



全人教育基金

Whole Person Education Foundation

有限公司 (非牟利志願機構) 2005 年成立

Limited (Non-profit Voluntary Organization)

「香港學校精神健康教育與相關危機處理策略」教師論壇

校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

黃重光醫生 JP

全人教育基金主席

前香港中文大學精神科學系教授兼系主任

2024 年 7 月 5 日

通訊地址：香港九龍尖沙咀堪富利士道 8 號格蘭中心 11 樓 1105-6 室
Address: Room 1105-6, 11th Floor, Grand Centre, 8 Humphreys Avenue, Tsim Sha Tsui, Kowloon
電話 (Tel): (852) 2311 6699 電郵 (E-mail): drwongck@hotmail.com
傳真 (Fax): (852) 2525 8823 網址 (Website): www.wpedu.org

前言：校園精神心理健康問題愈趨普遍，而且不是一個、而是三個問題

香港過去數年的多方面逆境，對成年人、父母、孩子造成相當大的打擊，以致社會上出現三個愈趨普遍問題：

1. 成年人、父母、孩子精神心理健康欠佳
2. 學生的第一個家：家庭問題
3. 學生的第二個家：校園問題

這三個問題不只有密切的關係，更會不斷惡性循環，對個人、家庭、學校和社會造成沉重的影響，政府和各界人士正不斷努力改善這三個問題。

我們固然必須要對已經出現了問題的學生和家庭給予輔導、治療，以至其他協助，但無論是從個人或社會層面，我認為解決這三個問題的最佳方案是推動校本「家庭教育」，運用「以攻為守」的策略，達致「一舉三得」的效果。

「全人教育基金」於 2005 年成立，是非牟利志願機構，致力在香港、澳門及國內推動提升整體人口精神心理健康的工作。

應「香港教育研究院」及「為學文教基金有限公司」的邀請，我於 2024 年 7 月 5 日之「香港學校精神健康教育與相關危機處理策略」教師論壇上，以校本「『家庭教育』：以攻為守，一舉三得」為題發表意見，並撰寫本文。

本文分為四大部份：

- 第一部份 深入了解精神心理健康與精神心理疾患對個人和社會的重要
- 第二部份 終極策略：強化整體人口精神心理健康
- 第三部份 運用「ICAN 實踐心理學」模式，強化整體人口的精神心理健康
- 第四部份 校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

第一部份 深入了解精神心理健康與精神心理疾患對個人和社會的重要

(I) 了解精神心理健康及其對個人和社會的重要

世界衛生組織（World Health Organization）在其重點著作《投資在精神心理健康》（Investing in Mental Health, WHO, 2003）（rb.gy/ccwod7）對精神心理健康作出以下的定義：

“精神心理健康不僅是沒有精神心理疾患……精神心理健康的概念還包括身心舒泰，內在推動力高，自主能力強，在生活上能夠發揮高效能，與上一代和下一代維繫良好關係，能夠實現自己在智慧和感情各方面的潛能。我們也可以對精神心理健康作出以下的界定：精神心理健康狀態良好的人，心中能夠感覺自己是處於良好狀態，能夠發揮多方面的效能，有力量適應人生壓力，在工作上發揮高效能，並能夠對社會作出貢獻。提升精神心理健康就是強化個人和社群的效能，協助他們追求個人目標的關鍵。精神心理健康不只是精神心理疾患者，更是我們每一個人都要關注的課題。”（第7頁）

以上文獻指出，精神心理健康不僅是沒有精神心理疾患，精神心理健康的標準還包括良好心理素質及個人效能，並能夠在家庭、職場和社會發揮高效能。

以上的定義解釋了為甚麼精神心理健康不只是「健康」和「疾患」兩種狀態，而是分為三種狀態：「精神心理健康良好狀態」；「精神心理疾患狀態」；以及兩者之間的灰色狀態，稱為「精神心理亞健康狀態」。

總結而言，精神心理健康良好的人有良好的自尊感和醒覺能力，他們持守正確的人生價值，思想樂觀積極，心境安詳愉快，能夠有效處理負面情緒及維繫良好人際關係。他們的抗壓能力高，能夠面對改變和駕馭逆境，在職場和家庭上發揮高效能，積極貢獻社會，活出美好人生。

(II) 精神心理疾患的普遍性

精神心理疾患已經成為嚴重的世界性問題。我們可以參考在這方面最權威的兩個機構所提供的資料。首先，美國「國立精神健康研究所」（National Institute of Mental Health）的最新研究報告顯示，2021年度美國的整體精神心理病發率（one year prevalence）為22.8%（並不包括各種成長障礙及濫用藥物問題）（rb.gy/2kg7s5）。第二個機構是世界衛生組織（World Health Organization），它在《投資在精神心理健康》（Investing in Mental Health, WHO 2003）（rb.gy/ccwod7）的摘要中指出，每四個家庭之中，便有一個家庭

至少有一個家庭成員罹患各種精神心理疾患。世界各地的流行精神病的研究顯示所得結果相若，大家可以參考下列資料：

香港：ln.run/y5CMQ

歐洲：ln.run/Ji3ek

英國：ln.run/GYnS1

澳洲：ln.run/4xy3J

根據上述資料，我們可以確實的說，在一般的社會中，約 20 至 25%的人口患有各種精神心理疾患。

這麼多人患有精神心理疾患，看來是不可思議。其實這些病患者只有少數是重性精神疾患 (psychotic illnesses)，他們大部分患的是抑鬱病、焦慮症及其他與壓力、行為習慣有關的疾患，例如各種情緒疾患的一年病發率為 9.7% (rb.gy/bggt5i)，各種焦慮疾患的一年病發率為 19.1% (ln.run/QUFI6)。

(III) 精神心理亞健康狀態

根據世界衛生組織另一個重點著作《強化精神心理健康》(Promoting Mental Health, WHO, 2005) (ln.run/QN5g2)，大概一半的人口是處於精神心理亞健康狀態。他們雖然不是病患者，但有不同程度的心理困擾和問題，影響他們在個人、工作、家庭和社會的表現和效能。更甚者，當他們遇到各種人生壓力，不少會演變成為精神心理疾患者。

因此我們可以對整體人口的精神心理健康狀態作出以下的概括結論：

- 25%的人口處於精神心理健康良好狀態
- 50%的人口處於精神心理亞健康狀態
- 25%的人口處於精神心理疾患狀態

(IV) 精神心理健康問題對個人和社會的影響

有關精神心理健康問題對個人和社會的影響，世界衛生組織在《投資在精神心理健康》(Investing in Mental Health, WHO, 2003) (rb.gy/ccwod7) 指出：

“成年人和兒童患上精神心理疾患和濫用藥物的情況非常普遍，對個人、家庭，以致社會造成嚴重的情緒困擾和沉重的經濟問題並不意外。精神心理疾患對經濟的沉重影響，包括在病患者方面，因工作能力減弱，以致入息減少；家人方面，因照顧病患者而入息減少；在職場方面，生產力減低；在社會方面，因提供治療和其他支援服務而增加社會負擔。在已發展國家，精神心理疾患問題所帶來的成

本，一般估計為國民生產總值（GNP）的3至4%。其實精神心理疾患對國家造成的支出及其生產力損失金額數以十億元計。”（第5頁）

在同一著作中提供了另一個重要的統計數字：

“在很多已發展國家中，35至45%的缺勤是因為精神心理疾患。”（第19頁）

概括來說，大家可以從個人和社會兩方面了解精神心理健康欠佳對我們的影響。

個人方面：

精神心理健康欠佳，不只會造成情緒和其他精神心理困擾，更會影響身體健康和生活的各方面的效能，特別是在家庭和工作上的表現。對學生來說，精神心理健康欠佳，會影響他們的情緒、自信、自律、人際關係、學習動力及成績，並會影響他們的整體心理發展，包括導致品格問題。

社會方面：

社會方面包括家庭、學校、職場。我們可以從人際關係、效能表現、群體氛圍三個角度，有系統地了解精神心理健康問題對家庭、學校、職場的影響。

對家庭來說： 家人關係方面的影響包括造成婚姻和親子關係問題。在效能表現方面，父母不能有效培育子女成長。在群體氛圍方面，家庭變得不快樂、冷漠，甚至充滿敵意。

對學校來說： 人際關係方面的影響包括師生關係，同學關係，學校與家長的關係欠佳。在效能方面，教師不能有效培育學生，學生欠缺學習動力和學業成績不理想。在群體氛圍方面，校園氣氛不和諧，師生關係疏離，教師缺乏團隊精神，學生對學校沒有歸屬感。

