

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

活动大纲

1) 活动名称

亲子相尊重，沟通能达到

2) 对象

子女就读中学的家长

3) 时间

本活动所需时间约 90 分钟

4) 活动形式

讲解、访问、分享、个案讨论、角色扮演、工作纸、问卷填写

5) 活动目标

通过活动，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的不同角色，促进彼此之间合作

6) 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
	3	引起动机	1) 简介工作坊目标、流程及教材。 2) 播放短片： 故事一：《剪错发，还是剪错心？》 （初中）儿子想剪韩星风格的潮流发型，而妈妈希望他选择更容易打理的发型。儿子觉得妈妈不理解他。 （动画连结： https://youtu.be/dSqXTBf8Nik ） 3) 当子女踏入青少年期后，家长发现与子女频繁发生冲突。是次工作坊是协助家长通过学习有效的沟通技巧以便更好地处理亲子冲突，从而让家长可以从容地面对履行亲职责任时所带来的压力，以及家长学习如何保持身心健康。同时，掌握父母亲在培育青少年子女的不同角色，促进彼此之间合作。	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	投影片（1-4 页）
1	12	认识亲子互动的权力角力	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。		投影片（5-9 页）
1a	8	认识亲子互动的权力角力	1) 协助家长检视过去与青少年子女发生冲突的经验。邀请 2 或 3 位家长组成一小组，进行约 5 分钟的分享： <ol style="list-style-type: none"> 你与子女在沟通时有否出现冲突呢？ 通常是什么事情引发冲突呢？ 面对这些冲突，你会怎样处理？ 冲突过后，你与子女的关系有没有变化？ 在处理冲突的过程中，你觉得有哪些困难？ 当冲突发生时，你知道你自己与子女的情绪状态如何？ 2) 邀请 2 至 3 位家长分享讨论结果，从而了解家长的状况及回应家长的分享。最后作总结，并进一步引导家长思考： <ol style="list-style-type: none"> 冲突的起因，通常是家长与子女对事情抱有不同的观点，也会受当时的其他因素影响，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等。当然，这亦与家长的期望及育儿模式相关。 [育儿模式不是今次的重点，活动中将不会作详细阐释。相关的详细内容，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（连结）] 冲突中，双方都有机会出现「我赢你输」的心态。这不单未能有效沟通及解决问题，反而成为亲子互动中的权力角力，最终影响亲子关系及双方的身心健康。 	<ul style="list-style-type: none"> 分享 讲解 	投影片（6 页）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1b	4	家长需要了解青少年子女的发展需要及适时调整期望	1) 协助家长了解青少年在成长过程中的发展需要： <ul style="list-style-type: none"> i) 建立自我形象 ii) 掌握独立思考 iii) 应对生活挑战 iv) 订立人生目标 2) 家长需要适时调整期望： <ul style="list-style-type: none"> a) <input checked="" type="checkbox"/> 「懂得独立思考」 <input checked="" type="checkbox"/> 「事事征求父母的意见」？ b) <input checked="" type="checkbox"/> 「懂得独立生活」 <input checked="" type="checkbox"/> 「依赖父母的照顾」？ c) <input checked="" type="checkbox"/> 「有良好的人际关系和不同的朋友」 <input checked="" type="checkbox"/> 「交朋友也必须经过父母的同意」？ 3) 导师总结： <ul style="list-style-type: none"> a) 青少年子女需要进行自我探索。过程中，他们或许会和父母有不一样的想法。 b) 家长需要了解子女的想法，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。 c) 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。 d) 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。 e) 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。 	• 讲解	投影片 (7-9页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2	30	有效的亲子沟通技巧	明白亲子沟通的常见障碍, 辨识有效与无效的表达方式, 了解如何提升沟通的效能。		投影片 (10-26 页)
2a	8	常见的亲子沟通障碍	<p>1) 协助家长认识常见的亲子沟通障碍。邀请 2 或 3 位家长组成一小组, 进行两轮各 2 分钟的角色扮演, 分别扮演家长及子女。</p> <p>2) 活动后, 导师可邀请家长扮演子女的分享感受及想法。</p> <p>3) 导师按分享作回应并总结: 家长未能理解或重视青少年子女渴望自主和独立的发展需要, 容易误认为子女「不听话」或对立。双方受负面情绪的影响下, 容易阻碍有效的沟通, 继而发生冲突及破坏关系。阻碍有效沟通的情况, 包括:</p> <p>a) 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</p> <p>b) 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</p> <p>c) 推卸责任: 将个人的行为和感受的责任推卸到别人身上</p> <p>d) 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)</p> <p>4) 工作纸例句及分析 例句:</p> <p>a) 道德判断: 「你群埋班猪朋狗友, 成日只系挂住打机有乜用, 第日个个读唔成书点样搵食!」</p> <p>b) 比较: 「你睇下小明, 佢同你一样咁大, 读书又叻, 又识做...」</p> <p>c) 推卸责任: 「如果唔系要供你读书, 我就唔洗做嘢做得咁辛苦、返工搵钱?」</p> <p>d) 偏执: 「我一早就叫咗你唔好咁做, 依家发生问题咪抵死㗎(活该), 你自己攞嚟嘅!」</p> <p>分析:</p> <p>a) 贬低他和他的朋友, 把家长和朋辈放在对立面, 迫使子女放弃朋辈的关系</p> <p>b) 让你的子女认为自己不值得被爱, 感到自卑</p> <p>c) 让子女要为家长的感受负责, 家长不快乐是因为子女的错误</p> <p>d) 否定和责备子女的选择, 没有支持和鼓励, 亦没有协助他们分析和讨论失败的经验, 从错误中学习</p>	<ul style="list-style-type: none"> 工作纸 (1) 角色扮演 讲解 	工作纸 (1)、 投影片 (11-13 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2b	12	有效的沟通技巧	<p>1) 说明学习有效的沟通技巧（善意沟通）的重要性：</p> <p>a) 改善语言与沟通的技巧</p> <p>b) 改变表达和聆听的方式</p> <p>c) 改变惯常的反应</p> <p>d) 根据自己的观察、感受和需要，作出合适的反应</p> <p>2) 讲解有效的沟通技巧（善意沟通）的四个核心步骤／过程，即是观察、感受、需要、请求。导师运用处境一：「子女晚上仍未回家，家长连续尝试联络失败。」逐步阐释内容及运用技巧：</p> <p>a) 观察：不要急于对事件作出价值判断，尝试作出事实的描述，不准确或不客观的评论往往会引起子女的反驳或辩解，阻碍了有效的沟通。 建议表达的例子：「而家晚上 12 点啦，你先至番，发短讯又收唔到你嘅回覆。」</p> <p>b) 感受：认识及表达自己的感受是有效沟通的重要一环。当事情或亲子的互动引起强烈的负面情绪时，我们无法准确知道自己的感受。不要以责骂方式表达或收藏感受。所以要停一停，想一想：我现在有什么感受？为什么我会有这些感受？感受的例子：</p> <p>i) 正面感受：安静、感激、自豪、满意</p> <p>ii) 负面感受：害怕、尴尬、愤怒、不开心 建议表达的例子：「我好担心，我怕你遇到危险。」</p> <p>c) 需要：表达自己的需要。负面感受的背后反映个人需要未得到满足，要达至有效的沟通，就必须清楚表达个人的需要，别人才能够明白或考虑作出配合。 建议表达的例子：「我好想知道你系安全嘅。」</p> <p>d) 请求：提出你的要求，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。 建议表达的例子：「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。」</p>	• 讲解	投影片 (14-20 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2b	12 (续)	有效的沟通技巧 (续)	<p>3) 导师继续用上述例子综合有效沟通的表达：「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。」</p> <p>4) 导师提醒家长在运用时要注意的事项：</p> <p>a) 事实的描述要具体、准确及客观，避免妄下定论、思想狭隘、未卜先知、以偏概全。错误例子：「有无搞错呀，你宜家先返！几点呀？Call 你又唔覆！」</p> <p>b) 事情所引起的感受是属于自己的，不要把自己感受的责任推卸给他人，这是不理想的表达方法。错误例子：「你搅到我好担心。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 	

