。然而，無止境的短影音、手遊、社交媒體及電視遊戲等，在不經不覺間悄悄偷走了讀書、休息與睡眠的時間。根據香港衛生署在2026年發表的學生健康報告顯示，本港在2024至2025學年有高達81.1%的中學生，在一般上課日花了2小時或以上使用電子屏幕作娛樂用途（香港特別行政區政府新聞公報，2026）。而香港城市大學馮麗姝副教授於2026年「青少年及學童避免沉迷電子產品研討會」上更進一步指出，本港青年人平均每日使用電子屏幕的時間已高達6至7小時，主要用於遊戲、串流平台及社交媒體，數字幾乎是成年人的兩倍（大公報，2026）。根據香港家庭福利會（2024）發布的「香港學童網絡遊戲成癮研究」，在達到網絡遊戲成癮標準的中學生中，高達70.6%表現出抑鬱情緒，近30%情緒管理能力較差。面對這些研究結果，家長必須嚴肅對待，不可掉以輕心。

「數位危機」問卷：為青年子女把脈

首先，想請家長花1分鐘完成以下問卷，看看您家中的青年人是否已陷入「數位危機」：

請根據子女過去一個月的行為，
回答以下問題（符合作1分計）：

1. 每天放學回家第一件事就是用電子產品，或一邊食飯一邊睇短影音？
2. 每日非學習用途的屏幕時間（如打機、刷網）超過2小時？
3. 當被要求放下手機或斷網時，會變得極度暴躁、焦慮甚至對家人發脾氣？
4. 經常因為玩手機而熬夜，導致翌日早起困難、上課精神不振？
5. 寧願留在房內玩手機，也不願意與家人溝通、或參與家庭聚會與戶外活動等？

評分診斷：

- **1-2 分（輕度依賴）：**尚有自控力，及時建立明確界線即可導正。
- **3-4 分（中度沉迷）：**已影響日常生活，需立即採取親子「數位契約」主動介入。
- **5 分滿分（高度成癮危機）：**電子產品已奪走生活主導權。

家長可從以上分數，初步了解子女使用電子產品的情況。若分數偏高，要小心如果單靠強行「沒收電子產品」，只會引發與孩子激烈的爭吵。家長在介入前必須要有**心理容納的預備 (Containment)**：當孩子交出電子產品時，往往會出現短暫的戒斷症狀（如極度暴躁或冷戰），家長此時切忌因心軟或嫌麻煩而妥協，必須保持情緒穩定，用溫柔而堅定的態度執行策略。最重要的是，父母雙方要同心一致，共同執行策略，才能真正發揮效果。

用界線策略幫助子女善用電子產品

以下根據美國心理學教授溫格 (Twenge ;2026) 《用界線，讓孩子放下手機：10 招擋下 3C、社群、遊戲的誘惑》 (10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World: How Parents Can Stop Smartphones, Social Media, and Gaming from Taking Over Their Children's Lives) 一書所提出的一些策略及原則，並結合本地的處境，幫助家長運用溫柔而堅定的「界線」，引導孩子恰當地善用電子產品。

一、數位契約：家長用雙向訂立守則代替單向下命令

香港青年人極度重視自主權，硬性命令只會換來反叛。家長與子女制定雙方同意的數位契約時，多提出開放式問題，引導他們自發反思。例如家長可問：「你覺得每日花 4 小時刷手機，對你應付文憑試 (DSE) 或者睡眠有咩影響？」讓子女親口說出願意改變的理由和進度，比單向定下規矩，契約會較易落實：

- **推遲擁有手機和社交媒體帳號的時間：**不少家長慘痛的經歷告訴我們，過早給予子女手機作為「數碼奶嘴」，只會助長從小對科技產品的依賴。有些家長會實行推遲到孩子高中時才擁有自己的手機，16 歲後才可以有社交帳號，這是不少國家現正或準備推行的措施。筆者認識一些願意與孩子「並肩作戰」的家長，甚至自己也改用功能簡單的手機，直至子女長大後才放鬆。
- **落實「先做功課，後娛樂」：**與子女約定，放學後必須先完成功課、溫習好，才可以開啟電子產品娛樂時間。
- **善用智能限時，但防範「科技攻防戰」：**家長可利用 Apple Screen Time 或 Google Family Link 系統設定鎖機時間，減少正面衝突。但家長須注意，青年人的技術能力往往超乎想像，常透過