對職場來說： 人際關係方面的影響包括僱主僱員、同事之間及員工與客人關係欠佳。在效能方面，員工欠缺工作動力，生產力不理想，缺勤率高。在群體氛圍方面，員工缺乏歸屬感，職場氣氛冷漠，沒有團隊精神。

第二部份 終極策略：強化整體人口精神心理健康

面對愈趨普遍的精神心理健康問題，社會一向以來的做法是提供更多的治療服務及推動預防工作。我們固然必須要對已經出現了問題的學生和家庭給予輔導、治療，以至其他協助，但從整體社會角度看，「治療」和「預防」不足以解決愈趨普遍的精神心理

健康問題。

我想從精神科醫生的專業知識和在前線工作了 46 年的經驗，解說為甚麼「治療」和「預防」無法有效解決有關問題。

(V) 「治療」方法不足之處

「治療」的方法集中幫助有精神心理疾患的人。我們當然要治療和幫助有精神心理疾患的人，但從社會角度看，「治療」的方法難以成功，原因有三個：

- 首先沒有一個社會有足夠的人力資源（即與精神心理醫學有關的各種專業，例如：精神科醫生、臨床心理學家、精神科護士等）去醫治四分之一有疾患的人口。
- 其次縱使有廣泛的治療服務，很多病患者卻因為忌諱而不願意接受治療。
- 再者，有關的醫療服務運作成本昂貴，社會難以承擔。因此，從整體社會角度，「治療」是不足以解決精神心理疾患問題。

(VI) 「預防」方法效果有限

「預防」的主要目標是減少精神心理疾患的發生，「預防」方法是否有效可從整體人口的精神心理疾患病發率反映出來，「預防」方法有效，精神心理疾患病發率會減少。世界各地政府愈來愈關注精神心理疾患問題，並以不同方案作應對，但世界各地的精神心理疾患病發率並沒有明顯改善，反而有惡化的趨勢。

(VII) 「強化」方法才是終極策略

基於以上兩種傳統方法的不足，我們需要創新的「強化」方法。世界衛生組織在《強化精神心理健康》（Promoting Mental Health, WHO, 2005）（[ln.run/QN5g2](#)）中特別強調，「預防」和「強化」是兩個截然不同的方法：

“雖然強化精神心理健康及預防精神心理疾患是相關的，但其實是兩個截然不同的概念和框架。強化精神心理健康的重點是提升精神心理健康，致力於建立各種人生效能，發掘內在潛能和強化個人力量；而預防精神心理疾患的重點是減低各種精神疾患的病發率，以及減少各種精神心理疾患對個人和社會造成的問題……強化精神心理健康的核心目標不只預防精神心理疾患，而是對提升個人和整體社會發展有非常重要貢獻的重點策略……”（第42頁）

「強化」方法的對象是整體人口，包括精神心理健康良好的人、處於亞健康狀態的人和有精神心理疾患的人。

首先，精神心理健康本來良好的人會變得更好，活得更快樂，也更有心有力關心家人、同事及貢獻社會。

其次，處於亞健康狀態的人，他們精神心理健康變得良好，患上精神心理疾患的機會也減少。

至於精神心理處於疾患狀態的人，除了少數重性精神疾患（psychotic illnesses）病患者之外，普遍的抑鬱病、焦慮及其它與壓力、行為習慣有關的病患者，「強化」的過程會對他們產生改善，甚至有治癒疾患的作用。

換言之，強化精神心理健康能夠同時達致「強化」、「預防」、「治療」三個效果。

第三部份 運用「ICAN 實踐心理學」模式， 強化整體人口的精神心理健康

(VIII) 「ICAN 實踐心理學」模式是甚麼？

「ICAN 實踐心理學」模式是前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生於廿多年前所創立，以科學為本、價值為基礎的實踐心理學模式，目的是強化整體人口的精神心理健康。

「ICAN 實踐心理學」模式於 2013 年，獲得英國皇家精神科醫學院（Royal College of Psychiatrists）肯定為強化整體人口精神心理健康的高效能、低成本教育方法。（有關黃醫生及「ICAN 實踐心理學」模式，請看附件 1）。

我們以「ICAN 實踐心理學」模式，研發了成年人和中、小、幼學生的精神教育課程，這些課程已經在香港、澳門及國內培訓了數十萬成年人和學生，包括曾以縣本形式，在廣東省連山瑤族藏族自治縣，對教師及學生進行培訓。

我們於 2023 年根據「ICAN 實踐心理學」模式製作了「ICAN 好父母」網上課程，推動家庭教育，目標就是通過「以攻為守」的策略，達致「一舉三得」的收穫。

(IX) 「ICAN 好父母」網上課程效果顯著

家庭教育的真諦

首先我們要思考「家庭教育」的真諦是甚麼？

今天仍有不少人對家庭教育的概念是局限於教導父母培育子女的方法，卻忽略了父母本人的精神心理健康。父母的精神心理健康狀態其實會直接影響子女，而且不少父母也是因為精神心理健康出了問題，使他們雖然有培育子女的知識，但卻無法有效地運用。因此，家庭教育的真諦是首先提升父母的精神心理健康，然後是協助他們掌握培育子女的正确方法。

「ICAN 好父母」網上課程

「ICAN 好父母」網上課程有兩個目標：

1. 強化父母/教師的精神心理健康
2. 協助父母/教師掌握培育子女/學生和正确方法

「ICAN 好父母」網上課程由 10 個課題組成，學員每星期收到一個課題，每個課題為時 30 分鐘，整個課程只需 5 小時完成（有關「ICAN 好父母」網上課程的內容，請看附件 2）。

「ICAN 好父母」網上課程的效果

我們於 2024 年初對第一批共 164 位參加課程的學員（包括家長和教師）作了分析。結果顯示課程對提升親子關係、子女的行為、自律和學習態度，及父母和子女的身心健康都有顯著效果。此外，每一位學員都遞交了一篇「學習感想」，不少學員更表示願意公開分享他們的感想（有關培訓課程的成效詳情及學員的分享，請參看附件 3）。

以下是有關 164 位學員分析結果撮要：

		參加課程前 (%)	參加課程後 (%)
親子關係	很差、差、一般	合共 49%	合共 17%
	好、很好	合共 51%	合共 83%
子女的行為/自律方面	很差、差、一般	合共 75%	合共 40%
	好、很好	合共 25%	合共 60%
子女的學習態度	很差、差、一般	合共 64%	合共 34%
	好、很好	合共 36%	合共 66%
父母的身心健康	很差、差、一般	合共 72%	合共 16%
	好、很好	合共 28%	合共 84%
子女的身心健康	很差、差、一般	合共 57%	合共 23%
	好、很好	合共 43%	合共 77%

學員表達課程對他們有多大的幫助：

沒有幫助	0%
有些幫助	12%
頗有幫助	37%
很大幫助	51%

學員表達課程對他們那些方面的幫助：

個人方面	7%
家庭方面	8%
工作方面	1%
個人方面及家庭方面	48%
個人方面及工作方面	2%
家庭方面及工作方面	1%
個人方面、家庭方面及工作方面	33%

以下是部份學員的「學習感想」的摘錄：

Leung Mung Li

“我本身上了很多不同類型的正向教育/家長課程，黃醫生這個課程強調最重要的是個人的精神健康，和其他以心理學方向出發的課程有點不同，是從精神健康方面著手，我覺得這課程能使個人的轉變更徹底，是治本的方法。亦更令我敏感另一半、兒子和別人的精神健康狀態，不是一味應用學到的技巧。”

Ella Hau

“先要讓自己成為快樂的人是很重要，因為開心會帶給人正面和正向思維，對身邊的人帶來好的影響。先定了自己的心，才能冷靜有效面對困難。這課程不僅讓我學習到與子女的溝通方法，亦讓自己更了解自己，從而改善和提升個人、婚姻和家庭生活。”

Eddie Ho

“我可以說獲益良多，但又有點遺憾，就是知道得太遲。我今年已經是 74 歲了.....我在第一次婚姻有兩子，我的子女教育也是承傳了我父輩的方法，所以可以說不成功，簡直一塌糊塗，禍延下代，十分遺憾.....我的第二次婚姻有一兒子，今年已經 7 歲了.....經過重覆多次使用以上方法，明顯地見到孩子的缺點改善，希望他能繼續挺下去。總的來說，我的學習感想就是我得到人生的明燈，改變了我對人生事物的看法，雖然是來遲的春天，但肯定對我小兒的將來有莫大的幫助。”