[illegible]

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3	12	实用策略分享	透过个案研习，展现亲子互动时常见的冲突处境，邀请家长就选择题选取合适的回应方法。		投影片 (27-33 页)
3a	12	个案研习和讨论	<ul style="list-style-type: none"> • 注意：建议导师因应活动时间选择适合的个案让家长分组讨论。 1) 邀请 4 至 5 位家长组成一小组（或与身旁 1 至 2 位家长为一组）作讨论，时限约 3 分钟，然后邀请家长讨论合适的回应方法。 以下为故事内容： <ul style="list-style-type: none"> a) 故事二：《我不是迷，是逃》 （高中）儿子利用购买参考书的钱购买偶像周边产品，及看演唱会。但他谎称自己留校补课，因为觉得爸爸十分重视他的成绩，忽略了他的感受。 （动画连结： https://youtu.be/CIYXwYmeH0w） b) 故事三：《不合身，还是不合心？》 （高中）妈妈出于担忧反对女儿所选择的短身衣服，女儿觉得妈妈不理解她。 （动画连结： https://youtu.be/d5J6qwAjH7k） c) 故事四：《三代相爱，三方受伤害》 （初中）饮茶时女儿点了很多点心，妈妈提醒她不要吃太多，担心她身体过重、影响健康。但奶奶认为妈妈太严格。 （动画连结： https://youtu.be/BjWTHlu7NDw） 	<ul style="list-style-type: none"> • 个案讨论 • 角色扮演 • 讲解 	投影片 (27-33 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3a	12 (续)	个案研习和讨论 (续)	<p>1) 导师带领家长讨论，较理想的回应供参考：</p> <p>故事二： 「卓轩，我知道你想考文凭试前放松一下，但你可以告诉我们。爸爸妈妈也会为你紧张，我们并不是要你成为医生或律师，只是期望你在考试中有好的发挥，对你日后的发展有帮助。不如我们找个时间谈谈你的想法？你先去洗澡休息吧！」</p> <p>故事三： 「年轻女孩当然会想穿得漂亮，我也年轻过！不过我会想如果你穿得太引人注目，老师、同学会怎么看？若你很喜欢这件衣服可以考虑买，但也可以想一下搭配，例如搭配外套，当觉得冷或不同场合也可以调整穿着。」</p> <p>故事四： 「奶奶，你把阿伟养育得很好，他很健康！但最近卓颖完成健康检查，医生说她某些指数超标，而且过重。我们都希望全家人，你、阿伟和孩子都能健健康康。姑娘给了我们一些单张，不如我们研究一下，看看哪些饮食方式对大家都好？」</p> <p>2) 利用有效沟通的四个步骤解说处理方法／回应：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 观察：不要急于对事件作出价值判断，尝试作出事实的描述 ii) 感受：认识及表达自己的感受 iii) 需要：表达自己的需要 iv) 请求：提出你的要求，给予选择的机会 <p>导师总结：家长不妨多聆听子女的想法，理性及冷静地回应子女。家长亦可放慢节奏地回应，并运用平和的语气，这样可以更有效提升沟通的效能。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 讨论 • 讲解 	投影片 (27-33页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4	20	亲职压力与家长的 身心健康	学习压力管理方法，促进自我情绪调节与心理健康。		投影片 (34-42 页)
4a	3	家长也有压力	<p>讲解有关亲职压力的研究和调查结果，指出家长的长期压力对家长身心健康及子女的成长都有影响。以下为家长精神健康对子女的影响：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 安全感与心理发展：当父母能稳定及积极地回应子女的需求时，子女较易形成「我值得被爱」的信念。若父母因情绪问题忽略或误解子女的需求，子女可能逐渐认为「我不值得被爱」或「我必须压抑自己」。这种自我概念会损害子女的自尊、人际信心和心理韧性，带来长期负面影响。 b) 情绪调节与行为模式：子女通过模仿家长的行为学习如何处理情绪。若家长经常以愤怒或压抑的方式应对压力，子女可能会内化这种处理负面情绪的模式，使他们怯于表达与正面管理自己的情绪，甚至在学校或人际互动中出现情绪调节困难，或引发行为问题。 c) 负面情绪的投射影响：许多家长可能无意中将压力或负面情绪投射到子女身上，导致子女感到焦虑或被拒绝。研究显示，长期面对家长负面情绪的子女，成年后出现焦虑或抑郁的风险更高。因此，家长需要学会有效管理自身情绪，避免对子女造成负面影响。 	• 讲解	投影片 (35-36 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4b	8	减压方法分享	<ol style="list-style-type: none"> 1) 鼓励家长关注个人身心健康，说明家长往往优先考虑亲职角色及照顾长辈和子女，亦需兼顾工作，承受着重大的压力。