



公民、經濟與社會（中一至中三）

支援教材

中一

單元 1.2 人際關係與社會共融

第一部分：  
提升家庭凝聚力

教育局

課程發展處

個人、社會及人文教育組

## 簡介

- 「公民、經濟與社會（中一至中三）支援教材」涵蓋個人、社會及人文教育學習領域範疇一、五及六的必須學習內容，支援學校施教公民、經濟與社會課程。
- 教材提供多元化的學習活動，讓學生學習知識和明白概念、發展技能及培養正確的價值觀和態度，並附有教學指引及活動建議供教師參考。教材亦同時提供閱讀材料，提升學生閱讀興趣。
- 此中一級教材「單元1.2 人際關係與社會共融 第一部分：提升家庭凝聚力」是教育局課程發展處個人、社會及人文教育組委託香港公開大學教育及語文學院發展的學與教材料。

# 單元 1.2 人際關係與社會共融

## 第一部分：提升家庭凝聚力

### 目錄

<b>教學設計</b>	
第一及二課節 家庭對人生的重要性及家庭衝突的成因	頁 4
第三及四課節 家庭溝通的重要性及化解家庭衝突技巧	頁 6
<b>學習活動</b>	
工作紙一：家庭對個人成長的重要性	頁 9
工作紙二：家庭衝突的成因	頁 15
工作紙三：提升家庭凝聚力（一）：家庭角色、責任與承擔	頁 21
工作紙四：提升家庭凝聚力（二）：正向溝通	頁 29
工作紙五：提升家庭凝聚力（三）：化解家庭衝突的策略	頁 36
<b>趣味悅讀</b>	
教導有方	頁 45
<b>參考資料</b>	頁 47

## 教學設計：

課題：	提升家庭凝聚力	
課節：	4 節	
學習目標：	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解家庭對個人成長的重要性</li> <li>• 家庭成員的角色、個人對家庭的責任及承擔</li> <li>• 家庭衝突的成因及處理方法</li> <li>• 溝通對家庭關係的重要性</li> <li>• 提升家庭凝聚力</li> </ul>	
<b>第一及二課節（家庭對人生的重要性及家庭衝突的成因）</b>		
課前準備：	學生於課前預習工作紙一至二，並完成相關活動。	
		<b>建議課時</b>
探究步驟：	<b>1. 課堂導入：</b> 教師請學生分享工作紙一「活動一：看圖識字」的答案，然後透過簡單說明不同字的組成及由來，帶出屋子裡裝著不同的東西不單只有文字上的表層意義，當中亦蘊含「家庭」的意義。	10 分鐘
	<b>2. 互動教學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教師講解：</b>簡介工作紙一「活動二：家庭的功能」的內容，引導學生明白家庭的重要性及思考家庭對我們的影響。</li> <li>• <b>全班討論：</b>教師請學生分享工作紙一「活動二：家庭的功能」的答案；亦可挑選某些家庭功能，邀請學生分享故事，如心情低落時家人的反應是如何、平日的家庭娛樂是甚麼等。</li> <li>• <b>教師綜合解說：</b>教師綜合解說並向學生提問：             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 家庭對我們重要嗎？</li> </ul>             藉著以上綜合解說及提問，引入下一部分的教學。           </li> </ul>	20 分鐘
	<b>3. 互動教學：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「家庭衝突的成因」的內容，講解不同範疇可引發的衝突例子，引導學生明白家庭容易出現各種衝突，並思考當中的成因。</li> <li>• <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「活動一：衝</li> </ul>	25 分鐘

	<p>突成因從何來？」的內容，引導學生理解衝突有很多起因，唯溝通失效是當中的主要根源。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>全班討論：</b>邀請學生分享他們認為最容易引發與家人衝突的成因及個人經驗，深化衝突的普遍性及影響力，以及帶出溝通的重要。</li> <li>● <b>小結：</b>鼓勵學生多察覺家人衝突的成因，並作出以下反思： <ul style="list-style-type: none"> <li>- 你與家人衝突時，大多會產生正面還是負面情緒？</li> <li>- 你當時如果坦承自己的想法，你認為結果會否不一樣？</li> </ul> </li> </ul>	
	<p><b>4. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙二「活動二：家庭衝突一定是不好的嗎？」的內容，帶出衝突同時具有正面及反面的影響，並非單純是危機。</li> <li>● <b>小組討論：</b>學生四人一組，就工作紙二活動二提出衝突為家庭關係帶來的正面與負面影響，進行討論及分類。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，幫助學生了解衝突亦可以為我們帶來正面的影響。</li> </ul>	20 分鐘
	<p><b>5. 課堂總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 總結第一及第二課節的學習重點。</li> <li>● 鼓勵學生反思家庭對人生的重要性，並了解衝突的成因及對家庭關係的影響。</li> </ul>	5 分鐘
<p><b>延伸活動：</b></p>	<p>學生在課後閱讀附錄一「知多一點點：家庭是甚麼？」。</p>	
<p><b>學與教資源：</b></p>	<p>工作紙一及二；附錄一</p>	

第三及四課節 ( 家庭溝通的重要性及化解家庭衝突技巧 )		
課前準備：	學生於課前完成工作紙三至五，並完成相關活動。	
		建議課時
探究步驟：	1. 課堂導入及重點重溫：扼要重溫第一及第二課節的學習重點。	10 分鐘
	2. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> <li>教師講解：簡介工作紙三「提升家庭凝聚力(一)：家庭角色、責任與承擔」內容，引導學生明白家庭是各個成員共同建立的，需要每人承擔不同的角色及責任才能維持凝聚力。</li> <li>小組討論：學生四人一組，就工作紙三「活動一：家庭角色與責任：誰的責任？」提供的個案進行分析及討論。</li> <li>小組匯報及全班討論：邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對自己在家庭的角色及責任的認識，有助提升家庭凝聚力。</li> <li>學生反思：簡介工作紙三「活動二：誰明父母心」的個案，學生根據課堂所學及個人經驗，完成反思問題。</li> <li>教師綜合解說：教師綜合解說及向學生提問： <ul style="list-style-type: none"> <li>既然家庭衝突很難避免，如何能化解家庭衝突？</li> </ul> 藉著以上綜合解說及提問，引入下一部分的教學。</li> </ul>	20 分鐘
	3. 互動教學： <ul style="list-style-type: none"> <li>教師講解：簡介工作紙四「提升家庭凝聚力(二)：正向溝通」中單向與雙向溝通的概念。</li> <li>教師講解：簡介工作紙四「活動一：正向溝通由我做起」的內容，引導學生思考正向溝通的重要性。進而講解正向溝通五常法，讓學生初步了解如何運用此方法有效與家人正向溝通。</li> <li>小組討論：學生四人一組，就工作紙四活動一的正向溝通五常法，進行分析及討</li> </ul>	20 分鐘

	<p>論。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對正向溝通的認識及明白當中的重要性。</li> <li>● <b>學生反思：</b>就工作紙四「活動二：『同理』溝通」，引導學生留意正向溝通的好處及現時需要改善的地方，時刻注意說話時的態度和內容會否令對方產生負面感受。</li> </ul>	
	<p><b>4. 互動教學：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙五「提升家庭凝聚力(三)：化解家庭衝突的策略」，引導學生明白衝突是可以轉危為機，在乎溝通才是化解的策略，進一步講解化解衝突的原則。</li> <li>● <b>教師講解：</b>簡介工作紙五「活動一：衝突處理策略」，引導學生明白不同衝突的狀況需要運用不同的策略，當中各有好壞，沒有絕對的答案。</li> <li>● <b>小組討論：</b>學生四人一組，就工作紙活動一提供的個案，進行分析及討論。</li> <li>● <b>小組匯報及全班討論：</b>邀請各組匯報，藉由不同組別的討論結果、教師及同儕的提問和反思，深化學生對衝突處理策略的認識及掌握，以便緩和或應對往後可能與家人出現的衝突。</li> </ul>	20 分鐘
	<p><b>5. 課堂總結：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 總結第三及四課節的學習重點。</li> <li>● 指出家庭衝突雖然複雜及難以避免，鼓勵學生學會與家人互相理解及願意承擔有關角色的責任，並作出正面溝通，有助建立具有凝聚力的家庭。</li> </ul>	10 分鐘
<b>延伸活動：</b>	學生在課後閱讀附錄二「家庭關係好與壞，在乎溝通與關懷」及附錄三「趣味悅讀：教導有方」，並反思有關問題。	
<b>學與教資源</b>	工作紙三至五；附錄二及三	

## 單元 1.2 人際關係與社會共融

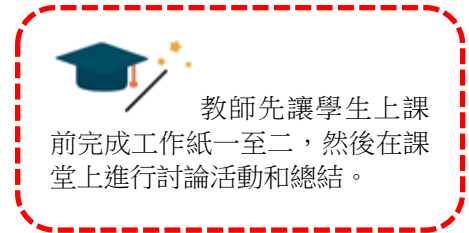
### 第一部分：提升家庭凝聚力

#### (第一及二課節)

#### 學與教材料

### 前言

人為甚麼需要家庭？隨着時代的變遷、經濟的急速發展、流動人口的增長以及獨生子女文化的盛行，驅使傳統的大家庭觀念改變，取而代之的是一個個核心家庭。縱然家庭規模日漸變改，唯一不變的是，家仍是我們安全的堡壘，保護和悉心照顧我們，讓我們茁壯成長。即使往後家庭以不同型態存在（如夫妻、單親、兩代、三代等），它在我們人生中依舊擔當着重要的角色。