更改時區或漏洞來破解。因此，系統設定只是輔助，契約背後的信任和協商才是核心。

- **彈性儲蓄時間制：**平日周一至周五限玩 45 分鐘，若表現良好，可將未用完的時間「儲蓄」至周六日使用，藉此訓練子女的自控力與規劃能力。
- **違反契約的對等懲罰：**父母事前與子女共同訂下違反契約的後果（例如：今日超時 15 分鐘，明日相應減少 15 分鐘），要堅定執行。

二、建立實體界線與家庭儀式：把電子產品逐出核心生活圈

在寸金尺土的香港家庭環境中，空間狹小和家人的邊界模糊是手機成癮的誘因。家長需要在家中劃出清晰的「無手機特區」：

- **餐桌變身「無網綠洲」：**研究指出，過度使用手機會令家庭成員溝通減少，使親情淡化（郭卓靈；2025）。家裡應嚴禁「電視配飯」或邊吃飯邊刷手機，一家人聚在餐桌前，只談學校趣事與生活日常。
- **電子產品深夜集中保管：**建議晚上 10 時半後，全家電子產品（包括父母的）統一放到客廳的「充電站」。嚴禁將電子產品帶進睡房，徹底杜絕半夜躲在被窩偷睇片或社交媒體。家長也要以身作則共同遵守，青年人極其反感成年人的雙重標準。
- **家庭實體活動：**單是禁止使用電子產品有時會讓家庭氣氛顯得沉悶。家長可考慮建立新的家庭傳統，例如「每週五晚上的家庭桌遊夜 (Board Game Night)」，透過卡牌遊戲等實體互動，重新拉近彼此的距離，一同經歷快樂。

三、心理替代方案與數碼素養：用「現實精彩」解構「虛擬快感」

不少青年人沉迷網絡，是學業壓力或家庭關係不融洽的「推力」，與網絡即時滿足感「拉力」結合的結果。家長需要提升孩子的**數碼素養 (Digital Literacy)**，並提供在地化的替代方案：

- **提升媒體素養，學會主動選擇：**家長可以用輕鬆的方式，和子女談談社交媒體背後的商業機制，例如短影音為何一條接一條，其實是演算法在計算喜好，刺激大腦分泌多巴胺，目的是

吸引注意力以賺取廣告收益。雖然不少青年人明知如此仍樂於沉浸，但家長可以引導他們思考：除了被動接受推送內容，是否也能主動選擇更有益的頻道或影片？這樣不只是揭露被社交媒體操控，而是幫助孩子逐步建立媒體素養，學會在科技世界中作出自主選擇。

- **父母的身教是最強界線：**調查顯示，父母平均使用電子產品的時間與孩子的使用時間成正比（香港基督教女青年會，2024）。返到家中，父母自己先放下手機，當家長不再當「低頭族」，子女自然願意抬頭連結，不把過多時間花在電子產品上。
- **化解「錯失恐懼」的迷思：**不少青年人渴望在社交群組與朋友時常保持連結，一旦遲了回應會形成焦慮。父母可向孩子解釋：真正的友情並不是靠秒回訊息來維繫，而是透過現實生活中的互動與陪伴建立起來的。慢一點回覆，代表你正在專心過生活，真正的朋友是會尊重彼此自有的個人空間和時間。
- **戶外大自然體驗：**週末或放假的時候，可以和子女離開煩囂的鬧市，到西貢的麥理浩徑行山、大澳划獨木舟或大尾督踩單車等。讓子女經歷用真實的流汗與風景，沖淡只用屏幕帶來的虛擬快感。
- **鼓勵子女參加活動：**引導子女走出虛擬世界，陪同參與音樂、運動或社區活動。活動選擇應尊重子女的興趣，並著重讚賞他們的努力與投入，而非僅看成果，讓子女在現實生活中逐步培養自信與成就感。

