

## 中学家长教育资源套

亲子相尊重，沟通能达到

范畴三：促进家长身心健康

### 家长笔记

活动目标：

透过活动，家长能够：

- a) 认识亲子互动中常见的权力角力现象，了解青少年阶段发展的需要
- b) 明白亲子沟通的常见误解，辨识有效与无效的表达方式，了解如何提升沟通的效能
- c) 了解家长身心健康的重要性，学习压力管理方法，促进自我情绪调节与心理健康
- d) 掌握父母亲在培育青少年子女上的不同角色，促进彼此之间合作

## A. 亲子互动的权力角力

### 1. 引起冲突的原因

- 1.1 子女踏入青少年期，他们的成长任务是学习自我探索，培养自主和独立思考。在很多事情上，他们开始与家长有不一样的想法。
- 1.2 如果家长未能理解他们的成长需要，未能适时调整对子女的期望，往往认为子女「不听话」或对立，就会容易引起冲突。
- 1.3 其他引起冲突的因素，例如：子女当下的心理需要及情绪、家长当下的情绪或生活压力、家长的育儿模式<sup>1</sup>等。
- 1.4 冲突中，双方都有机会出现「我赢你输」的心态。经常或长期处于这种状态容易成为亲子互动中的权力角力。

### 2. 父母处理冲突的角色

#### 2.1 了解青少年成长的需要

- a) 建立自我形象
- b) 掌握独立思考
- c) 应对生活挑战
- d) 订立人生目标

#### 2.2 适时调整对子女的期望

- a) 懂得独立思考
- b) 懂得独立生活
- c) 有良好的人际关系和不同的朋友

#### 2.3 处理冲突的方法

- a) 了解子女的想法，协助子女分析事情的利弊，从而作出双方接受的选择，透过处理的过程协助子女，培养独立思考的能力。
- b) 让子女有机会尝试为自己的事情做决定，即使在过程中可能遇到困难和挫折，这也是子女在成长过程中所需的不同经验。家长可从旁给予鼓励和支持，让子女掌握解决问题的能力，学习独立生活。
- c) 认同朋辈关系对子女成长的重要性，鼓励他们认识不同的朋友，学习正确的人际技巧。
- d) 鼓励家长改善亲子沟通技巧，减少冲突或权力角力，以及培育具支持性的亲子关系及和谐正面的家庭环境。

## B. 沟通技巧

### 1. 常见的亲子沟通障碍

- 1.1 **道德判断**：利用指责、侮辱、贬低或标籤的语句表达自己对子女的不满
- 1.2 **比较**：将自己和其他家长比较；将自己的子女和其他子女比较
- 1.3 **推卸责任**：将个人的行为和感受的责任推卸到别人身上
- 1.4 **偏执**：在说话中应用绝对的用词，例如：应该／不应该（梗系）、必须（一定）、活该（抵死）

### 2. 为何学习有效的沟通技巧（善意沟通）

学习有效的沟通技巧的目的是创造一个双方都可以分享想法和感受的环境，从而进行更

---

<sup>1</sup> 有关育儿模式的详细内容，请参考《家长教育课程架构（幼稚园）》第三章 C5 育儿模式，29-31 页  
[https://www.parent.edu.hk/pdf/migrate/tc/curriculum\\_framework\\_on\\_parent\\_education\\_kg\\_chi.pdf#page=35](https://www.parent.edu.hk/pdf/migrate/tc/curriculum_framework_on_parent_education_kg_chi.pdf#page=35)