鍾慧筠

“「ICAN 好父母」課程對我的專業 — 教師來說，有如一場「及時雨」……煩惱之際，黃重光醫生清晰又實在的講解令我重拾信心，去和學生修補關係……希望運用黃醫生的知識，能繼續跟學生一同進步，邁向成長。”

第四部份 校本「家庭教育」：以攻為守，一舉三得

(X) 為甚麼以校本形式推行「家庭教育」？

學校是社會縮影，也是學生的第二個家。兩個家都是快樂和諧，才能夠保障孩子身心健康和快樂成長，因此通過校本的家庭教育培訓，參與學校的教師和家長將會接受同樣的培訓。對個別教師而言，即使他們沒有子女，通過本計劃，他們會更了解學生在家庭方面的問題和掌握培育學生的方法。如果他們有子女，他們更會同時得到一般家長的收穫。

很多缺乏家庭溫暖，情緒困擾，身心健康欠佳，無心向學的學生，因為在學校得到教師的關愛和同學的友誼，而有很大的進步。即使他們的家庭沒有改變，但他們仍然很有可能變得快樂積極，身心健康和勤奮向學。

以校本形式推動家庭教育，還有一個極為重要的亮點，就是學校是凝聚家長最有效的地方，因此可以短時間內培訓大量的家長，而且也可以發揮家長之間互相學習和鼓勵的作用。

(XI) 甚麼是「以攻為守，一舉三得」？

家庭教育可以基於不同理論和以不同方法進行。我所指的「家庭教育」是以兩個目標去進行：首先是強化父母/教師的精神心理健康；繼而協助他們掌握正確培育子女/學生的方法。

要達致這兩個目標，我們要運用「以攻為守」的策略，而達致這兩個目標，會使我們有「一舉三得」的收穫。

「以攻為守」的策略

「攻」是指通過推動「家庭教育」，首先強化家長和教師的精神心理健康，繼而協助他們掌握有效培育子女/學生的方法，從而強化子女/學生的精神心理健康。

「守」是指改善家長、教師、子女/學生的精神心理健康問題及減少這些問題發生的機會。所以「以攻為守」的策略就是通過「家庭教育」，一方面達致強化家長、教師、子女/學生的精神心理健康，另一方面也是預防和處理校園精神心理健康問題的有效方法。

「一舉三得」的收穫

我曾經指出社會上出現三個愈趨普遍的問題：

1. 成年人、父母、孩子精神心理健康欠佳
2. 學生的第一個家：家庭問題
3. 學生的第二個家：校園問題

我在第一部份的（IV）已經闡釋了精神心理健康問題對個人、家庭和學校的影響，這三個問題不只有密切的關係，更會不斷惡性循環。從子女/學生角度，父母和教師是影響他們精神心理健康最重要的人，家長/教師的精神心理健康欠佳，是導致他們不能與子女/學生建立良好關係和不能有效培育子女/學生的重要原因。子女/學生的精神心理健康問題也會對家庭和學校造成困擾，導致家庭問題和校園問題。政府和各界人士正不斷努力改善這三個問題。我們固然要對已經出現了問題的個人和家庭給予輔導、治療，以至其他協助，但無論是從個人或社會層面，我認為解決這三個問題的最佳策略是以校本形式推動「家庭教育」，因為「家庭教育」使我們有「一舉三得」的收穫：

第一個收穫： 強化父母、教師、子女/學生的精神心理健康和
改善及減少校園的精神心理健康問題

第二個收穫： 締造幸福家庭和提升父母培育子女的效能

第三個收穫： 建構和諧校園和提升教師培育學生的效能

(XII) 「ICAN 好父母」校本培訓課程

校本「家庭教育」可以基於不同理念和方法，根據「ICAN 實踐心理學」模式，我提出「ICAN 好父母」校本培訓課程 (rb.gy/usbd1r)。

「ICAN 好父母」校本培訓課程包括面授培訓和網上課程兩部份。面授培訓方面，我將會為參與的學校主講一場 1.5 小時的講座，讓大家了解培訓計劃的目的和方法及加強學員的學習動機。網上課程方面，大家將會接受「ICAN 好父母」網上課程培訓。

「ICAN 好父母」校本培訓課程的三個亮點

1. 理論和實踐並重

「ICAN 好父母」網上培訓課程，理論與實踐並重，並通過實例讓學員容易了解和掌握。

2. 培訓過程輕鬆靈活，效果顯著

網上培訓以每星期一個課題進行，每個課題只需要 30 分鐘，學員可以按照自己方便的時間去學習，因此培訓過程輕鬆靈活。學員的收穫顯著，包括自己和子女/學生的精神心理健康提升，家庭變得更幸福，學校變得更和諧，及家長/教師能更有效培育子女/學生。

3. 規模大，效率高

「ICAN 好父母」網上培訓課程因為以網上形式進行，所以學校只需要很少的人力物力資源配合，因此可於短時間內培訓大量家長和教師，讓個人、家庭、學校，以至整體社會受益。

課程的培訓對象

「ICAN 好父母」網上培訓課程的首要培訓對象為家長，而教師、社工、輔導人員等也是重要的培訓對象，因為培訓對他們有兩個重要意義。如果他們本人也是父母，他們會得到其他家長一樣的收穫；如果他們沒有子女，通過培訓，他們會更了解父母和孩子在家庭的問題及掌握培育學生的正確方法，使他們的工作能夠發揮更好的效果。

總結：家庭教育是社會的「金鑰匙」

愈趨普遍的校園精神心理健康問題，仿如是一場不斷打擊我們社會的無形、卻也是持久的戰爭，這場戰爭的勝敗會對社會的今天和未來有重要的影響。要戰勝這場戰爭，社會必須動用人力、物力和其他資源。怎樣運用這些資源才會戰勝這場持久戰？我認為最重要的戰略是「兵分兩路」。

第一路是我們熟識的，也即是為有精神心理疾患的學生、家長、教師提供治療和其他相關的幫助。

第二路是「家庭教育」，通過有效的家庭教育，我們對家庭和學校會發揮提升作用。在家庭方面，家長的精神心理健康得到提升，能夠更有效培育子女和締造幸福家庭。子

女的精神心理健康也得到提升，他們更有動力學習，並成長為身心健康和品格良好的人。在學校方面，教師的精神心理健康得到提升，能夠更有心有力教導學生，學生品格良好，積極學習。師生關係和同學關係變得更好，教師和家長也發揮協同作用，建構關愛和諧校園。

「家庭教育」是社會的金鑰匙，因為通過以上家庭和學校的效果，我們的社會得到兩個重要收穫：今天的社會更和諧團結繁榮；明天的社會一代更勝一代。

附件 1

黃重光醫生

及

 ICAN 實踐心理學模式

黃重光醫生太平紳士

Dr Wong Chung Kwong, JP

MB BS MD FRCPsych FHKCPsych FHKAM (Psychiatry)

香港大學內外全科醫學士

香港中文大學醫學博士

英國皇家精神科醫學院榮授院士

香港精神科醫學院院士

香港醫學專科學院院士

前香港中文大學精神科學系教授兼系主任

全人教育基金主席

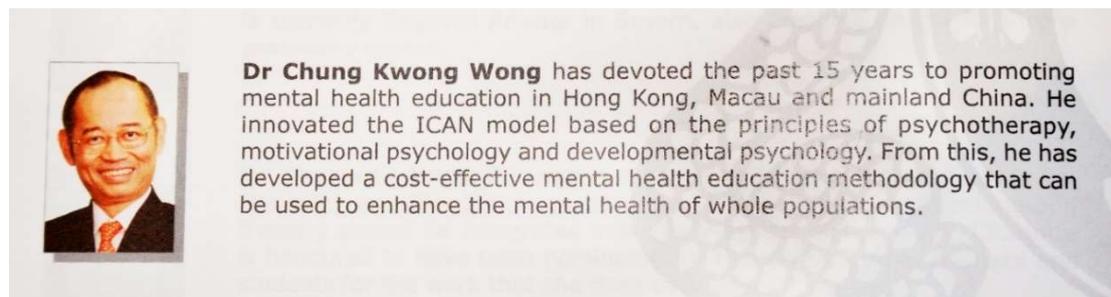
黃重光精神教育學院有限公司主席

全人發展中心榮譽顧問團主席

澳門全人教育促進會監事長

黃醫生創立了科學為本、價值為基礎的  ICAN 實踐心理學模式，並在香港、澳門及國內積極推動強化成年人和兒童精神心理健康的教育工作，為建構和諧社會作出努力。

英國皇家精神科醫學院（Royal College of Psychiatrists）因黃醫生致力以他創立的  ICAN 模式推行強化整體人口精神心理健康的工作，於 2013 年提名他為「英國皇家精神科醫學院 2013 年度教育家」（RCPsych Public Educator of the Year），為首位榮獲提名該獎項的華人精神科醫生。以下是該學院對黃醫生的貢獻和成就的褒獎及肯定「 ICAN 實踐心理學」模式為一個有效和成本低的強化整體人口精神心理健康的教育方法：