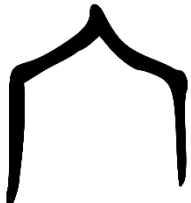


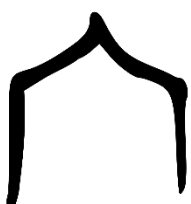

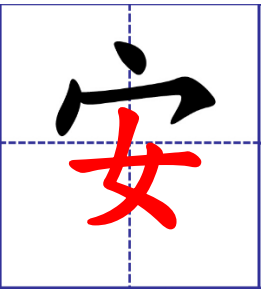
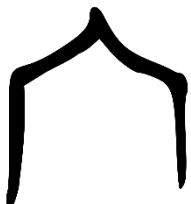

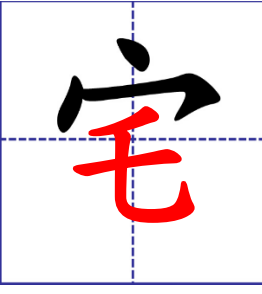
然而，和諧的家庭是靠各個成員致力維繫的，家人之間需要真誠相待，同心協力，願意投入時間、關心、體諒、包容與愛護，並共同承擔責任，作出貢獻，才能維持和諧的關係及締造美滿的家庭。



## 工作紙一：家庭對個人成長的重要性

### 活動一：看圖識字

「宀」在古代表示房子，宀是屋頂，兩邊直劃象徵左右牆壁。由於象形文字是由表形的方式構造，因此同一部首衍生的中文字，大抵意思相近，例如「宀」這個與房屋有關的部首，把各類東西放在屋內便會組成不同意思的字。試運用你的想像力及文字知識，完成下表右欄的「填字」部分。

(i)		+		=	
(ii)		+		=	
(iii)		+		=	

資料來源：許慎（2017），《說文解字》。

(!!!)	毛指草木向上生長，下有根之形。中國人常說「落地生根」，宅指的是房子。
(!!)	古代男人出外狩獵，女人在家安全，男人則安心。
(!)	豕即豬的意思，有豬的家才算富足安定。

人們常說，「家」是我們的避風港、團聚和棲息的地方。以上活動有為你帶來一些體會嗎？

## 活動二：家庭的功能

**家庭功能**是指一個家庭存在的目的，以及對其他家庭成員的影響。家庭的形式會隨著時代而改變，例如：現今核心家庭的聚會形式與昔日大家庭有所不同，相比下會較為頻密和隨意，但無論形式上如何改變，家庭功能仍是維繫家庭存在的必要條件。例如：隆重與否的家庭聚會仍能讓家人聚首一堂，暢談生活點滴，增進家人間的感情，維繫家庭關係。



**經濟功能**：家庭為各成員提供生活需要（例如：衣食住行）。



**情感功能**：家庭成員可以互相照顧、尊重、支持，從而獲得關愛、接納、歸屬感及安全感。



**娛樂功能**：家人一起參與活動，分享生活點滴，為家人帶來歡樂，從而增進感情。



**宗教功能**：一起參與禮儀活動、婚姻儀式及祭祀祖先，有助傳承文化、維繫家庭團結及關係。



**生育功能**：傳宗接代為家庭主要的目的之一，發揮延續家庭命脈及擴大家庭的重大責任。



**教育功能**：家庭是教育子女的主要場所，孩子從父母及長輩身上學習價值觀和處世待人，有助個人成長及融入社會生活。



**保護功能**：家人之間提供適當的保護和照顧，避免大家（家人）受到傷害。長輩亦會負責調解及協調，維持整個家庭以至家族的穩定。



**社會功能**：父母親會指導孩子了解社會的傳統、規範、風俗、禮節等知識，確立自己的身份和地位，逐漸達致社會的期望和要求。

圖 1 八種基本家庭功能

資料來源：費孝通（2005），《鄉土中國》；鄧偉志、徐蓉（2001），《家庭社會學》；Eshleman（2003），The family: An introduction。

參考上文，辨析下列情境的家庭功能，在右欄填上答案。

家庭成員	情境	功能
	1. 你在外受了委屈，有甚麼不開心也可以回家跟我說，我會支持你的！	情感
	2. 每年清明節和重陽節都是我們整個家族的大節日，家人們都會忙碌地準備所需祭品，舉家登高掃墓，祭祀先人，祈求祖先福佑後人。	宗教
	3. 父母從小教導我做事要有恆心，不應輕易放棄。當我失敗時，他們會勉勵我不要灰心，再接再厲；當我成功時，他們會稱讚我，並鼓勵我繼續努力。	教育
	4. 升中後，你需要買校服、在校午膳及繳交各項費用。雖然支出多了，但你不用擔心，努力讀書便可！媽媽會提供你一切所需的。	經濟
	5. 平日，我們一家人都喜歡圍在一起看電視，暢談生活趣事。而每個星期六是我家的親子日，爸媽不用上班，我和哥哥也不用上學，一家人便會到處遊玩。	娛樂
	6. 好孫兒，你大學畢業後，快點結婚和生孩子，傳宗接代的事情就交托給你。爺爺會替你照顧孩子的！	生育
	7. 父母年事已高，我需要在日常生活上對他們加倍照顧。	保護
	8. 爸爸常常提醒我，到別人家作客，必須禮貌地稱呼屋內各人並向他們問好，這樣才是一個有教養的孩子。	社會

反思問題：

根據活動二，以及個人經驗，回答以下問題：

1. 列舉你在家庭中最少二個功能，並加以說明。

*例如：*

- *情感功能：當家人不開心時，我會安慰他／她，讓他／她明白他／她不是獨自面對的。*
- *保護功能：如果弟妹不舒服，我會盡心照料，讓他們充分休息。*
- *宗教功能：每逢節日，我都會協助外婆和媽媽準備祭祀祖先的物品，並一同前往拜祭。*
- *娛樂功能：爸爸工作很辛勞，假日我會陪他踏單車，讓他可以放鬆一下。*

2. 家庭對你來說有何重要？試列舉生活例子以作說明。

*例如：*

- *家人是我最寶貴的東西，每當我傷心的時候，都會與家人傾訴，爸媽不單安慰我，哄我開心，並會指出事情的核心，教會我很多做人的道理。*

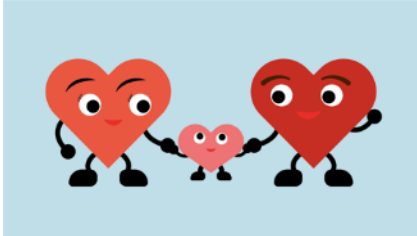
3. 選擇其中一個家庭功能，說明你往後如何發揮這個功能。

*例如：*

- *經濟功能：父母辛勞工作，提供一個舒適的環境讓我成長，將來我一定會回饋並供養他們，讓他們享福。*
- *保護功能：我將來成為父母親後，一定會好好照顧我的孩子，讓他們健康地成長。*
- *教育功能：我會指導弟妹，培養他們正面的價值觀，希望他們將來貢獻社會。*

## 小結

家庭在人類社會存在久遠，由古至今，我們的社會都是以家庭為本位，「家」不單是群居生活所衍生的社會單位，更是我們生活中的重心，與生俱來的情感需要，而且家人所給予的安全感和歸屬感更是無可取替的。



我們從出生、成長到退休，家庭都為我們提供基本的需要如食物、居所、照顧及教育，也給予愛和關懷，這些均是我們幸福的泉源。家人之間可以相互支持，彼此成全；可以牽掛惦念，分享點滴；可以冷暖互知，相偎相依。不論在外經歷多

少風雨，當我們回到家裡，便可以享受晴空般恬靜而溫暖的感覺，這便是**家庭對我們重要的原因**。

擁有美滿的家庭，能使我們生活不斷優化，生命質量得以提高，但這並非從天而降，而是需要我們努力建設和維繫。因此，我們不單需要理解家庭所給予的功能，更要致力發揮，共同締造和樂融融的家。



## 知多一點點：家庭是甚麼？

### 家庭和社會的關係

中國傳統文化極重視家庭觀念，古代社會都是以大家庭為最典型的理想家庭。中國人對社會關係有明確的次序。著名社會學家費孝通(2005)提出以自己為中心，如同石子投入水中的正中心，而投石產生的漣漪，一個個圈子，以比喻社會親疏關係。一圈圈推出去，愈遠便愈薄弱。儒家稱之為五倫，包括君臣、父子、夫婦、兄弟和朋友。

