

呂中家長團契

家有青/少年 – 母親的心事

講員：吳玉林女士
日期：2026年4月13日

自我介紹

雙職母親

中國神學研究院：基督教研究文憑
基督教婚姻及家庭輔導碩士

私人執業輔導員

城浸輔導組義務輔導員

@2026 吳玉林

目標：

藉由認識內在家庭系統 (Internal Family Systems, IFS)，讓青少年及成年初顯期(成青期)的家長了解及掌握如何轉化自身的情緒及思想，從而改善親子溝通，促進親職效能。

內容大綱：

1. 以IFS解構心事：心事如何影響為情緒、思想、行為
2. 運用內在及屬靈資源轉化家長自身的情緒及思想
3. IFS的互動模式如何增進親子感情、引導子女成長

@2026 吳玉林

媽媽的專屬心事：子女

據 心理學家Erik Erikson,

青少年期：

年齡：12-18歲

需要：

身份認同、尋找自我(Who am I?)

(Sutton, 2020)

成年初顯期 (成青期) (Emerging Adulthood)：

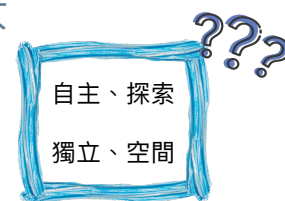
年齡：18-29歲

需要：

- 身份探索 (Who am I?)
- 渴望關係和尋屬 (Where do I fit?)
- 追尋人生的目標及意義

父母以另一方式繼續支持子女！

(Luk, 2023)



@2026 吳玉林





圖片來源 allthings-brightandbeautiful.com/art-prints/chi101

媽媽，你有甚麼心事？

這些心事如何影響
與子女相處？

1. 解構心事：心事如何影響情緒

解構心事工具：「內在家庭系統」

- 以「比喻」解構情緒狀況，想法及行為
- 想像每個人有一個內在家庭
- 內在家庭的成員名叫「部分」 (Parts)
- 每個「部分」心懷好意，想幫忙，為你好，而且他們會互動的
- 這些「部分」承擔了不少「心事」或「重擔」(如存統思想、家規)，並視之為「工作和責任」



(留佩萱, 2022)

1. 解構心事：心事如何影響情緒

一分鐘觀察內心

- 請你用一分鐘重溫你被孩子「刺激」的生活片段 (強度為中度)
如：你勸孩子停止打機 / 早一點睡...但孩子回一句(例)：「你好煩！」
- 感覺一下自己身體哪部位最先有反應？(如：頭部、頸後、手、胃部)
有甚麼反應？(如熱、繃緊、震、一陣寒意.....)
- 你隨後通常怎樣向孩子說/表達？(包括說話、表情及身體語言)
- 孩子對你所回應的方式、內容受落嗎？

©2026 吳玉林

1. 解構心事：心事如何影響情緒

你曾經歷過以下的情緒或想法？

- 我要求做任何一件事都要做到完美無瑕！
- 我覺得要不斷努力工作，休息令人懶惰散漫。
- 自己怎樣也做得不好，真沒用！
- 我經常覺得自己「唔夠班」(不達到標準要求)。
- 我覺得自己不值得被愛。
- 我覺得不可以表現情緒 (如不可以發怒、不可以悲傷)

©2026 吳玉林

(留佩萱, 2022)

1. 解構心事：心事如何影響情緒 你曾經歷過以下的情緒或想法？

- 應該以照顧別人為先，因我覺得人家的需要比自己的更重要。
- 我好自然會跟別人比較、評價別人，難以欣賞別人。
- 我一遇到壓力便會大吃一頓、食零食甜品。
- 我覺得難以抗拒購物的樂趣 (包括網上購物)。
- 我害怕作新嘗試、害怕失敗。
- 我不知道表達自己的需求。
- 我覺得自己是別人的負擔、造成別人的困擾。

以上可能是內在家庭成員的聲音

(留佩萱, 2022)

©2026 阮玉林

1. 解構心事：心事如何影響情緒

內在家庭的「部分」



(留佩萱, 2022)