譯文如下：

「黃重光醫生過去 15 年，在香港、澳門和國內積極推動精神心理健康教育的工作。他根據心理治療科學，動機心理學和發展心理學創立了『ICAN 實踐心理學模式』，並根據此模式研發了高效能，低成本，強化整體人口精神心理健康的培訓方法。」

在講學和訓練方面，黃醫生在過往的四十六年，積極訓練醫科學生和精神科專科醫生，他並為專業和非專業人士主講超過四千多個講座及研討會。他經常應政府部門及工商

業機構邀請，主講有關提升精神心理健康、壓力和危機處理，領袖和團隊訓練的講座和工作坊。此外，黃醫生曾參與製作超過六百多個有關兒童、家庭和精神心理健康的電視節目，並曾在香港電台主講「父母之道」專題連播的節目長達十二年。

黃醫生曾應邀在一千八百個高等法院的民事和刑事訴訟案件中為精神科專家証人。在著作方面，黃醫生在專業醫學雜誌刊登了六十多篇精神科醫學研究報告及專業文章，並撰寫了多個有關提升心理素質、心理健康及父母之道的系列書籍。包括《鑽石人生，「ICAN」長命百歲，真棒！》自我導向學課程、《每個人都可以贏在起跑線 Be a Winner》、《「ICAN」從心做起，活出 100 分人生》、《ICAN》系列、《ICAN 全人教育》中學系列、《ICAN 全人教育》小學系列、《ICAN 全人教育》幼兒系列、《更美好的明天》系列、《成長路》系列、《成功父母自學教材》系列、《ICAN 幼兒心理學故事叢書》系列。黃醫生更研發了《ICAN 網上自學課程》系列，使能進一步大規模強化整體人口的精神心理健康。黃醫生的最新著作《培育子女成為人生 Billionaire》一套四冊書籍亦已出版。

ICAN 實踐心理學模式

ICAN 實踐心理學模式，是前香港中文大學精神科學系教授兼系主任黃重光醫生所創立的科學為本、價值為基礎的實踐心理學模式。目的是要協助大家發揮更大的心理力量，一生活得成功、進步和快樂：

成功：價值為本，增強韌力，戰勝壓力，達致成功；
進步：自我反思，自主醒覺，追求進步，不斷增值；
快樂：愛國愛家，愛己愛人，和諧社會，快樂人生。



「ICAN」是由三個重點要訣組成。要訣一是「成功」。根據心理治療科學，心理是由「自我價值」、「觀察」、「情緒」和「行為」四個功能不斷互動所組成；在 ICAN 模式裡，稱之為「人格功能」(Personality Functioning)。發揮正向「人格功能」力量使我們活得成功，因為我們有力量持守正確人生價值、戰勝挫折、考驗和誘惑，無論經歷甚麼逆境，仍能屹立不倒，並有力量追求正確的人生目標。

要訣二是「進步」。根據動機心理學，人類最強的動機是發自內在的自主、醒覺和成就感。在 ICAN 模式裏，這便是由「I」Insights (自我反思)、「C」Confirmation (自我肯定)、「A」Abilities (人生才能)、「N」Nurture (不斷成長) 所組成循環不息的「自我賦權」過程。通過這個過程，我們不斷推動自己進步和增值。

要訣三是「快樂」。正向「人格功能」力量和「自我賦權」力量是我們與生俱來的兩大心理本能。根據發展心理學，我們願意和懂得接受愛和付出愛，維繫高質素人際關係，滿足愛的需要，才能夠活得快樂和發揮這兩大本能。

「成功」、「進步」、「快樂」三個要訣的互動，發揮強大的正向心理力量，使我們能夠活出成功、進步和快樂的人生。

附件 2

「ICAN 好父母」網上課程

「ICAN 好父母」網上課程由 10 個課題組成，每一個課題包括一條約 8-16 分鐘的短片、課題的重點內容及反思的問題。參加者約需時 30 分鐘完成一個課題，整個課程共只需 5 小時。學員於完成學習課程及遞交一篇「學習感想」後，會獲頒發「ICAN 好父母」證書。以下是 10 個課題的主題和學習重點：

課題 1：為人父母，給你甚麼？

可以是最大的快樂，也可以是最深的遺憾

學習重點：

1. 為人父母不會有退休
2. 了解做好父母的三步曲
3. 醒覺父母對子女的影響是不會有終止

課題 2：人生 Billionaire 是活出來的

他們擁有最寶貴的財富

學習重點：

1. 為人父母最遺憾的是甚麼？
2. 父母之道教育等同專業教育
3. 了解做「成功父母」重中之中的三個步驟

課題 3：你和子女的最重要資本是精神資本

怎樣盡展大腦的無限能力與無盡潛能

學習重點：

1. 了解大腦的操作
2. 大腦是我們最重要的資本，稱之為「精神資本」(Mental Capital)
3. 認識發揮大腦無限能力和無盡潛能的三個方法

課題 4：怎樣做個輕鬆愉快的父母？

潛能激發學習，學習盡展潛能

學習重點：

1. 認識人類與生俱來的兩個重要特點：生命潛能和學習本能
2. 父母愈推動子女學習，子女愈不願意學習，為甚麼？
3. 怎樣激發子女學習本能，使子女學習得好，父母也能夠做輕鬆、快樂、成功的父母？

課題 5：「心理」是你和子女最重要的工具

主宰心理，使你主宰人生

學習重點：

1. 心理究竟是甚麼？為甚麼要把心理視作「工具」？

2. 你必須要認識的三個「心理習性」
3. 主宰心理，使你主宰人生

課題 6：你和子女一生要活得成功、進步、快樂

運用 ICAN 使你願望成真

學習重點：

1. 「心理枷鎖」是甚麼？
2. 怎樣打開「心理枷鎖」？
3. 怎樣運用「ICAN 實踐心理學」模式，使你和子女活得成功、進步、快樂？

課題 7：無論起跑線高或低，都要是有福的人

你和子女都可以成為有福的人

學習重點：

1. 為甚麼每個人都可以贏在起跑線？
2. 贏在起跑線的三步曲
3. 人生不會有完美，但總要有有福的人

課題 8：人生 Billionaire 的良好生活方式

我怎樣活出有福的人生

學習重點：

1. 生活方式(lifestyle)究竟有多重要？
2. 了解良好生活方式的四個支柱
3. 怎樣實踐良好生活方式，活出有福的人生？

課題 9：幸福家庭對子女一生極為重要

怎樣運用 ICAN 締造幸福家庭

學習重點：

1. 精神心理健康是締造幸福家庭的首要條件
2. 運用「ICAN 實踐心理學」模式，提升自己和家人的精神心理健康
3. 怎樣運用「ICAN 實踐心理學」模式，幫助別人作正向改變