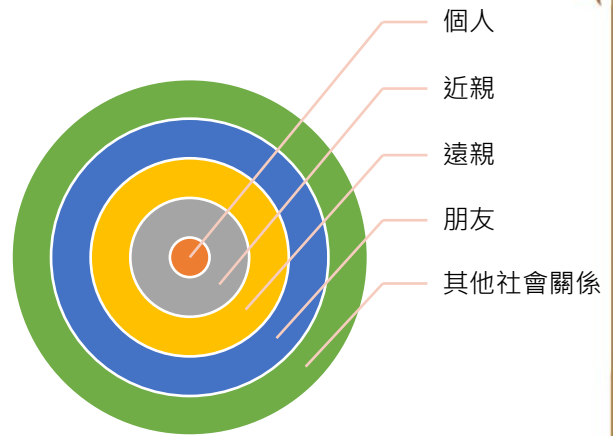


圖 2 社會的親疏關係

表 1 古代學者及不同學科領域對「家庭」的見解

古代學者及 不同學科領域	對「家庭」的見解
孔子	家庭的倫理關係概括為父慈子孝、兄友弟恭、夫義婦順。
孟子	家庭是國家之本，「天下之本在國，國之本在家，家之本在身」。
世界人權宣言	成年男女，不受種族、國籍或宗教的任何限制，有權婚嫁和成立家庭。家庭是天然的和基本的社會單元，並應受社會和國家的保護。
社會學家	家庭是以婚姻與婚姻契約為基礎的一種社會安排。
人類學家	家庭是一群親屬住在一起，生育並養護子孫成長的團體。

中國人重視自己，也重視家庭的和諧。即使現今家庭結構改變，大多以小家庭為主，這個觀念也沒有改變。另外，父母的教育方式亦趨雙向，雖是家庭領導者，但已不會事事要求子女完全服從，而多採用正面的溝通方式教養子女。因此，子女作為家庭的一分子，不但要孝順父母及養育親人，亦要承擔家庭的責任，傳承家庭的意義。

資料來源：費孝通（2005），《鄉土中國》；鄧偉志、徐蓉（2001），《家庭社會學》；Eshleman（2003），The family: An introduction；Ma（2007），The differential mode of association: Understanding of traditional Chinese social structure and the behaviors of the Chinese people。

## 工作紙二：家庭衝突的成因

家庭是家庭成員共同生活的地方。由於各個家庭成員都是獨立個體，性格、思想各異，有着不同的喜好、習慣、價值觀及需要，因此成員間容易產生磨擦甚至不同形式的衝突。



**衝突**主要是指個體因目標、認知、情緒或行為等持不同甚至相反立場，以致在思想上或實際上出現不協調的情況。以下是青少年容易與家人產生衝突的範疇。

範疇	例子
社交生活	• 如外出回家時間、交友、參與的活動等。
學校生活	• 如學業成績、學習態度、在校行為、升學目標等。
生活態度	• 如家務分擔、零用錢的使用、手機使用問題、服裝打扮等。
家庭關係	• 如父母或親人的管教、兄弟姐妹的相處等。
價值觀	• 如誠信、負責任、守禮、守法等。

圖 3 青少年容易與家人產生衝突的範疇

節錄及改寫自：香港青年協會（2006，2013），《「家長及青少年看親子衝突調查報告」》，《現今兩代衝突》。

為甚麼青少年容易與家人發生衝突？



## 活動一：衝突成因從何來？

踏入青春期的青少年在思想和生理上都經歷巨大轉變，他們較容易與家人發生衝突。衝突成因包涵各個方面，但當中溝通失效是衝突的根源。當彼此關係出現嫌隙，而溝通方式亦出現問題，加上兩代人擁有不同的價值觀，有時無法互相理解，雙方便難以恰當表達和聽取感受或意見，導致衝突頻生。以下是家庭衝突常見的成因。

### 溝通失效

- 家庭衝突大多始於溝通和表達方式不協調。青少年容易衝動，難以維持平和的態度，容易令危機升溫；另一方面，家長認為說話的內容及方向皆出於愛與關懷，青少年應樂於接受，但過程中可能出現誤傳或誤讀彼此之間的訊息。很多衝突發生時，雙方大多以惡劣及不當態度作為回應。不恰當處理衝突，可能會引發更大的危機。

### 家庭地位的期望

- 有些年長的家庭成員認為自己是家中的權威，後輩缺乏人生經驗，應當服從和尊重自己。另一方面，有些青少年認為自己已經長大，希望能獨立自主，也期望家人把自己當作成年人看待，彼此地位平等。故此，當年長成員試圖要求他們跟從自己的想法去待人處事或批評他們時，青少年便容易感覺受到約束和不被尊重，進而挑戰長輩的權威，家庭衝突亦隨之而起。

### 言行標準有分歧

- 家中較為年長的成員（特別是父母）對新事物的接受和適應程度常與青少年出現分歧。一般青少年喜歡新鮮的事物，追隨時下潮流（如新潮的衣飾和玩意、思想、言行、說話方式等），父母或親人往往未必能夠接受。青少年覺得家長守舊落伍，不合時宜，更對他們諸多管束，但家長卻認為子女隨波俗流，沒有分辨對錯、好壞的能力，容易誤入歧途，必須加以指導。

### 價值觀不同

- 家中年長成員的人生經驗比青少年多，對事物的看法可能較為實際及務實。他們會認為青少年比較理想化，有時會身在福中不知福，常發出無謂的埋怨和不滿。相反，在青少年眼中，年長成員的思想和價值觀傳統、守舊，與現今世代格格不入。由於彼此之間在思想和價值觀上出現分歧，家庭衝突便容易產生。

### 責任分擔

- 作為家庭的一分子，每個成員應分擔不同的角色及責任。大多數父母認為自己為生活奔馳，期望子女除了努力學習外，亦應分擔家務，如子女未能符合期望，或子女認為父母沒有體諒自己，便容易引起衝突。

節錄及改寫自：小童群益會（2014年4月14日），《青少年親子衝突的成因》。

根據上文及個人看法，回答以下問題：

1. 你認為哪三個是最容易引起青少年與家人衝突的成因？請選擇其中一個成因，簡單分享自己曾與家人發生衝突的相關經驗。

例如：

- 我認為價值觀不同、溝通失效、責任分擔是最容易引起家庭衝突的成因。
- 以溝通失效為例，有一次我想跟哥哥借用他的背包，他沒有聆聽我要借用的原因，便一口拒絕，沒有一絲商量的空間。雖然我嘗試跟他解釋借用的原因，他卻不聽不聞，讓我更生氣。因此，我便破口大罵，指責他為人自私，最終我們一個星期沒有說話。
- 以責任分擔為例，有一次運動會完結後，我因為太疲倦，回家便倒頭大睡，但母親卻不斷要求我幫忙做家務，我不理會她的要求，繼續睡覺，豈料母親卻大聲責備我，為此我感到委屈和煩躁。

## 活動二：家庭衝突一定是不好的嗎？

人與人之間的相處難免出現磨擦及衝突，家人也不例外。長期的衝突會破壞家人之間的和諧關係，導致關係疏離甚至離異。不過，倘若衝突處理得宜，卻可能為家庭關係帶來正面影響。



以下方格列出衝突可能為家庭關係帶來正面或負面影響。試將以下影響分類為正面或負面影響。

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| ● 避免將來發生同樣的衝突  | ● 減弱改善家庭關係的動力     |
| ● 造成更多誤會／問題／爭執 | ● 增進彼此關係的契機       |
| ● 增進對自己及家人的了解  | ● 增進溝通增加將來發生衝突的機會 |
| ● 造成更激烈的衝突甚至暴力 | ● 學習處理衝突          |
| ● 阻礙溝通         | ● 增進溝通            |

### 衝突可能為家庭關係帶來的正面及負面影響

- 增進溝通
- 增進對自己及家人的了解
- 避免將來發生同樣的衝突
- 增進彼此關係的契機
- 學習處理衝突

#### 正面影響

- 阻礙溝通
- 造成更多誤會／問題／對立
- 造成更激烈的衝突甚至暴力
- 減弱改善家庭關係的動力
- 增加將來發生衝突的機會

#### 負面影響

根據上述活動及個人看法，回答以下問題：

1. 長期的家庭衝突會帶來甚麼影響？

- 長期的家庭衝突會破壞家庭關係，家人間互相疏遠，甚至不瞅不睬。同時亦可能不斷重複同樣衝突，原先某些成員的糾紛引致家庭氛圍變差，演變成整個家庭的衝突，惡化各個成員的關係。

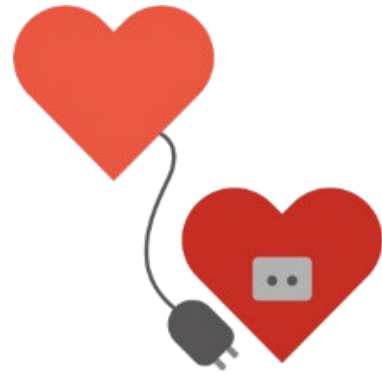
2. 如果家庭衝突處理得宜，可帶來甚麼影響？

- 如果家庭衝突處理得宜，可增進對自己及家人的了解。當大家樂意解決衝突，嘗試以平和的態度表達自己的感受，同時易地而處，理解及聆聽對方的意見，雙方對自己和彼此的了解定能加深，亦可避免相同衝突再次發生。