四、善用科技，正面使用

父母期望子女要有「數位斷捨離」，並非將科技視為洪水猛獸，而是要引導他們可把數位設施用在正面用途上：

- **從「娛樂消耗」轉化為「學習增益」：**可鼓勵子女用如 Quizlet 的記憶卡功能，幫助他們更有效地背誦詞彙或概念；教育局的 e-learning 平台則提供互動教材和練習，讓學習不再只是單向的閱讀，而是有趣的參與。當子女體驗到手機或平板能幫助自己在考試中表現更好、學習更輕鬆，他們就會逐漸建立「科技也能幫助我」的正面印象。

- **善用科技成創意平台：**鼓勵子女用手機拍攝短片、製作音樂或設計作品，把日常觀察與情感轉化為創意成果。重點在於培養美感、技術與自信，而不是沉迷於社交媒體的回饋。家長可引導孩子設定合理界線，並提供多元展示渠道，讓科技真正成為表達自我與探索興趣的途徑，而非另一種形式的過度消耗。

結語：放下屏幕，重拾精彩的日常生活

在資訊爆炸的香港，要求青年子女完全與數位世界斷絕聯繫既不現實，也非上策。管教的真諦不在於「沒收」或「禁絕」，而在於與子女訂立數位契約，透過清晰且堅定的界線，幫助他們從小學會自我控制。當電子產品能被逐出核心生活圈，用雙方確認的契約取代家長單向命令，提升媒體素養，並提供精彩的現實生活作為替代時，子女自然會發現，屏幕外的真實世界遠比虛擬世界更具吸引力。同時，若能善用科技的正面功能，如學習平台提升效率、創作工具激發創意，孩子會體驗到科技是助力而非阻力，並在數位世界中找到成長與表達的空間。

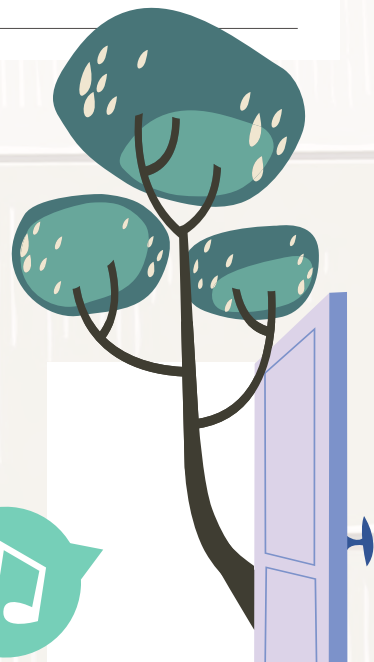
然而，子女是否願意跟隨父母的引導，有節制地使用電子產品，也取決於父母是否願意真正花時間陪伴他們，讓他們感受到「被看見」和「被支持」。尤其當子女面對學業壓力、同儕關係困難、情緒低落或對前途感到迷惘時，父母的陪伴與傾聽，比任何規則更能讓子女安心，一同找到出路，並感受到父母的支持，避免在不快樂時只能依賴網上的慰藉。

或許，各位家長今晚回家不妨由自己做起，在踏入家門那一刻，放下手機和工作上的事。當我們願意專注於子女時，這份重視眼前人的同在，就是引導孩子學懂放下電子產品、回歸真實生活的最好榜樣，也會成為他們一生受用的身教。

參考文獻

譚日新。(2005年7月號)。
心健靈康：上網也會沉溺？
院牧事工季刊《慈聲》。
<https://tendervoice.hospitalchap.org.hk>

香港基督教女青年會。(2024年1月11日)。女青研究：小學生玩電子產品時間長短跟家長有關 家長玩幾耐兒童玩多一倍時間。<https://www.ywca.org.hk/zh-hant/media/press-release>



香港家庭福利會。(2024年2月6日)。家福會「香港學童網絡遊戲成癮研究」發現：超過1成香港學童有網絡成癮問題。數據顯示比合理範圍超出約3倍。當中有高達7成表現出抑鬱情緒，情況需要關注。<https://www.hkfw.org.hk/news/press-release/20240206>

香港特別行政區政府新聞處。(2026年3月17日)。衛生署呼籲市民正視過度使用智能手機對孩子發展的影響。政府新聞公報。<https://www.info.gov.hk/gia/general/202603/17/P2026031700185.htm>