課題 10：快樂童年使子女一代更勝一代

「ICAN 父母之道教育」使你心想事成

學習重點：

1. 不快樂的童年怎樣影響人的一生？
2. 了解不快樂童年的可怕跨代現象
3. 「ICAN 父母之道教育」使我們做到一代更勝一代

附件 3

第一屆「ICAN 好父母」網上課程 效果分析及學員分享

第一屆「ICAN 好父母」網上課程效果分析及學員分享

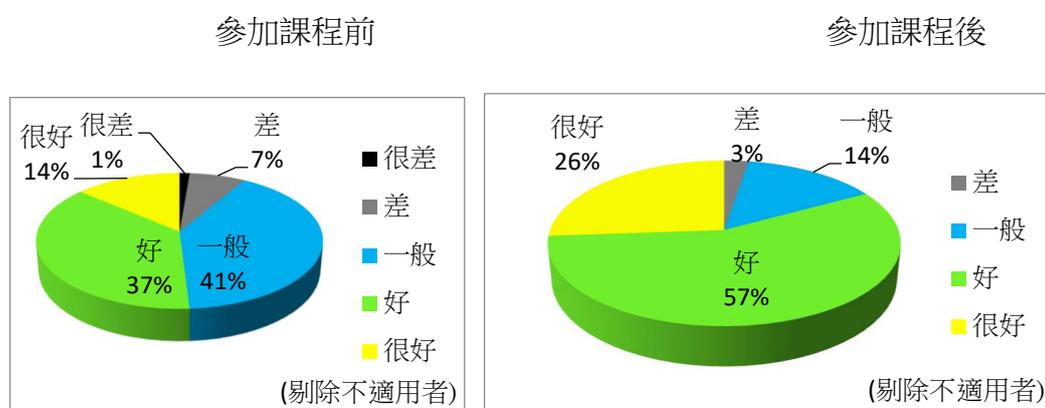
共 164 位家長/教師完成了第一屆「ICAN 好父母」網上課程，參加者完成學習 10 個課題之後需要遞交一篇學習感想。學習感想包括「反思」和「感想」兩部份。「反思」部份以問卷形式，主要包括學習後，在個人、親子關係及子女各方面的改變。「感想」部份包括運用課程所提供方法的體驗，親子關係及自己和子女的改變等。

課程效果分析：

1. 親子關係的改變

			參加本課程前	參加本課程後
很差			2 (1%)	0 (0%)
差			11 (7%)	4 (3%)
一般			62 (41%)	22 (14%)
好			57 (37%)	87 (57%)
很好			21 (14%)	40 (26%)
*不適用			11 (剔除)	11 (剔除)
合共			164	164

*不適用：參加者沒有子女

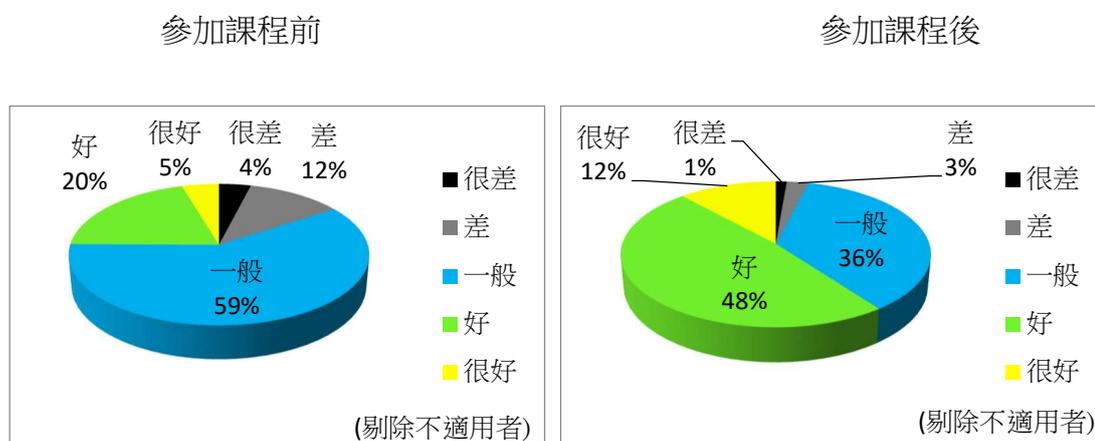


根據 Wilcoxon signed-rank test，學員於完成課程後親子關係有顯著的進步， $Z = -7.4836$ ， $P = <0.00001$ 。

2. 子女行為/自律方面的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	6 (4%)	2 (1%)
差	18 (12%)	4 (3%)
一般	91 (59%)	55 (36%)
好	31 (20%)	74 (48%)
很好	7 (5%)	18 (12%)
*不適用	11 (剔除)	11 (剔除)
合共	164	164

*不適用：參加者沒有子女



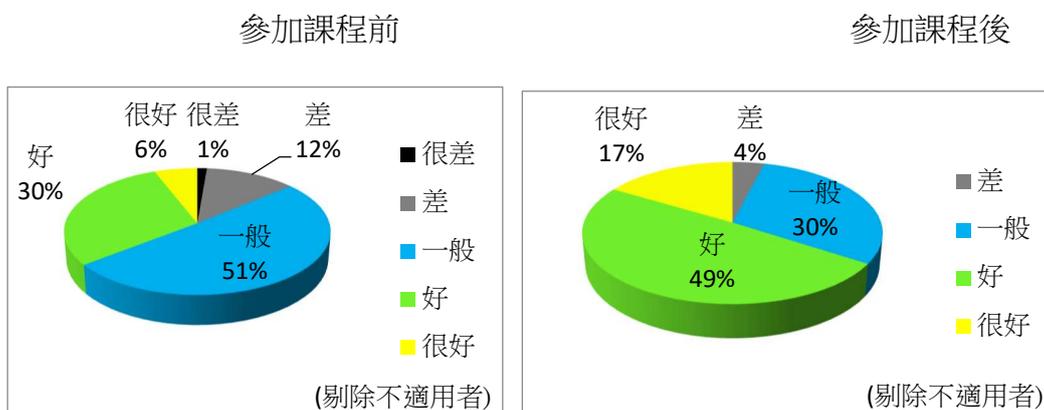
根據 Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後子女行為/自律有顯著的進步，

$Z = -7.6238$ ， $P = <0.00001$ 。

3. 子女學習態度的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	2 (1%)	0 (0%)
差	19 (12%)	6 (4%)
一般	77 (51%)	46 (30%)
好	45 (30%)	75 (49%)
很好	9 (6%)	25 (17%)
*不適用	12 (剔除)	12 (剔除)
合共	164	164

*不適用：參加者沒有子女



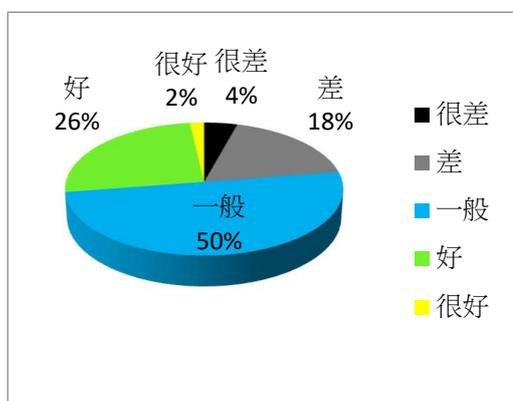
根據 Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後子女學習態度有顯著的進步，

$Z = -7.4244$ ， $P = <0.00001$ 。

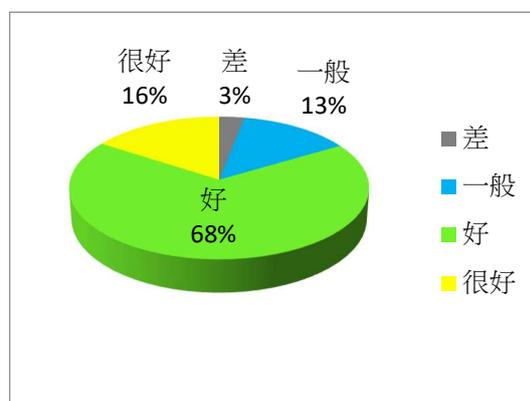
4. 參加者本人身心健康狀態的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	7 (4%)	0 (0%)
差	30 (18%)	5 (3%)
一般	82 (50%)	22 (13%)
好	42 (26%)	111 (68%)
很好	3 (2%)	26 (16%)
合共	164	164