## 小結

人與人之間的衝突是無可避免的，但因為一時的衝突而賠上原有的家庭和睦，絕對得不償失。我們在青春期間容易與家人產生衝突，可能是因為渴望成長，急於讓家人認同自己，而產生分歧，卻又不懂得應對，稍一處理不慎，可能形成難以彌補的傷害，使家人關係產生嫌隙，甚至決裂。承如上半部分所言，家庭對我們尤為重要，因此處理家庭衝突是人生必須學習的一課。

家庭衝突雖可能演變成家庭關係的危機，但亦同時是增進感情的機遇，關鍵在於我們怎樣處理。如果我們面對家庭衝突，只想著你贏我輸，賠上家人關係也在所不計，那衝突必然是危機。反之，如果我們珍惜家人關係，以化解衝突，保護家庭為首要考慮，易地而處，明白對方的立場出於善意、關懷與愛護，衝突也可以是維繫和諧家庭關係的重要動力。因此，保持家庭為本，致力維繫家人感情的心態才是處理衝突的根本。



在工作紙三至五，我們將討論如何透過家庭角色、責任與承擔；正向溝通和化解家庭衝突的策略來提升家庭凝聚力，以行動的方式維繫和諧的家人關係。



教師先讓學生上課前完成工作紙三至五，然後在課堂上進行討論活動和總結。

### 工作紙三：提升家庭凝聚力（一）：家庭角色、責任與承擔

家庭凝聚力是指家人彼此間感受到穩定而緊密連結的程度，而主要的構成部分是愛。提升家庭凝聚力可增進家人之間的聯繫感、親密感和幸福感。由於家庭由不同的成員組成，每位成員的人生經驗、性格和需要都不盡相同，他們的角色和責任亦因而存在差異。當成員們都清楚自己的家庭角色及其在家庭的重要性，願意承擔相關的責任並作出貢獻，維繫家庭和諧及增進家人之間的感情聯繫，家庭凝聚力便會有所提升。



#### 活動一：家庭角色與責任：誰的責任？

責任指個人承擔的職責、任務和使命。在家庭裡，成員除了要知道自己的角色，承擔自己的責任外，還要彼此關愛、支持、欣賞、分享、體諒、包容，以及感恩對方為家庭的付出，同時願意作出貢獻。一個具有凝聚力的家庭需要各成員分擔不同的角色及責任，共同為家庭付出。



細閱以下個案，然後回答問題。

我是國偉，就讀中一，與父母及妹妹同住。父母都是上班族，工作時間長，經常早出晚歸。他們收入不高，但足夠應付家中日常開支。妹妹是家中寶貝，剛上幼稚園，除了哭鬧時比較討厭，她平日是家中的開心果，擅於製造笑料，讓我們捧腹大笑。妹妹很喜歡上學，亦喜愛放學後分享幼稚園的情況。

我平日除了上學，還有其他家庭任務，例如：幫忙照顧妹妹、清潔家居和清洗碗筷。如果爸媽下班晚了，我會幫忙買菜及做飯。我在學習方面有點落後，但我知道家中沒有餘錢聘請補習老師，所以我常請教老師和同學，希望平日多加用功，可將勤補拙。

平日父母都很忙，但只要他們空閒便會與我們聊天並分享工作感受，我覺得很有趣，所以我也很珍惜跟爸媽一起的時光。雖然，有時爸媽也會囉唆，但我將它視為他們愛我的一種溝通方式，就像有時我也會在家鬧小脾氣一樣。我們多點愛，少點衝突，這才是一個幸福的家。

我們很少出外遊玩，因為爸媽放假時，都要處理家中大小事務，指導我的功課，照顧妹妹，已經沒有太多休息時間，他們還要定時探望住在附近的外婆。爸爸常說，孝敬長輩和扶助弱小都是我們應盡的責任，而且外婆也有很多寶貴的人生閱歷，讓我們學習，當我和爸媽有爭執時，她亦會安撫我們情緒，幫忙解決問題。我很感謝父母不辭勞苦地養育我和妹妹，希望能夠快點長大，早日孝順父母，報答他們養育之恩，也為這個家作出貢獻。



討論問題：

1. 學生四人一組，討論個案，並完成下表。

人物	家庭角色	責任
1. 國偉父母	<input checked="" type="checkbox"/> 養家者 <input checked="" type="checkbox"/> 照顧者 <input type="checkbox"/> 被照顧者 <input type="checkbox"/> 情緒支援者 <input type="checkbox"/> 料理家務者 <input checked="" type="checkbox"/> 教導者 <input type="checkbox"/> 學習者 <input type="checkbox"/> 娛樂者 <input type="checkbox"/> 其他: _____	1. 養家者 例子：負責家庭開支，為生活打拼。 <hr/> 2. 照顧者 例子：照顧家中的小孩及老人。 <hr/> 3. 教導者 <i>指導功課及教導子女孝順的重要性。</i> <hr/> <hr/> <hr/>
2. 國偉	<input type="checkbox"/> 養家者 <input type="checkbox"/> 照顧者 <input checked="" type="checkbox"/> 被照顧者 <input type="checkbox"/> 情緒支援者 <input checked="" type="checkbox"/> 料理家務者 <input type="checkbox"/> 教導者 <input checked="" type="checkbox"/> 學習者 <input type="checkbox"/> 娛樂者 <input type="checkbox"/> 其他: _____	1. 料理家務者 <i>幫忙買菜及煮飯。</i> <hr/> <hr/> <hr/> 2. <u>被照顧者</u> <i>得到家人的照顧從而成長及學習。</i> <hr/> <hr/> <hr/> 3. <u>學習者</u> <i>接受父母的指導及向外婆學習做人道理。</i> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>3. 國偉妹 妹</p>	<p><input type="checkbox"/>養家者 <input type="checkbox"/>照顧者 <input checked="" type="checkbox"/>被照顧者 <input type="checkbox"/>情緒支援者 <input type="checkbox"/>料理家務者 <input type="checkbox"/>教導者 <input checked="" type="checkbox"/>學習者 <input checked="" type="checkbox"/>娛樂者 <input type="checkbox"/>其他: _____</p>	<p>1. 被照顧者 <i>得到家人的照顧從而成長及學習。</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>2. <u>學習者</u> <i>上幼稚園學習及成長。</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>3. <u>娛樂者</u> <i>為家庭營造歡樂氣氛，提供娛樂。</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>4. 外婆</p>	<p><input type="checkbox"/>養家者 <input type="checkbox"/>照顧者 <input checked="" type="checkbox"/>被照顧者 <input checked="" type="checkbox"/>情緒支援者 <input type="checkbox"/>料理家務者 <input checked="" type="checkbox"/>教導者 <input type="checkbox"/>學習者 <input type="checkbox"/>娛樂者 <input type="checkbox"/>其他: _____</p>	<p>1. 教導者 <i>將經驗、技能、想法傳授下一代。</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>2. <u>被照顧者</u> <i>享受家人的照顧</i></p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>3. <u>情緒支援者</u> <i>支援國偉父母及子孫的情緒。</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>

2. 根據國偉的個案、問題一及個人看法，回答以下問題：

(1) 你認為國偉家人有承擔自己在家中的責任嗎？試以其中一個成員的角色和責任來支持你的看法。

- 有，國偉父母是養家者和家務料理者，他們賺錢養家，處理家中大小事務；他們亦是國偉和妹妹的照顧者和教導者，給予他們照顧及身教言教，同時亦教導國偉需要孝敬長輩，一同照顧外婆；國偉父母亦是國偉和妹妹的情緒支援者，他們空閒時與國偉和妹妹聊天並分享工作感受，時刻留意子女的情緒並作出反應。

(2) 活動引言提出，「在家庭裡，成員除了要知道自己的角色，承擔自己的責任，還要彼此關愛、支持，欣賞、分享、體諒、包容，以及感恩對方為家庭的付出，同時願意作出貢獻。」試在國偉的個案中，找出國偉家人對家庭成員展示正面價值觀和態度的例子。（有關價值觀和態度以粗體字顯示。）

價值觀和態度	成員	例子
1. 關愛	例子：國偉	幫忙照顧妹妹。
2. 支持	<b>國偉</b>	<b>勤奮學習以減省補習開支</b>
3. 欣賞	<b>國偉</b>	<b>欣賞父母不辭勞苦為家庭貢獻；欣賞妹妹可愛，常為家人帶來歡樂</b>
4. 分享	● <b>妹妹</b> ● <b>父母</b>	● <b>和家人分享幼稚園的情況</b> ● <b>與子女聊天並分享工作感受</b>
5. 體諒	<b>國偉</b>	<b>體諒父母工作辛勞，幫忙照顧妹妹、清潔家居和清洗碗筷</b>
6. 包容	<b>國偉</b>	<b>包容妹妹哭鬧時比較討厭；包容爸媽有時候的囉唆</b>
7. 感恩	<b>國偉</b>	<b>感恩父母不辭勞苦地養育他和妹妹，認為自己活在幸福的家庭中</b>