有意义和成效的对话。透过善意沟通，达到互相理解，以致达成共识和改善亲子关系。

2.1 改善语言与沟通的技巧

2.2 改变表达和聆听的方式

2.3 改变惯常的反应

2.4 根据自己的观察、感受和需要，作出合适的反应

### 3. 有效的沟通技巧（善意沟通）的四个核心步骤／过程

**观察：**不要急于对事件作出价值判断，尝试作出事实的描述

**感受：**认识及表达自己的感受

**需要：**表达自己的需要

**请求：**提出你的要求，给予选择的机会

#### 3.1 第一步：良好的观察

具体、准确及客观地描述事实，不要：

- a) 妄下定论
- b) 思维狭隘
- c) 未卜先知
- d) 以偏概全

#### 3.2 第二步：认识及表达自己的感受

- a) 要准确知道自己的感受
- b) 停一停，想一想：我现在有什么感受？为什么我会有这些感受？
- c) 不要以责骂方式表达或收藏感受

#### 3.3 第三步：表达自己的需要

- a) 感受背后的需要
- b) 真诚表达自己的需要

#### 3.4 第四步：提出你的要求，给予选择的机会

让双方都可以提出要求，给予选择的机会，才有可能达成双方接受的选项，解决问题，平息冲突。

#### 3.5 有效的沟通技巧的例子

**处境一：**子女晚上仍未回家，家长连续尝试联络失败。

**有效沟通的表达：**「而家晚上 12 点啦，你先至番，发短讯又收唔到你嘅回覆。我好担心，我怕你遇到危险。我好想知道你系安全嘅。我哋可唔可以倾吓以后外出嘅时间及联络方法，俾妈妈知你系安全嘅，唔洗等妈妈咁担心。」

## C. 家长的身心健康

1. 家长必须好好关顾自己的身心健康，才有精神和能力妥善照顾子女。减压方法因人而异，家长可选择自己认为合适的方法。

**常用的减压方法：**

- 身心放松法
  - 深呼吸练习
  - 冥想或正念练习
  - 瑜伽或伸展运动
  - 散步或慢跑
- 艺术疗愈法

- 画画或做兴趣手工
- 听音乐或弹奏乐器
- 社交支持法
  - 与信任的人倾诉
  - 参加兴趣小组或义工活动
- 家庭和亲子活动
  - 到郊外旅行

**2. 家长如认为有需要，亦可寻求专业人士的协助，例如：**

- 所属学校社工
- 各区家庭综合服务中心  
[https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/family/cat\\_family/ifs/](https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/family/cat_family/ifs/)
- 各区社区精神健康综合服务中心  
[https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/rehab/cat\\_supportcom/centrebase/iccmw/](https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebase/iccmw/)

**3. 减压练习**

- 爱笑瑜伽练习 
- 意象松弛练习 

**D. 父母亲在培育青少年子女上的不同角色**

1. 家长需要认识到父母在培育子女的分工是影响家庭关系（包括父母的婚姻关系及亲子关系）的其中一项因素。有些父母之间的亲职分工情况会较容易引起家庭冲突，家长在培育子女上的分工模式是怎样？
  - a) 一位家长采用权威方式，另一位家长采用溺爱方式
  - b) 一致采用权威／溺爱／疏离方式
  - c) 由一方主导，另一方配合
  - d) 各按自己的性格或从上一代获得的经验发挥
  - e) 有商有量，一致采用恩威并施模式
  - f) 有商有量，认同自己及对方的特长，并主力负责或主导该范畴的教养
2. 父母双方配合才能更全面的回应子女的需要，以下为一些建议：
  - a) 认识及接纳子女独特的性格特质（子女不是父母的复制版）
  - b) 互相配合，取长补短（父母利用各自的特质，支援子女各方面的成长需要）
  - c) 随着不同成长阶段而作出改变（例：子女早期较依赖母亲的照顾爱护、成长阶段父亲及／或母亲的榜样，两位家长的角色同样重要）

**E. 延伸阅读**

1. 教育局。《家长智 Net》。香港特别行政区政府。 <https://www.parent.edu.hk/zh-cn>



2. 教育局（2024）。《家长教育课程架构（中学）》。香港特别行政区政府。  
[https://www.parent.edu.hk/zh-cn/smart-parent-net/topics/article/framework\\_sec](https://www.parent.edu.hk/zh-cn/smart-parent-net/topics/article/framework_sec)