參加課程前



參加課程後



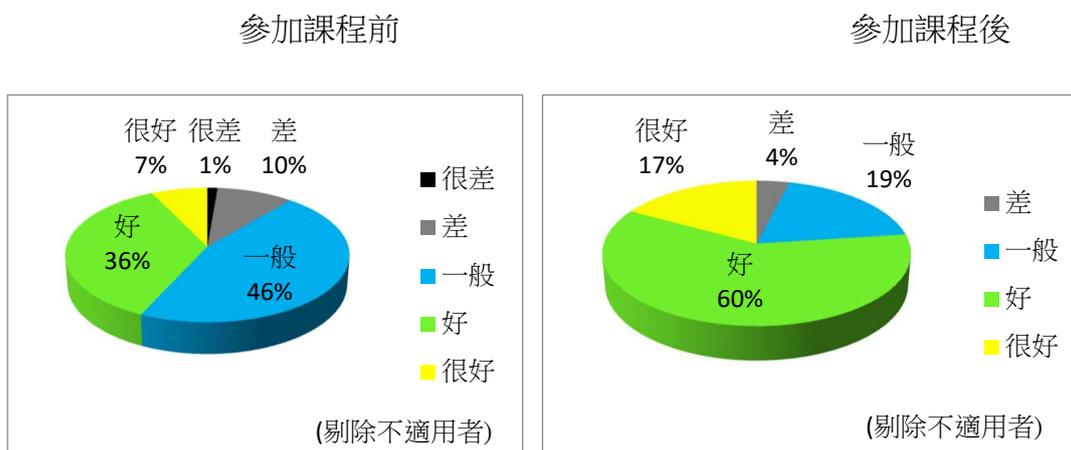
根據 Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後個人身心健康狀態有顯著的進步，

$Z = -9.663$ ， $P = <0.00001$ 。

5. 子女身心健康狀況的改變

	參加本課程前	參加本課程後
很差	2 (1%)	0 (0%)
差	15 (10%)	6 (4%)
一般	70 (46%)	29 (19%)
好	55 (36%)	92 (60%)
很好	11 (7%)	26 (17%)
*不適用	11 (剔除)	11 (剔除)
合共	164	164

*不適用：參加者沒有子女

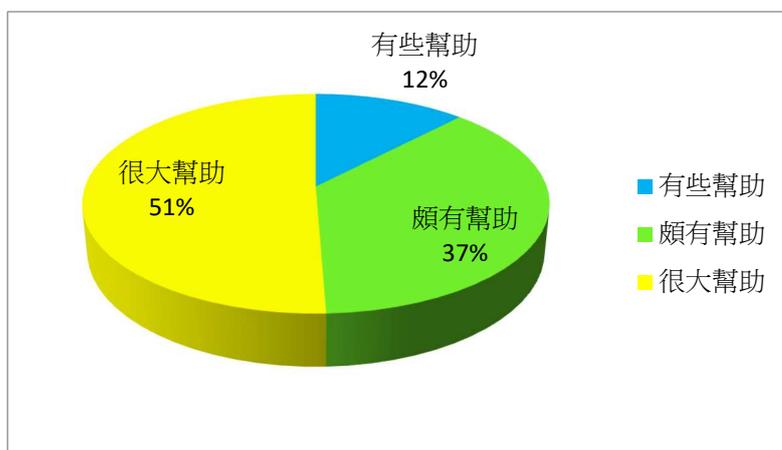


根據 Wilconxon signed-rank test，學員於完成課程後子女身心健康狀態有顯著的進步，

$Z = -7.6238$ ， $P = <0.00001$ 。

6. 參加者對課程給他們整體幫助的評估

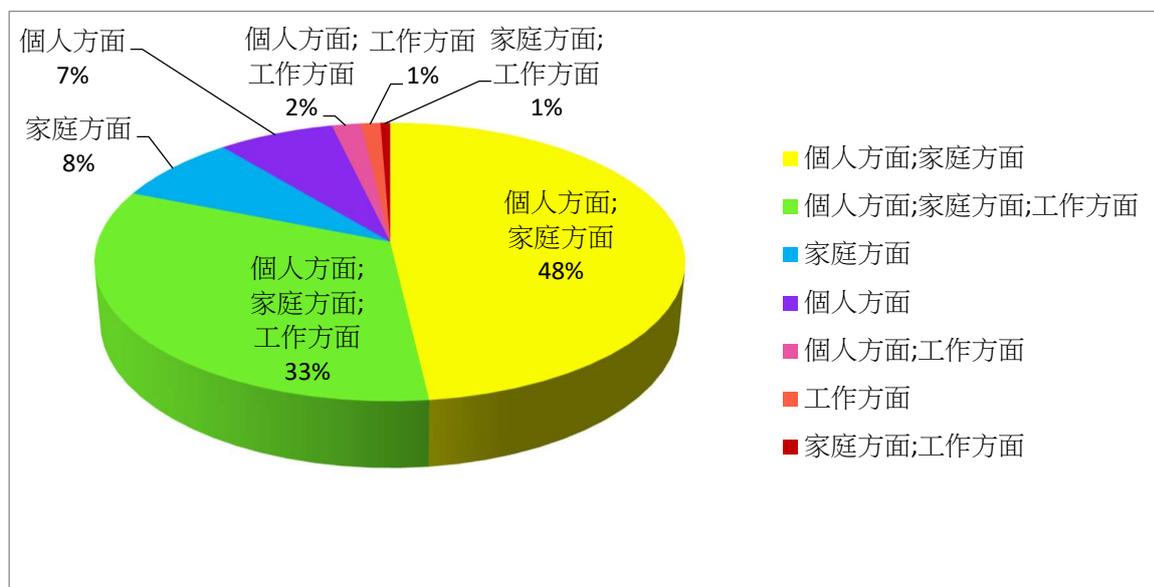
沒有幫助	0	0%
有些幫助	20	12%
頗有幫助	61	37%
很大幫助	83	51%
合共	164	100%



n=164

7. 參加者認為課程對自己那些方面有幫助

個人方面	12	7%
家庭方面	13	8%
工作方面	2	1%
個人方面及家庭方面	79	48%
個人方面及工作方面	3	2%
家庭方面及工作方面	1	1%
個人方面、家庭方面及工作方面	54	33%
合共	164	100%



學員感想分享

每一位學員都遞交了一篇學習課程後的感想，不少學員更表示願意以實名公開分享他們的感想。以下是其中一些例子讓大家體會他們的收穫：

首先五位家長分享了他們本人內心世界和精神心理健康起了的具體改變：

Chan Pui Shan, Janice

“我參加課程之前，我經常在子女功課上，考試時間都會特別感到無助，因為好似只有我自己緊張他們學術而已，他們愛理不理的態度往往就是我情緒的起源。在理解學習課程中，我仍然有時會處於有情緒狀態，但久而久之會不自覺地提自己 I Can, I Can, 我要調整好自我心理，自己先要有快樂心態，身邊家人子女感受到了，他們自己也會舒服輕鬆，討論事情有傾有講也會容易達成好結果。所以我現在明白了我的快樂可以建築係別人身上，凡是好心理，好心情，事情都會改善，改變而好起來！”

Leung Mung Li

“我本身上了很多不同類型的正向教育/家長課程，黃醫生這個課程強調最重要的是個人的精神健康，和其他以心理學方向出發的課程有點不同，是從精神健康方面著手，我覺得這課程能使個人的轉變更徹底，是治本的方法。亦更令我敏感另一半、兒子和別人的精神健康狀態，不是一味應用學到的技巧。”

魏秀圓

“這個課程很實用，每個課題的內容讓我對照自己過去育兒的經歷，原來約九成是相近，我很開心。透過是次課程學習，讓我的育兒經驗有理論基礎，有系統。我深深覺得家庭教育對一個小朋友成長十分重要，我希望能推己及人，在學習過程中，已多次轉發給親朋好友，讓更多父母和兒女蒙福，成為人生 Billionaire。”

Chan Ka Fong

“反思自己做父母後，沒有隨著子女年齡成長而作出適當改變，亦沒有在她困惑時，給予強大支持。

觀看課程後，讓自己明白父母是子女最強後盾，我們可以安詳面對問題、營造安全環境，再提升自我精神心理健康，讓她擁有正面感情記憶去面對困境和正面成長。”

Ella Hau

“先要讓自己成為快樂的人是很重要，因為開心會帶給人正面和正向思維，對身邊的人帶來好的影響。先定了自己的心，才能冷靜有效面對困難。這課程不僅讓我學習到與子女的溝通方法，亦讓自己更了解自己，從而改善和提升個人、婚姻和家庭生活。”

接著四位家長分享了課程使他們對為人父母作了很深的反思及產生的改變：

Eddie Ho

“我可以說獲益良多，但又有點遺憾，就是知道得太遲。我今年已經是 74 歲了，回想我少年時候，家庭背景和成長過程都和黃醫生大同小異，但我沒有的就是在關鍵時刻的父親一記當頭棒喝，而是在我犯錯時的嚴厲打罵，所以我的成長並不快樂。沒有父母的循循善誘，這便令我日後的成就，遠遠不及黃醫生。