家长必须好好照顾自己的身心健康，才有精神和能力妥善照顾子女。 2) 邀请 2 或 3 位家长组成一小组分享常用的减压方法，用 3 分钟时间分享他们喜欢那种减压方法，互相参考。 3) 讲解减压方法因人而异，家长可选择自己认为合适的方法。介绍常用的减压方法： <ol style="list-style-type: none"> a) 身心放松法 <ol style="list-style-type: none"> i) 深呼吸练习 ii) 冥想或正念练习 iii) 瑜伽或伸展运动 iv) 散步或慢跑 b) 艺术疗愈法 <ol style="list-style-type: none"> i) 画画或做兴趣手工 ii) 听音乐或弹奏乐器 c) 社交支持法 <ol style="list-style-type: none"> i) 与信任的人倾诉 ii) 参加兴趣小组或义工活动 d) 家庭和亲子活动 <ol style="list-style-type: none"> i) 到郊外旅行 4) 分享家长参加静观亲职课堂前后的改变，说明减压活动对家长 and 子女的情绪都有正面帮助。 5) 讲解寻求协助的途径，家长如认为有需要，亦可寻求专业人士的协助，例如： <ol style="list-style-type: none"> a) 所属学校社工 b) 各区家庭综合服务中心 https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/family/cat_family/ifs/ c) 各区社区精神健康综合服务中心 https://www.swd.gov.hk/sc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebases/iccmw/ 	<ul style="list-style-type: none"> • 讨论 • 讲解 	投影片 (37-41 页)
4c	9	减压练习 (短片由已受训合资格人员示范及带领)	导师可选择播放其中一条减压练习短片，与家长一同练习： <ol style="list-style-type: none"> 1) 爱笑瑜伽练习；或 2) 意象松弛练习 	<ul style="list-style-type: none"> • 播放短片 • 家长互动 	投影片 (42 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
5	6	父母亲在培育青少年子女上不同角色	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。		投影片 (43-45页)
5	6	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	1) 邀请家长回应提问：家中父亲和母亲在培育子女上的分工模式是怎样？ <ol style="list-style-type: none"> 一位家长采用权威方式，另一位家长采用溺爱方式 一致采用权威／溺爱／疏离方式 由一方主导，另一方配合 各按自己的性格或从上一代获得的经验发挥 有商有量，一致采用恩威并施模式 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) 说明父母双方配合才能更全面回应子女的需要，以下为一些有用建议： <ol style="list-style-type: none"> 认识及接纳子女独特的性格特质：子女不是父母的复制版 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。例如：母亲倾向理性的分析，父亲重视健康饮食及运动 随着不同成长阶段而作出改变：例如子女早期较依赖母亲的照顾爱护，成长阶段需要学习父亲及／或母亲的榜样，两位家长的角色同样重要 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 访问 讨论 	投影片 (44-45页)
6	4	总结、介绍工作纸及问答	1) 总结工作坊要点： <ol style="list-style-type: none"> 青少年在成长阶段学习探索自我，当与父母有不同意见时容易发生冲突 父母须了解青少年成长的需要及适时调整期望 无效的表达方式只会令冲突加剧，破坏亲子关系 父母学习有效的沟通技巧的四个核心步骤／过程，从而改善与青春期子女的沟通 在照顾子女的同时，家长须关注自己的身心健康，以不同的方式减压 父母亲在培育青少年子女的不同角色，双方要配合才能更全面回应子女的需要 2) 讲解课后练习工作纸：我们鼓励家长利用工作纸上的指引，运用有效的沟通技巧，与子女分享想法和感受。 <ol style="list-style-type: none"> 处境一：「我已经提咗你两、三次去冲凉，你打算几时去冲呢？」 处境二：「放学番嚟见你打左两个多钟头机。」 3) 问答时间	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 工作纸 (3) 	投影片 (46-48页)、工作纸 (3)
7	3	检讨问卷			投影片 (50页)、问卷