貢獻	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 國偉</li> <li>● 父母</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 幫忙照顧妹妹、清潔家居和清洗碗筷、幫忙買菜及做飯</li> <li>● 賺錢養家、支援孩子的情緒、照顧家人</li> </ul>
----	--	---

- (3) 你認為自己在承擔家庭責任及對家人的正面態度上表現如何？試邀請家庭成員和你一起檢視和反思，並在下方表格填寫最少二項良好表現及二項需要改善的地方。

	承擔家庭責任	對家人的正面態度
良好表現	(學生自由作答。)	(學生自由作答。)
需要改善的地方	(學生自由作答。)	(學生自由作答。)

## 活動二：誰明父母心

「渠王」古偉明已在渠務署工作逾 30 年，星期一至五都要輪班，周六日亦要上班，遇上緊急情況，不論黃雨、紅雨、黑雨，或在任何熱帶氣旋警告發出時，他都要隨時候命，包括在「緊急事故協調中心」24 小時輪流當值。由於工作時間不穩定，古偉明的 12 歲兒子曾投訴他經常不在家，作為父親唯有耐心向兒子解釋，自己的工作服務社會，希望兒子長大後會明白多些。

節錄及改寫自：香港經濟日報（2018 年 6 月 10 日），《「渠王」好爸爸為服務社會犧牲親子時間：望兒子長大後會明白》。

根據工作紙三的討論及個人看法，回答以下問題：

1. 故事人物與兒子發生了甚麼問題？

*兒子感覺自己被忽略，而且不能經常與爸爸見面。爸爸心裡雖然很想陪伴家人，但因工作時間不穩定，需要隨時候命，以致分身不暇。*

2. 參考國偉的個案，假如你是故事人物「渠王」的兒子，你會怎樣處理這個問題？

*例如：*

- *我會與爸爸真誠分享，不以埋怨的態度，讓他知道我想念他，希望能多點時間和他相處；同時我亦會體諒爸爸工作辛勞，需要不定時上班，包容爸爸為了貢獻社會，而犧牲了我們的相處時間，我會珍惜與爸爸相處的時光。同時冀盼快點長大，早日照顧爸爸，減輕他的家庭負擔，並效法他的精神，努力為社會作出貢獻。*

## 小結

當遇到挫折時，家庭便是我們避風的堡壘，回到家中可以歇息，得到家人的溫暖、關懷和滋潤，進而獲得力量，再接再厲，面對難關。因此，擁有家庭凝聚力是至關重要。當家庭擁有凝聚力，便會有齊心一致的感覺，遇到困難，不會像一盤散沙各自為政，反之會彼此關心，同心協力地解決問題，沒有分你或我，只以家人為本位，凡事一起面對。而這種凝聚力，不是單憑一己之力便可建立，需要各個成員致力維繫，才可培養出來的。



每個家庭成員都有着自己的角色和責任，成員應以守規盡責的態度，各司其職，承擔責任，為家庭作出貢獻。此外，家人之間也要互相包容及體諒，欣賞對方的心意和懂得感恩，保持良好的溝通，才能提升家庭凝聚力。例如：父母盡心盡力養育我們，我們應該孝順他們，減輕家庭不必要的負擔，並常存感恩之心，體諒家人工作的辛勞；對兄弟姊妹更要相親相愛，和睦共處，對幼小者更應多加照料。



在工作紙四，我們將會從溝通方式討論如何提升家庭凝聚力。

單元 1.2 人際關係與社會共融  
第一部分：提升家庭凝聚力  
(第三及四課節)  
學與教材料

工作紙四：提升家庭凝聚力 (二)：  
正向溝通



教師先讓學生上課前完成工作紙一至二，然後在課堂上進行討論活動和總結。

家庭凝聚力除了透過各自承擔家庭責任外，亦可藉家人間的良好溝通來提升。**溝通**指由兩個或以上的人通過說話、文字或身體語言交換訊息、事實與態度，包括發送及接收。良好溝通可以增進對自己及家人的了解，減少因為誤會或無心之失而引致的衝突。同時更能增進彼此的理解和互信，增添家庭生活的樂趣，從而提升家庭的親密感和幸福感。謹記「一樣米養百樣人」，人與人之間存在個別差異，因此才需要透過溝通互相了解，我們需學會尊重、欣賞、接納和肯定每一個人，這樣良好溝通便會近在咫尺。

溝通方式：單向與雙向溝通

1. **單向溝通**指只有說話者表達，聆聽者沒有在意或回應。  
例如：爸爸請晶晶幫忙指導弟弟做功課，但晶晶只顧追看劇集，對爸爸的請求充耳不聞。

2. **雙向溝通**指雙方都聆聽及表達意見，並適當地回應對方。

例如：媽媽跟志豪分享工作中的趣事。志豪樂於聆聽，亦表示慶幸媽媽有一班好同事幫忙。



你認為以上兩種溝通模式，哪種模式比較具備同理心以及能夠達致良好溝通？為甚麼？

## 活動一：正向溝通由我做起

在工作紙二，我們知道家庭衝突大多始於不良的溝通。不良溝通非但破壞家人關係，更會影響個人的成長。學習正向溝通有助促進開放、正面及積極的溝通。溝通過程中，如果我們將心比己，以同理心與家人相處，使他們感到備受尊重與關懷，彼此會更願意坦誠分享想法及感受，減少誤會和爭執，提升家庭凝聚力。

**正向溝通**是指雙向且有質素的溝通方式。說話者及接收者積極參與溝通過程，說話者需要清晰且心平氣和地表達訊息，而聆聽者亦應專注及耐心聆聽。透過分享生活的樂與苦、欣賞或感恩的事，一家人隨之投入並享受溝通時間，同時通過這種正向思維，取代責備、埋怨等負面溝通。

我們可通過**正向溝通五常法**學習如何促進正向溝通。正向溝通五常法包括常喜樂、常讚美、常聆聽、常投入及常細味。家人之間運用正向溝通五常法，用心傾聽、培養同理心、互相欣賞、學會感恩，以及用正面、積極的態度，保持雙向溝通，建立互信，提升家庭凝聚力。下表列出一些運用正向溝通五常法的溝通模式和行為目標（生活例子）。



表 2 正向溝通五常法

正向溝通 五常法	溝通模式	行為目標 (生活例子)
<b>常喜樂</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>回想並與家人分享每日所發生的<b>快樂事</b>或記下對家人<b>感恩</b>的事件。</li> <li>對家人<b>多包容、多體諒、少埋怨、少責備</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>分享學校發生的趣事。</li> <li>不開心的時候，回想事件帶來的正面影響，以取代理怨和責備，並正面地與家人分享想法。</li> </ul>
<b>常聆聽</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不打斷發言，保持<b>耐性</b>。</li> <li>留心家人的<b>說話</b>及注意<b>身體語言</b>。</li> <li>從<b>對方角度出發</b>，留意說話背後<b>的感受</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>待家人說畢，才作回應。</li> <li>跟家人談話時，眼睛望著對方，保持友善的表情及姿勢。</li> <li>代入家人的處境，思考他們說話的用意，才作出回應。</li> </ul>
<b>常讚美</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>多說<b>讚美、感謝</b>及<b>肯定</b>的話語。</li> <li>以<b>說話</b>或<b>行動</b>表達你對家人的<b>感謝</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>每日向爸爸說一句<b>感謝話</b>。</li> <li>每晚替媽媽<b>按摩肩膀</b>。</li> <li>給下班回家的姐姐一個<b>擁抱</b>。</li> </ul>
<b>常投入</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>專注</b>及<b>珍惜</b>家人共聚的時光。</li> <li><b>溝通過程</b>保持<b>投入</b>及多以同理心<b>積極回應</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>吃飯時，<b>不看手機</b>。</li> <li>家人聊天時，<b>分享自己的想法</b>，並以同理心<b>回應</b>家人的意見。</li> </ul>
<b>常細味</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>放慢生活節奏</b>，享受與家人相聚的時光。</li> <li><b>把握時間</b>與家人<b>溝通</b>。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>盡量騰空假日與家人<b>悠閒地</b>度過。</li> <li>舉辦假日的家庭活動，並<b>積極參與</b>。</li> <li>晚飯後或睡覺前，<b>把握時間</b>與家人傾談當天發生的事情。</li> </ul>

節錄及改寫自：香港社會服務聯會（2013），《快樂家庭廚房計劃之「家庭為本」實務手冊》。

1. 根據本工作紙、單元 1.1 自我理解與生活技能 第二部分「情緒管理與提升抗逆力」中的情緒管理技巧及單元 1.1 自我理解與生活技能 第五部分「規劃自我人生」中的 SMART 原則，試運用**正向溝通五常法**為自己與家人定立十個行為目標（每項兩個目標），以提升家庭凝聚力。