郭卓靈。(2025年3月12日)。別用手機餵養孩子。生命及倫理研究中心《燭光161期》。<https://ethics.truth-light.org.hk/flipbook/candle/161>

Twenge, J. M. (2026)。用界線，讓孩子放下手機：10招擋下3C、社群、遊戲的誘惑 [10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World: How Parents Can Stop Smartphones, Social Media, and Gaming from Taking Over Their Children's Lives] (陳玟玟譯)。台北：三采文化。

大公報。(2026年3月18日)。教育線上/迷網！港青少年日對電子屏幕7小時。大公網。<https://www.tkwww.hk/epaper/view/newsDetail/2052464356519710720.html>



音樂療愈小組 (2026年9-11月)

新一期的音樂治療小組又推出了，跟大家分享一下過往參加者的感想：

「在音樂的互動中，我看見不同照顧者的韌性，也被鼓勵著相信：照顧可以有溫度，也可以不那麼孤單。」

「音樂活動讓我從壓力裡抽離一點點，感覺身體放鬆、呼吸變深，心情也跟著往好方向走。」

「我學到如何在照顧家人之外也照顧自己，讓我慢慢建立界線與休息的空間，不再只用忍耐撐過每一天。」



查詢及報名電話

2397 0798



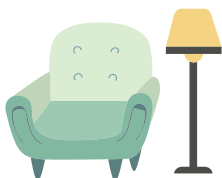
中心活動

 **導師：**黃曼君女士 (澳洲註冊音樂治療師及心理輔導員，具多年兒童音樂治療活動經驗)

 **地點：**本中心九龍中心
(旺角彌敦道 655 號 12 樓 1203 室)

照顧者的心靈休憩空間

長期照顧家人，不知不覺忽略了自己內裏的聲音？這是一個專為照顧者設計的安心空間，在音樂的陪伴，不談責任，陪你找回久違的平靜。你能暫時卸下重擔，感受到被支持、被理解的溫暖。讓旋律成為你的避風港，陪你走過照顧旅程中的每一步。



 **給你：**「你一直在照顧所有人，今天，讓我們來照顧你。」

療愈核心

- 心理 - 學習辨識身體與心靈累積的疲勞與壓力警示，勇敢承認並接納自己的需要。
- 身心 - 在柔和的旋律與呼吸導引中放下繃緊，透過即興樂器演奏，釋放壓抑情緒。



- 平衡 - 把簡單的音樂減壓方法帶回日常生活，在照顧他人與關懷自己之間找到健康平衡。

 **對象：**專為照顧者設計 (學生家長、照顧患病/年邁家人的家庭成員。無需音樂背景)

 **費用：**每堂港幣 \$160 (先到先得，額滿即止，報名堂數不限)

 **日期：** A組：2026年9月12日(六) 2:00pm-3:00pm
B組：2026年9月18日(五) 7:00pm-8:00pm
C組：2026年10月15日(四) 7:00pm-8:00pm
D組：2026年10月31日(六) 2:00pm-3:00pm
E組：2026年11月14日(六) 3:30pm-4:30pm
F組：2026年11月20日(五) 7:00pm-8:00pm

音樂心連心——連結孩子的心靈與情感

用音樂與孩子互動，提升他們的社交技巧與情緒表達能力，在遊戲中建立自信與友誼。孩子只要帶著笑容和好奇心，就能在音樂中找到快樂！快來報名參加！讓孩子在音樂中盡情唱、跳、玩、笑，收穫友誼與自信！

 **對象：**專為幼稚園至小二的幼童設計 (無需任何音樂背景)

活動特色

-  聆聽音樂：感受旋律，培養專注力
-  即興彈奏：自由創作，激發想像力
-  律動活動：邊跳邊玩，釋放能量
-  音樂遊戲：合作互動，學習團隊精神

 **日期及時間：**共4節課，每節1小時
A組：10月3,10,17,24日(六) 2:00pm-3:00pm
B組：11月7,14,21,28日(六) 2:00pm-3:00pm

 **費用：**全期4堂共 \$720 (名額有限，先到先得！)