参考资料

- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton & Company.
- Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1107–1121.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163>
- Rosenberg, M. B. (2012). *Living Nonviolent Communication: Practical tools to connect and communicate skillfully in every situation*. PuddleDancer Press.
- Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent communication: A language of life* (3rd ed.). PuddleDancer Press.
- Social Welfare Department. (n.d.). Integrated family services. Hong Kong SAR Government. https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/family/cat_family/ifs/
- Social Welfare Department. (n.d.). Integrated Community Centre for Mental Wellness (ICCMW). Hong Kong SAR Government.
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebases/iccmw/
- 仁安医院 (n.d.)。家长压力如何影响亲子关系？家长健康才是孩子成长的基石！
<https://www.union.org/sc/patients-visitors/health-topics/article/parental-stress-family-well-being>
- 任曦颖 (2024 年 8 月 13 日)。调查指学童压力水平易受家长情绪影响 学者倡实践家长正向教育。香港 01。
https://www.hk01.com/article/1044371?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
- 香港妇女联合会 (2024 年 5 月 12 日)。快乐儿童调查揭 3 成半人不快乐 高小初中压力爆煲、家长压力沉重。香港 01。
https://www.hk01.com/article/60255189?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
- 新生精神康复会 (2019 年 9 月 9 日)。家长压力指数及静观亲职发布会。
<https://www.nlpra.org.hk/FileUpload/Home/83b6b840-741b-48a8-a366-2568fe2fc67e.pdf>
- 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
- 教育局。《家长智 NET》。香港特别行政区政府。<https://www.parent.edu.hk/zh-cn>
- Rosenberg, M. B. (2019)。《非暴力沟通：爱的语言 (全新修订版)》(萧宝森译)。光启文化。