©2026 阮玉林

部分的特徵及任務

- 「保衛者」：包括「管理員」及「救火員」
 - 「管理員」：
 - 成功的推手，能幹、堅毅、使命必達，保護「放逐者」、背負「重擔」
 - 當過度熱心時：完美主義、批評、控制、討好
 - 呈現的負面情緒：緊張、焦慮
 - 「救火員」：
 - 減輕痛苦及困擾
 - 當過度使勁時：成癮行為(打機、購物狂、賭博、吸毒)、自殘、自殺
 - 呈現的負面情緒：憤怒、絕望、沮喪

(留佩萱, 2022)

©2026 阮玉林

部分的特徵及任務

- 「放逐者」：
 - 幫助承擔我們在成長階段受到創傷，尤其在童年
 - 被放逐在隱閉處，以免令我們感到痛苦
 - 獲「保衛者」長期看守、保護
 - 呈現的負面情緒：孤單、羞愧、害怕、匱乏、無價值

(留佩萱, 2022)

©2026 阮玉林

2. 運用內在及屬靈資源轉化情緒、思想

- 「自我」：8大強項
 - 8C：Calmness平靜、Clarity清晰度、Curiosity好奇心、Compassion關懷、Confidence自信、Courage勇氣、Creativity創造力、Connectedness連結 (留佩萱, 2022)
- 理想平衡的身心狀態：由「自我」領導「部分」，與子女互動，回應他們的需要，放棄攻擊、還擊的溝通方式
- 當「保衛者」過度熱心時，便會阻礙「自我」發揮 (Neustadt, 2019)



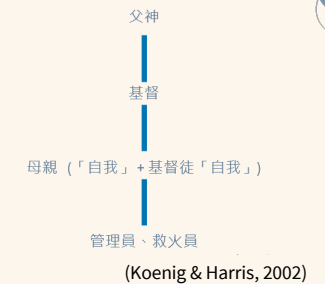
反思：「自我」是完美？

我也知道，住在我裏面的，就是我肉體之中，沒有善。因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。羅七18

@2026 吳玉林

2. 運用內在及屬靈資源轉化情緒、思想

- 基督徒「自我」：
 - 接受耶穌為生命的主 (生命主權)
 - 重視與耶穌的關係
 - 帶領「保衛者」依靠、服從耶穌
 - 留意聖靈提醒及勸導



所以，若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。林後五17

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。箴四23

@2026 吳玉林

3. IFS的互動模式如何增進親子感情、引導子女成長 自我領導下的親子互動 (Self Led Parenting)

- 千鈞一髮：選擇回應
 - 留意「第一反應」出現，(如手震、頸梗、後頸發熱)，慢數10下
 - 觀察是那位保衛者出手？(批評？緊張？完美主義者？比較？)
 - 感謝保衛者努力，關心他有甚麼擔心？
 - 邀請保衛者跟「自我」一起**合作**
 - 讓基督徒「自我」帶領保衛者一起依靠耶穌，嘗試發揮8C回應子女
例：(少年子女大叫大嚷) 你係咪擔心我get唔你唔鐘意？
(媽媽的「自我」：平靜、關懷)
 - 子女覺得**出奇**，嘗試改變反擊模式，讓「自我」帶領保衛者回應家長
(媽媽在乎我的感受，她了解我)， (Neustadt, 2019)

@2026 吳玉林

參考資料

Koenig, H. G., & Harris, R. (2002). *Christ-centered therapy: Empowering the self*. Taylor & Francis. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/ebooks/detail.action?docID=1588567>

Luk, L. (2023, July 21). *3 big questions of EA*. 香港學園傳道會。 <https://www.hkccc.org/irblog/ea5>

Neustadt, P. (2019, November 26). IFS Talk with Paul Neustadt (No. 2) [Audio podcast episode]. on Self Led parenting. <https://podcasts.apple.com/hk/podcast/ifs-talks/id1481000501?l=en-GB&i=1000457893772>

Sutton, J. (2020, August 5). Erik Erikson's stages of psychosocial development explained. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/erikson-stages/> [1].

留佩萱 (2022)。《擁抱你的內在家庭》。三采文化。

@2026 吳玉林

1. 討論

2. 意見回饋



@2026 吳玉林

Thank You

@2026 吳玉林