### 正向溝通五常法計劃表

正向溝通 五常法	行為目標
<b>常喜樂</b>	<p>例子：每天跟爸媽分享一件在學校發生的趣事或能啟發你正面思考的事件。</p> <p><i>例如：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 與家人分享同學間發生的趣事。</li> <li>- 每天回想一件值得感恩的事，寫在紙條或告示貼上，並放在家中當眼位置，與家人分享。</li> </ul>
<b>常聆聽</b>	<p><i>例如：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每星期少於三次打斷對方發言。</li> <li>- 每次與家人說話時，眼睛望著對方。</li> </ul>
<b>常讚美</b>	<p><i>例如：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每天給家人一個擁抱，維持最少 10 秒。</li> <li>- 每晚替家人按摩五分鐘。</li> </ul>
<b>常投入</b>	<p><i>例如：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 與家人進餐時，不看手機。</li> <li>- 每天預留 30 分鐘與家人聊天，並積極回應。</li> </ul>
<b>常細味</b>	<p><i>例如：</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 每次與家人用膳不少於 30 分鐘。</li> <li>- 每月舉辦一次家庭活動，並積極參與。</li> </ul>

## 活動二：「同理」溝通

回想家人曾跟你說過五句印象深刻的話，然後根據本工作紙的討論，在下表分析他們的溝通方式、你的感受及值得學習 / 需要改善的地方。

	家人身份	說話內容	溝通方式 (如單向 / 雙向 ; 正向溝通 ; 同理心等)	你的感受	建議改善 / 值得學習的地方
例	妹妹	不要太晚睡覺，身體健康最重要。	正向溝通、同理心	關心、被愛	值得學習的地方：關心家人
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

## 小結

「羅馬非一夕建成」。具有凝聚力的家庭需要各個成員相互付出、維繫才能培養出來的。在這條道路上，不免存在分歧、誤解與衝突，而心與心的溝通才是化解家庭衝突的主要途徑。通過正向溝通達到互相理解、尊重、信任以及體諒，家人終能以同理心諒解對方而解除危機，這往往是建基於善意、愛護與關懷之上。



每個人生來都是獨一無二，性格、思想、價值觀、習慣等各有差異，當我們領悟這點，在與家人溝通時，便能放下成見。家庭成員應多運用正向的溝通方法（如平心靜氣地說出自己的想法、傾聽並尊重對方的意見、自發以行動展示對家人的在乎、珍惜家人共同相處的時光），向家人表達彼此的關心和感恩。承如正向溝通五常法的技巧，當我們加以運用，不但能從家庭中獲得更多的快樂和幸福，亦能改善自己的不足，成就更積極正面的人生態度。



## 知多一點點：家庭關係好與壞，在乎溝通與關懷

### 增進親子關係

良好溝通，有助提升家庭成員之間的關係。我們需要了解對方的想法，才能向家人表達關懷及支持。

香港基督教女青年會西環綜合社會服務處進行了有關親子行為與關係的調查。調查訪問了超過 1,000 位家長和小四至中三的學童，當中包括他們眼中的「親子關係十大補充劑」。結果顯示，不論家長還是學童均認為良好溝通遠較形式上、物質上的關心來得重要。由此可見正向溝通有助增進親子關係。



表 3 親子關係十大「補充劑」

	家長眼中增進親子關係的子女行為	兒童眼中增進親子關係的家長行為
第 1 位	與我分享心事(78.8%)	關心我的感受(62.8%)
第 2 位	接納我的意見(56.4%)	信任我(62.7%)
第 3 位	主動諮詢我的意見(52%)	給我讚賞及鼓勵說話(62.1%)
第 4 位	主動關心我(51.2%)	樂意聆聽我的心聲(52.4%)
第 5 位	自動自覺溫習(51%)	包容我犯錯(52.3%)
第 6 位	當我生病時主動關心我(49.2%)	帶我往外地旅行(48.3%)
第 7 位	體諒我的困難(46.3%)	購買我喜歡的物品(48%)
第 8 位	用功讀書(44.8%)	送禮物給我(47.7%)
第 9 位	主動擁抱或親吻我(44%)	容許我自己做決定(44.9%)
第 10 位	認同我為他所作良好的背後動機(35.3%)	接納我的意見(44.1%)

資料來源：香港基督教女青年會（2014），《父母較子女滿意親子關係 反映父母「自我感覺良好」忽略子女真正心聲》。

## 工作紙五：提升家庭凝聚力 (三)：化解家庭衝突的策略

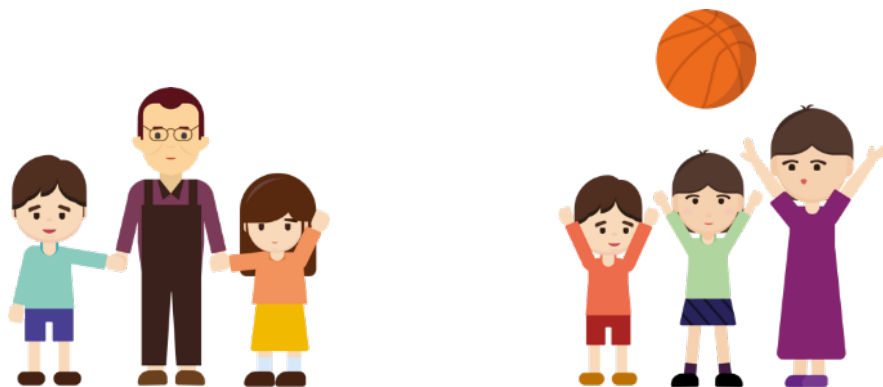
每個人都希望擁有一個相親相愛、和諧的家庭，不過，家家有本難唸的經，家庭和睦並非垂手可得。承如工作紙二提及，家庭衝突的成因眾多，它可以帶來正面或負面影響，當中關鍵取決於家庭成員是否以家為先，願意同心協力，共同化解衝突。工作紙五將進一步討論化解家庭衝突的原則、衝突形成的過程及處理衝突的策略，從而提升家庭凝聚力。

當你與家人發生衝突時，你最在乎甚麼？  
個人的面子？自尊？勝負？自己還是家人  
的感受？對其他家庭成員的影響？

### 化解家庭衝突的原則

面對家庭衝突時，有些人可能因為一時失去理智或為了顧全面子，而使用不恰當的言詞或態度指責家人，結果使家人反感，拒絕溝通，甚或造成更激烈的衝突。所謂「贏咗場交，輸咗個家，值得嗎？」，意思就是贏取自尊心，卻因而輸掉重要的家人，實在不值得。

因此，我們處理衝突時，要遵守以下的原則，只要以恰當的方式處理衝突，就能情理兼備地處理事情，亦可轉危為機。





1. **對事不對人**：針對事件或問題，而非指責對方，不作人身攻擊。



5. **加強了解**：及早澄清誤會與化解積怨。



2. **以柔制剛**：先處理自己的情緒，少用憤怒或埋怨的語氣，多用溫和的態度打開溝通之門。



6. **耐心傾聽**：讓對方把話說畢才作回應。



3. **以同理心應對**：設身處地去了解對方的立場、想法和感受。



7. **正面回應**：多用正面的說話方式。



4. **動口不動手**：不以暴力解決問題。



8. **尋求協助**：假如問題解決不了，尋求雙方均信任的人給予意見。

圖 4 化解衝突的原則

你發現有些化解家庭衝突的原則跟正向溝通五常法相近嗎？試把它們找出來。

化解家庭衝突的原則跟正向溝通五常法有不少相近之處，因為正向溝通是化解家庭衝突其中一個重要元素。



- 原則 2 的「以柔制剛」跟「常喜樂」相似。
- 原則 6 的「耐心聆聽」跟「常聆聽」相似。
- 原則 7 的「正面回應」跟「常讚美」相似。

## 活動一：衝突處理策略

每個家庭或多或少都會發生衝突，因為人與人之間的相處，總會產生不同意見、需要、價值觀及利益的差異。有些家庭漠視彼此，不瞅不睬，形同陌路，這並不代表沒有衝突，反之是忽略其嚴重性、後果及危害。學習衝突處理策略有助我們面對衝突時，停下來想一想，選擇比較合適的方式來應對或化解。

美國學者湯瑪斯（Kenneth W. Thomas）與基爾曼（Ralph H. Kilmann）所建立的湯瑪斯—基爾曼衝突模型（Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument, TKI）將解決衝突的策略分為競爭、合作、妥協、逃避以及讓步。