我在第一次婚姻有兩子，我的子女教育也是承傳了我父輩的方法，所以可以說不成功，簡直一塌糊塗，禍延下代，十分遺憾。現在他們現在都差不多 40 多歲，我發覺他們教導孩子的方法，也是和我的無差別，結果可想而知。

我的第二次婚姻有一兒子，今年已經 7 歲了，可惜的是他有過度活躍症及自閉症，因此而接觸到黃醫生，從他處獲悉心理教育的重要，我現在經常勸喻孩子去不斷進行“反思、醒覺、實踐”，在孩子發脾氣時便要求他冷靜、不停勸喻及以退為進的方法。在他有進步時，便對他加以讚賞及鼓勵。經過重覆多次使用以上方法，明顯地見到孩子的缺點改善，希望他能繼續挺下去。

總的來說，我的學習感想就是我得到人生的明燈，改變了我對人生事物的看法，雖然是來遲的春天，但肯定對我小兒的將來有莫大的幫助。”

MEEGO SO

“成為爸爸之後，感覺完全不同，注意力集中小朋友身上，特別現在 3 個小朋友，特別希望教好佢地，但總係缺乏方向，自己亦時不時反思自己教導小朋友方式有無錯或不足，不過感覺總是缺乏了點什麼，看完 10 集黃醫生所講大腦既思維方式或個案，感覺方向明確左，明白到自己每時每刻都係孩子既榜樣教科書，更重要先調節好自己，心境要平靜祥和，再明確設立（長，短）期目標俾自己，話程中要反思自己既教導方式修正及實踐，提高自身價值認知及認同，身教令小朋友及太太感覺到，亦嘗試對小朋友講多左 yes 同鼓勵說話，明顯小朋友多了發問同感覺到，我陪佢做功課時，小朋友明顯無咁緊張，特別細仔，因為有中度讀寫障礙，佢特別缺乏信心，亦用過好多方式去幫佢，不過總係感覺欠缺什麼和方向，但看了 10 集 ICAN 之後，呢個多月對細仔多講左 YES 同盡量調整自己心境，明顯情況係好左，所以我十分開心，能夠學習到黃醫生既教育及教導方式，之後會開始同 3 位小朋友定立（短，長）期目標，令他們確立信心及培養佢哋對各方面主動性等等。”

葉亮青

“非常同意使子女有安全及快樂是首要，在陪伴子女成長的過程中深深體會到作為家長對兒女的影響是長久，在教養的路上不斷失敗，不斷反思，不斷成長，到現時子女已經成年，我仍然也在學習中。我和子女的關係都幾好，但因丈夫性格是對家庭的不

參與，我的情緒也因此而有起伏，所以我體會到我的不快樂影響著我兒女的成長！當我決心要處理我不快樂的原頭時，我學習接納丈夫的性格，穩定自己的情緒去選擇快樂，雖然丈夫還未有改變，但這個課程使我更加確定只要繼續去改變自己，選擇快樂，家人之間的關係必定有所改變的。我也發現自己願意同丈夫講多些說話，可能是因這課程的關係而重點反思與家人的關係，總體多謝有這課程給我十堂的時間集中與家人的關係。”

賈榮靜

“通過學習這些課題，我們可以更深刻地理解父母角色的重要性，並採取積極的方法來培養和指導我們的孩子。

“通過課程的學習，我深深地明白，作為父母，我們不僅提供物質支持，更重要的是給予孩子情感安全、自信心和正確的價值觀。成功的人生不單是財富的積累，更是品質、知識和經驗的豐富。精神資本，如正面思維和堅韌不拔，對孩子的成長至關重要。保持積極的態度，設定合理的期望，並與孩子建立開放的溝通渠道。了解孩子的心理發展和需求，可以幫助我們更有效地與他們溝通和指導。鼓勵孩子追求個人成就的同時，也要重視他們的情感福祉和個人興趣。不論家庭背景，都應給孩子提供成長為幸福個體的機會和支持。教育孩子追求平衡的生活方式，重視身心健康。一個穩定和諧的家庭環境對孩子的心理健康和社會發展有深遠的影響。一個快樂、充滿愛的童年可以培養出更有韌性、更自信的下一代。”

在 164 位完成第一屆課程的學員中，附了家長，還有不少人同時是教師，以下三位教師分享了他們從課程中的得著及認為這個課程對教師的重要：

鍾慧筠

“「ICAN 好父母」課程對我的專業 — 教師來說，有如一場「及時雨」。

“在學校，我和學生建立良好的師友關係，不時互相學習，彼此受益。當中，有一位特殊學習需要的學生，因為其家庭猶豫向學校呈交相關報告，而未有接受及時和適當的輔助，間接加深了她特出的行為表現和學習困難。

“打算幫學生更好地遵守學校規律的我，無意間觸發了她的情緒，亦令我倆師生關係受挫，形成她漸有的不信任和反抗，我作為教師也因此暗自責備自己。

“煩惱之際，黃重光醫生清晰又實在的講解令我重拾信心，去和學生修補關係。比起用更嚴緊的規條，我可以先循師生關係的基礎著手，重建和成為她的安全網（safety net）。同時減少自己的緊張，提醒自己「愛」學生的方法，未必是對學生自身而言最理想或渴望的。

“希望運用黃醫生的知識，能繼續跟學生一同進步，邁向成長。

謝謝你！”

馮嘉安

“在我小學一年級的時候，父親突然因病去世，這使我容易感到焦慮，常會擔憂有不好的事情會發生，幸好在中學時代開始信主，心態上比較有依靠，不致過份擔心或憂慮。

“現在我是一位小學老師，女兒都已是一位小學六年級的學生，我自問自己為人父母方面，仍有不少不足之處，有時間看到女兒犯錯，我會好像平日上班般斥責她，但我越來越明白，工作和家庭是不同的，尤其是當我上了這個課程後，更加明白到快樂的重要，要全家人一起幸福快樂才是重要，這不是全靠物質所需，而是要讓家人體會生活中的幸福，體會到就算犯錯都不會有大的後果，減少不必要的壓力和憂慮。

“記得兒時我媽經常提示我要發奮圖強，否則以我們單親家庭的草根背景，將來前境一定不佳，幸好有哥哥成了好榜樣，出人頭地，我現在生活也不錯，但必須承認我長大時，經常感到壓力大，因為常擔心自己的表現不好，好像時刻都要為將來打算或準備，難以享受生活，難以放慢腳步。幸好信仰成了我的依靠，加上有幸結識了一位比我樂觀得多的太太，讓我知道要隨遇而安，不必過份擔心或憂慮。

“現在我聽完黃醫生的分享，更加認識到父母樂觀的重要，希望女兒也能更放輕鬆，不用太擔心生活中的各種表現。當然，我也知道，我作為父親，要身體力行，好好生活，她才能真正學習到如何活出一個精彩的人生，不用活在壓力中。

“再次感激黃醫生及其家人的無私分享，敬希各學員都能有更快樂的人生。謝謝！”

Tang Yuen Wai Livia

“黃醫生，

你好，非常感謝你和你的團隊製作這系列的網上課程，實在是非常用心之作。

“本人從事教育工作多年，多年來，都有不斷進修家長教育方面的課程，例如情緒管理、家長教練、正向教育，等等。課題中提到「幸福家庭對子女一生極為重要」，本人十分之贊同，多年來接觸學生與家長的問題，發現很多時候孩子的問題都源於父母，如果可以讓家長更了解自己的孩子及怎樣為人父母，我相信很多家庭問題也可以減輕，所以家長教育十分之重要！課題中的「為人父母的不應該做與應該做」的部分也讓我反思日常自己作為家長角色的一些盲點，盡量提醒自己要改進的地方。此外，課題7中提到：「父母要多對子女說：『你是有福的孩子』」，當我問子女覺得自己幸福嗎？他們都說「幸福」！這樣的答案也鼓勵我繼續鞭策自己，成為更好的父母，給孩子一個幸福的家庭。

“本人現職於香港資優教育學苑學校及學生服務部總監，服務對象是學生、家長、老師和學校。除了統籌全人發展課程給學生外，另一大範疇便是家長教育。在2021年到任後，就著資優生家長在日常教養孩子方面遇到很大的困難和挑戰，便積極提出及籌辦資優家長訓練課程。這個課程為十堂的工作坊，目的是幫助家長了解資優兒，讓家長掌握知識和技能，為資優兒提供適當的指導和支持。主題包括了解資優兒的資優特質及需要、建立有利的學習環境和習慣、培育創意、社交情緒發展、管教方法、動機和學

習、孩子健康、關係及行為提升訓練。我在課程框架設計、策劃及執行的過程中有了很深的體會，希望這個課程在不同的層面上可以幫到家長。

“希望有機會邀請黃教授給我們資優兒童的家長舉辦講座，讓更多家長受惠！”

也有不少學員詳盡描述了課程對他們的影響，包括他們在學習課程中自己的反思過程和得著。

蕭敏琪

“致:DR.WONG

課程應用:

在這十堂的課程裡面好像再一次經歷自己的童年,同時亦明白到長大後的自己為何會這樣.當我姪女漸漸長大時,我發現哥哥因為自己成長的不快樂延伸至她的女兒成長也不快樂,所以我不希望這個不快樂繼續延伸,於是我將這十堂學會的知識用於我的姪女身上.作為父母以身作則及擁有同理心是很重要.記得有一次新年吃團年飯,當她的媽媽拿著碗湯打算放在枱上後便坐下,但媽媽不知道女兒拿開了椅子於是正常地坐下結果媽媽跌了落地.每個人都罵她,她很不開心走進房子裡哭.但當我問回大家發生什麼事後,我想女兒這個舉動是想幫媽媽拉開椅子讓媽媽容易將湯放下.當我走進房間她以上的問題時,我看見她眼中露出一種終於有人明白我那份的喜悅,之後我向她說了聲對不起我們誤會了你,並將事實告訴大家,就是這樣慢慢地我進入了她的心中,就算現在她一家已搬離了我們,但她與我的關係仍然很緊密,無論發生什麼事情也會與我商量.

為自己建立人生目標確實很重要,有了目標,有了方向,人就會有動力,大腦的潛意識亦會被激發起來.以我姪女為例,她小時學過不同興趣班,但所有都是三分鐘熱度,直至她找到自己的興趣和目標就是賽跑,有時候看見她又要返學,放學後還要補習樣子已經很疲累,但她從沒有放棄過訓練,最終她在一次公開賽中取了個人 400 米亞軍,但難得的是她將這個獎牌送給我作為生日禮物,她說我能成功,是你從我小時候開始不斷鼓勵我去試自己想做的事.並向我說試了失敗又如何?慢慢地她就尋找到自己的人生方向.

“反思:

一直我的想法都是什麼事情都作最壞打算,那麼事情真的是這樣時我便沒有那麼失望.但經過這次課堂才知道原來這個想法是錯誤的,是自我中心的,這真是我萬萬想不到這種想法不是我好原來是不好.要人生活得好,心境一定要安祥,正如現在的我,每天都被負面思想佔據,心境不安祥,就沒有動力去工作,睡眠質素亦很差,大腦亦不能好好運作.所以現在每天起床後我會對著鏡子說我是一個快樂的人,希望能夠潛移默化自己,讓自己走出低谷,變得正面,生命才會活得好,家庭,健康同樣會變好,我要向自己大聲[聲]說:「YES, I CAN」!”

丁翠蘭

“你好啊，黃重光醫生！”

10年前，我還是幼兒教師時，因著學校參加 ICAN 課程而認識黃醫生。那時由學習課程理念，到推行，然後在實踐中體驗到幼兒正面的改變，我想說得益的不止是孩子，其實最先得益的是我！

原來那時我患有中度至嚴重的抑鬱症而不自知，後來在黃醫生的前評和後評問卷中，我確診患有抑鬱症，報告強烈建議我要尋求專業人士的幫助。我還記得看到報告的那一刻，腦裏一片空白，整整過了三天，我才決定轉寄給我的丈夫看，從前的他總怪責我想太多又情緒不好，他看了報告後也有點不知所措，沉默了好幾天。

有天晚上，我心裏有個聲音對自己說：「我不可以以現時的思想模式繼續生活下去，我要活著的話，就要先改變。」現在回想起來，那時候對自己說的那番話，正正是「醒覺」，就是意識指揮著潛意識，執行突破固有框架的一個重大過程！

這是我人生中一個極奇重要的自我對話！

然後我找尋著可以令自己快樂的事物，找到了一個從未看過的綜藝節目「running man」，我拉著丈夫陪我每天看一集，我們都全情投入在節目裏面，跟我的丈夫一起哈哈大笑，過了一段時間，丈夫因著我變得開心了，因著我明顯的轉變和進步，他變得願意接納、傾聽我內心的感受和軟弱，開放自己，我們因而成了對方最好的朋友，抑鬱症也成功地不藥而癒！

這是我人生一個很重大的轉捩點！它使我和我丈夫的關係從常常冷戰，都變得甜蜜幸福！

我會成為幼兒教師，是因為我中四時選錯了科目，理科成績不好要留班，也因著老師們的意見，轉讀中四的文科，但我要放棄當護士，再重新為自己訂立一個新的目標，我想起自己最大的夢想是要成為一位好媽媽，於是我決心成為幼兒教師，希望可以在訓練中學到教養孩子的正確方法和態度，讓我能朝着最大的夢想進發！

當了幼兒教師 12 年，我用心愛護和教導我的學生，雖然很不捨得，但我選擇了辭職，休養身心。過了不到 2 個月便懷上大兒子，就在我和丈夫等候孩子來臨的第六年，大兒子終於出世了！那時候的我很快樂，簡直是世界上最幸福的人，兒子也因著我的快樂而快樂，他常笑，很聰明可愛！

當大兒子剛滿 8 個月，我便得知自己懷著第二胎，同時 COVID 也傳來香港。懷孕的不適、疫症的不安，連家人都不能來家探望和幫忙，有點完美主義的我，面對很多事情都不似預期…那時的我，開始不快樂了…到大女兒出世時，我在手術室出血有點多，之後的身體也比以前差了，女兒情緒又比較敏感，我因為照顧她而休息不足，結果我開始像我的母親那樣，會大聲責罵我的孩子…

我覺得這樣的我很糟糕，很失敗，很不喜歡自己，結果對自己的失望和對孩子的愧疚，令自己更加不快樂，然後繼續失敗，成了一個惡性循環…

但其實我在未懷孩子前，因看過一齣電影，跟丈夫立志不會將上一代的傷害禍延至我們的孩子，我明明知道很多心理學的理论、自己又是一個高敏感的人，很容

易知道和感受到孩子的感受和需要，明明就是這樣，應該會成功的，但我卻不斷地失敗…現在回想起，原來是因為自己的不快樂，所以不斷地失敗、退步，成了惡性循環。

到了 2023 年中，我的二女兒出世了，這次同樣出血比較多，我又要一湊三，變得更加不快樂…又在惡性循環中掙扎…

好在兒子就讀的學校參加了 ICAN 課程，我從黃醫生的講座中，重拾了當年的感動和記憶，我醒覺到自己是是可以改變的，是有方法可以改變的，不再被「別無他法」和「我總是對」所支配！

謝謝您，讓我知道自己首先要變得快樂，我以前一直沒有做運動的習慣，現在我開始做一些鍛鍊核心肌肉的基礎訓練，雖然每次的時間不多，但我覺得做運動能明顯改善我的情緒，也成為了孩子們的榜樣，他們會跟著我手舞足蹈，像玩遊戲一樣，家庭的氣氛也變得和諧了！

當我變得快樂了，我發覺自己少了說負面的說話，也多了運用鼓勵和接納的方式去面對孩子們的不合作。現在的我反思到，他們的不合作和不服從，可能都是基於我未能帶給他們一個具有安全感的環境所引致的，丈夫也因著我減少了投訴而變得快樂，也比以前更樂於分擔家務、更投入跟孩子們的相處、遊戲和閱讀呢！

我的改變只是剛開始，偶爾都會有失敗的時候，但我對自己說：「ICAN！我一定可以做到的！」我相信因著我努力去改變自己，我的丈夫和孩子們也會有正面的改變，我們一家會變得更快樂、更幸福！

最後，我衷心感謝黃重光醫生！是您願意走得更前，不吝嗇地分享自己的人生和豐富的工作經驗，我們一家才能有著翻天覆地的改變，能邁向更快樂更美好的人生！

衷心祝福您身心靈健康、平安、快樂！”