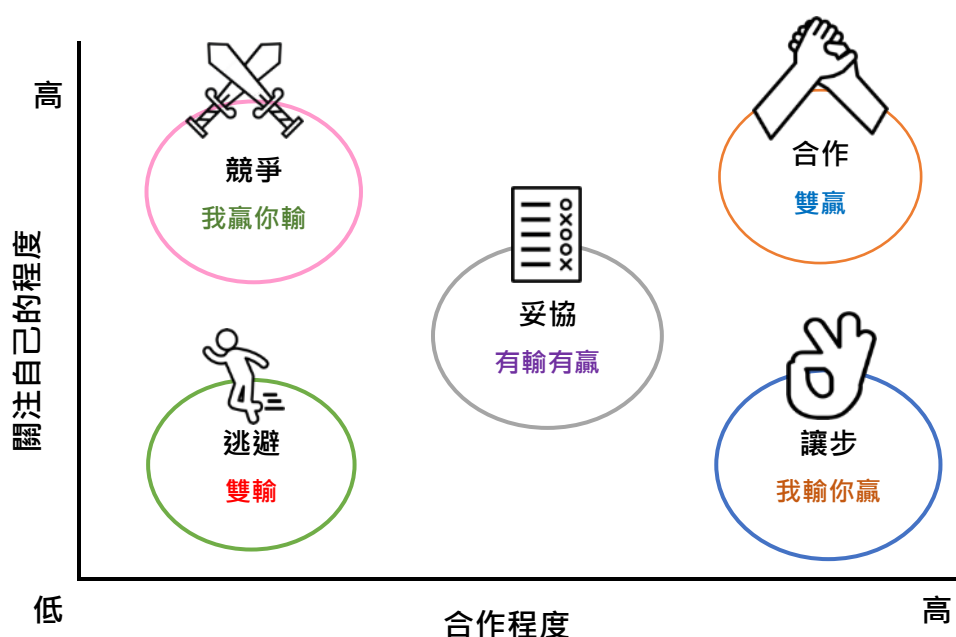


圖 5 五種衝突處理的策略

湯瑪斯—基爾曼衝突模型有助我們了解處於衝突狀態時的行為，預測衝突的結果，從而調整自身的狀態以化解危機。當雙方關注自己以及合作程度有別，所產生的處理策略亦不一。例如：兩者自我感覺良好，堅持己見，不願合作，便會形成競爭的狀態，希望能使對方屈服。反之，如果雙方均願意作出些許讓步，則變為妥協的狀態。人與人之間的衝突複雜而多變，當我們感到無助時，可透過此評估工具協助選取合適的應對方法。當然，世上沒有一個絕對正確的處理方法，需視乎個人的傾向及所處的環境而決定。



表 4 五種衝突處理策略

衝突處理策略	關注自己及合作程度	應對方法	好處	壞處	例子
逃避	不關注自己，也不關注別人	<ul style="list-style-type: none"> <li>離開現場或轉移話題</li> <li>假裝問題不存在，不想面對</li> <li>不採取任何措施與他人合作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>較適合處理不太重要的問題</li> <li>避免處理後會引起更嚴重的問題</li> <li>短時間可以冷靜，減低緊張氣氛或憤怒情緒</li> <li>其他人或能更有效處理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長時間逃避或使問題更嚴重</li> <li>欠缺回應，損害彼此關係</li> <li>容易造成默認的情況下決策</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>曉彤不小心把姊姊的平板電腦弄壞了。姊姊很生氣要跟曉彤理論。曉彤轉身返回睡房，把門關上，暫不面對在房外大吵大鬧，氣上心頭的姊姊。</li> </ul>
競爭	多關注自己，少關注別人	<ul style="list-style-type: none"> <li>攻擊、冒犯或傷害別人</li> <li>不惜代價爭取自己的利益</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間緊迫，能迅速作出決定</li> <li>難以和對方協商，但能解決即時困境</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>導致敵意和破壞性的溝通，破壞關係</li> <li>無法關注他人的需求</li> <li>出現被佔便宜的情況</li> <li>別人不敢表達意見，以致資訊隔絕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大雄因為替媽媽買藥而遲到。美芬覺得大雄讓自己白等很委屈，於是只願指責大雄，拒絕聆聽大雄的解釋。</li> </ul>
讓步	少關注自己，多關注別人 (只求滿足別人的需求)	<ul style="list-style-type: none"> <li>忍氣吞聲</li> <li>服從對方的指示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持和諧關係，避免決裂</li> <li>迅速解決問題</li> <li>表現通情達理及釋出善意，有助改善關係</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>因無法表達自己的觀點和感受，而感到不悅</li> <li>付出的貢獻沒有被重視</li> <li>自身的影響力、威信被降低</li> <li>事情或會因為缺乏周詳的討論而不能妥善處理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>哥哥指責弟弟忘記買生日禮物給爺爺，弟弟其實不知道自己負責購買，但也表示明天會立刻購買，息事寧人。</li> </ul>
妥協	中度關注自己及別人 (彼此退讓，以求和平共存)	<ul style="list-style-type: none"> <li>雙方都讓出部分要求及利益，但同時也保留部分要求及利益</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>維持和諧關係</li> <li>達成非完美，但可接受的協議</li> <li>可以在短時間內、為複雜的問題提供臨時亦有效的方案</li> <li>可以作為合作或競爭失敗時的後備方案</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>未能完全表達要求、想法和感受，為下次衝突留下隱憂</li> <li>為了迅速解決事件而犧牲某些東西，使雙方都不能完全滿意</li> <li>討價還價的過程，容易傷害彼此間的信任及感情</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>柏林午膳時想前往茶餐廳，偉文則想吃小食部的飯盒，可以多點時間留在學校玩桌上遊戲。最後，他們同意在附近的快餐店吃快餐再回學校遊戲。</li> </ul>
合作	高度關注自己及別人 (共同合作，以求雙方皆滿意)	<ul style="list-style-type: none"> <li>採用開放及平等的態度，表達自己的意見</li> <li>澄清各方的要求及差異點，致力達到雙贏</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>可以歸納不同觀點</li> <li>考慮他人的意見以達成共識</li> <li>可以學習、彼此獲益及解決問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>花費不少時間及精力以達成一致</li> <li>在協作及決策中容易出現衝突及疲累</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>慧欣原定星期六與一家人到海灘游泳，可是爸爸突然需要上班。經家人商議後，決定改為星期日。</li> </ul>

資料來源：Thomas and Kilmann (2004), Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument (rev. ed.); Northouse (2018), Introduction to Leadership: Concepts and Practice。

生活在同一屋簷下，發生爭執及磨擦是十分自然的。因此，學懂應對衝突之道，是提升家庭凝聚力中不可或缺的一課。

細閱以下兩個個案，並根據表 4，回答問題。

### 1. 個案分析

#### 個案 1 電視風雲



(1) 辦析以下情境使用了甚麼衝突處理策略，並在右方空格填上答案。

情境	衝突處理策略
1. 小敏先多看 15 分鐘劇集，然後讓弟弟轉台看足球比賽直播。	妥協
2. 弟弟借出電腦給小敏追看劇集，小敏則讓出電視給弟弟轉台看足球比賽直播。	合作
3. 小敏避免與弟弟爭執，獨自回到房間。	逃避
4. 兩姊妹發生爭執，弟弟用腳踢打小敏的腿，並強行搶走遙控器轉台。	競爭
5. 小敏決定讓弟弟轉台看足球直播比賽。	讓步

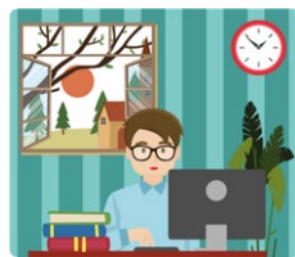
(2) 承上題，你認為哪種衝突處理策略最有效幫助小敏及弟弟解決上述問題？

例如：

- 我認為採取合作的衝突處理策略最為有效。此策略不單避免彼此關係的惡化，亦不用其他家庭成員花費時間和精力作調停，同時盡可能令小敏及弟弟的期望得到滿足，教會他們學習解決紛爭。

## 個案 2 你不懂我

浩然是一名中學生，與爸媽和姊姊同住。升中之後，浩然一直用功讀書，但同時亦倍感壓力。最近，他開始沉迷網上遊戲以減輕學習壓力。爸媽對浩然的轉變為之擔心，因此，經常詢問浩然的學習情況，但浩然均以不置可否的態度，繼續我行我素，讓爸媽十分不滿。浩然因為學習和沉迷網上遊戲的問題，與爸媽發生多次口角，彼此間產生很多不滿的情緒，關係一直僵持不下。



浩然因為學習和沉迷網上遊戲的問題，與爸媽發生多次口角，彼此間產生很多不滿的情緒，關係一直僵持不下。

在個案 1，我們學習辨析不同的衝突處理策略，現在試運用不同策略幫助浩然處理衝突，請在右方空格填上合適的處理方法。

衝突處理策略	處理方法
逃避	浩然繼續對爸媽採取不置可否的態度，如常玩網上遊戲。
競爭	浩然與爸媽正面爭吵，堅持自己的做法。
讓步	浩然決定放棄玩網上遊戲，避免再與爸媽爭吵。
妥協	浩然減少玩網上遊戲的時間，爸媽也減少詢問他。
合作	浩然坦誠告知父母有關自己的壓力問題，與他們一起尋求解決方法。

## 2. 小組討論

以四人為一組，討論以下問題。

參考上文及個人看法，回答以下問題：

### 1. 假如你是浩然，你會採用哪種衝突處理策略解決上述問題？為甚麼？如何處理？

*例如：*

- *合作。家庭成員各有自己的想法，需要以開放及合作的態度了解對方的感受及難處，以及澄清誤解。故此，家人之間可以用合作方式說明自己的期望及建議，共同選取合適的方法解決問題。*
- *我建議浩然分享自己的學業壓力，亦可解釋自己能保持學習進度，以釋除父母的疑慮，同時父母亦應解釋多番詢問是出於善意的關心，只是不瞅不睬的態度令他們無所適從。我相信當雙方互相理解對方的感受與難處，就能共同商議更好的解決方案，例如：規定浩然的遊戲時間或家人與浩然空餘時一同做運動等藉此減壓，定可化解衝突。*

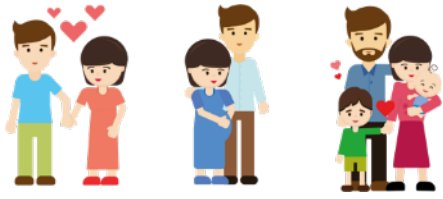
### 2. 你曾經與家人發生衝突嗎？如有，憶述及寫下當時的情況，並提出你會採用哪種衝突處理策略來化解這個衝突？為甚麼？

*例如：*

- *有。我曾經因為學業成績問題與家人發生衝突。當時的我很努力準備考試，奈何成績依然不太理想，為此感到無助及傷心。當時父母並不知情，只是在考試後一直詢問我的成績，我一時壓抑不住便與父母頂撞幾句，之後互不瞅睬。*
- *我會採用合作方式，坦誠表達成績下滑的狀況，並解釋當時頂撞時的心情，期望父母體諒，同時尋求他們的協助，共同思考解決辦法。同時我會多請教老師和同學，找出改善方法，以免父母擔心。*

## 總結

「家庭」是我們呱呱落地後最先接觸的環境，是生活中不可或缺的搖籃，亦是往後人生的基石。在日常生活中，家人的愛、關懷和溫暖，能給予我們無限的歡樂和力量。當遇到困難、逆境或挫折



時，家人的呵護、陪伴和扶持，能為我們注入新力量，再次敢於面對挑戰及困難，重新出發；當猶豫不定、面臨抉擇時，家人的分享、尊重和鼓勵，能使我們加強勇氣、自信，樂於活出自己的人生。因此，家庭發揮的各種功能，不單幫助我們成為一個更好的人，佔個人成長中重要的一席位，更是我們的避風港，成為人生中最堅硬的後盾，這就是人需要家庭的原因。然而，在歌頌家庭重要的同時，我們生活上反倒習以為常，把家庭的一切視作理所當然。家庭如空氣，我們時刻都需要，卻往往不自覺，直至缺氧，才察覺它的重要。

家庭衝突屢見不鮮，成員們擁有各自的想法、性格、難處等，相處中少不免出現分歧或矛盾，但只要懂得彌補，化解誤會，家庭關係將可言歸於好。我們先認清並承擔在家庭中的角色與責任，運用各種處理衝突策略，以及嘗試與家人正向溝通，不



單能避免衝突產生更多負面的影響，更能增進家人間的了解與感情。只要我們視衝突為提升家庭凝聚力的契機，凡事以家庭為先，在過程中了解衝突的成因，細心聆聽，並以同理心、尊重、包容、耐性、理解的態度，同心協力尋求解決方法。當我們領悟這種心態，定能與家人攜手共建快樂、和諧的家。

青少年在家庭裡有責任和角色，並且需要作出貢獻。青少年應該多從其他家庭成員的角度思考，體恤其他人的困難和需要，均有助增加家庭凝聚力，營造幸福家庭。



「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」，對待「家庭」，應時刻懷著感恩的心，把握當下，愛得及時，與家人共同締造屬於我們的美好回憶。今日作為子女的我們，他日便成為別人的父母親，「家庭」這課題終離不開我們的人生，及早學會與家人相處，把思想傳承下去，讓「家」的愛得以延續。

## 趣味悅讀

附錄三

### 教導有方

家庭教育對孩子成就的影響甚鉅，特別是中國人一向重視家庭教養，父母及親人都希望透過日常生活，教導子女待人處世應有的態度及行為。在正面積極的家風薰陶濡染下，子女自然獲益良多。以下幾位名人，從小得到父母悉心栽培，加上自己後天的努力，最後獲得顯赫的成就。

#### 孟母三遷



#### 孟母與孟子

孟子小時候由母親獨力撫養，家靠近墓地。孟子與鄰近的孩子們一起扮演築墳墓或模仿別人哭拜的遊戲。孟母認為這樣的環境不利兒子學習，於是遷到城裡居住。搬到城裡後，孟子模仿別人做生意和玩殺豬的遊戲。孟母認為這樣的環境不佳，於是決定再遷到學宮旁邊居住。有一天，孟子逃學回家，孟母即拿起剪刀把織布機上正在編織的布剪斷，勸喻孟子求學如織布，需要點滴累積。自此，孟子發奮向上，終成一位流芳百世的聖賢。

#### 理財有道



#### 約翰洛克菲勒

約翰洛克菲勒是美國歷史上第一位億萬富豪，亦是著名的銀行家、石油大亨及慈善家。他一生努力賺錢，亦將下半生奉獻於慈善事業，晚年更將大部分財產捐出，其中最為人津津樂道是他的祖傳教育方法。老約翰洛克菲勒和孩子約定零用錢的使用方法，起始標準為每周 1 美元 50 美分，他要求孩子用筆記簿記下每筆收入和開支，如果當週的記錄令他滿意，零用錢便會隨之上漲，反之亦然。除了鼓勵記錄開支外，他亦鼓勵孩子做家務賺錢，如擦皮鞋、剪草及打掃等，皆可獲得額外金錢。直至今日，洛克菲勒家族依然是世界上最富有的家族之一，打破「富不過三代」的陰霾，這種成功與當年的家庭教育有著重要的關係。

節錄及改寫自：約翰·D·洛克菲勒（2018），《洛克菲勒寫給兒子的三十封信》；張志君（2015），《跟古代名人學家風家教》。

反思問題：

1. 你有受到父母或親人的影響嗎？如有，哪方面？
2. 我們的名字通常包含父母對我們的期望或一些特別的意思。你知道你的名字包含父母甚麼期望或特別意思嗎？快去問問你的家人了解更多！

## 參考資料

小童群益會 (2014 年 4 月 14 日)。《青少年親子衝突的成因》。

防止虐待兒童會 (2015)。《本港及新來港「家長及兒童對體罰、精神傷害、獨留和家居安全的態度和理解」調查》。防止虐待兒童會。

香港經濟日報 (2018 年 6 月 10 日)。《「渠王」好爸爸為服務社會犧牲親子時間：望兒子長大後會明白》。

<https://topick.hket.com/article/2091541/>「渠王」好爸爸為服務社會犧牲親子時間：望兒子長大後會明白?mtc=10016

香港基督教女青年會 (2014)。《父母較子女滿意親子關係 反映父母「自我感覺良好」忽略子女真正心聲》。

<https://www.ywca.org.hk/zh-hant/%E6%96%B0%E8%81%9E%E7%A8%BF/%E7%88%B6%E6%AF%8D%E8%BC%83%E5%AD%90%E5%A5%B3%E6%BB%BF%E6%84%8F%E8%A6%AA%E5%AD%90%E9%97%9C%E4%BF%82-%E5%8F%8D%E6%98%A0%E7%88%B6%E6%AF%8D%E8%87%AA%E6%88%91%E6%84%9F%E8%A6%BA%E8%89%AF%E5%A5%BD-%E5%BF%BD%E7%95%A5%E5%AD%90%E5%A5%B3%E7%9C%9F%E6%AD%A3%E5%BF%83%E8%81%B2>

香港青年協會 (2006)。《「家長及青少年看親子衝突調查報告」》。香港青年協會。

[https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/NewWebsite/family/11\\_data\\_conflict.pdf](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/4-key-tasks/moral-civic/NewWebsite/family/11_data_conflict.pdf)

香港青年協會 (2013)。《現今兩代衝突》。

<https://yrc.hkfyg.org.hk/wp-content/uploads/sites/56/2017/12/2013年08月15日-現今兩代衝突.pdf>

香港社會服務聯會 (2013)。《快樂家庭廚房計劃之「家庭為本」實務手冊》。博學出版社。

[http://webcontent.hkcss.org.hk/FS/familykitchen/files/practiceManual\\_final.pdf](http://webcontent.hkcss.org.hk/FS/familykitchen/files/practiceManual_final.pdf)

約翰·D·洛克菲勒 (2018)。《洛克菲勒寫給兒子的三十封信》。海鴿文化。

許慎 (2017)。《說文解字》。中華書局。

張志君 (2015)。《跟古代名人學家風家教》。商務印書館國際。

費孝通 (2005)。《鄉土中國》。北京出版社。

鄧偉志、徐蓉 (2001)。《家庭社會學》。中國社會科學。

Eshleman, J. R. (2003). *The family: An introduction*. Allyn & Bacon.

Ma, R. (2007). The differential mode of association: Understanding of traditional Chinese social structure and the behaviors of the Chinese people. *Journal of Peking University (Philosophy and Social Sciences)*, 44(2), 131–142.

Northouse, P. G. (2018). *Introduction to Leadership: Concepts and Practice*. SAGE.

Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (2004). *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument* (rev. ed.). CPP, Inc.

