

中學家長教育資源套

親子相尊重，溝通能達到

範疇三：促進家長身心健康

家長筆記

活動目標：

透過活動，家長能夠：

- a) 認識親子互動中常見的權力角力現象，了解青少年階段發展的需要
- b) 明白親子溝通的常見誤解，辨識有效與無效的表達方式，了解如何提升溝通的效能
- c) 了解家長身心健康的重要性，學習壓力管理方法，促進自我情緒調節與心理健康
- d) 掌握父母親在培育青少年子女上的不同角色，促進彼此之間合作

A. 親子互動的權力角力

1. 引起衝突的原因

- 1.1 子女踏入青少年期，他們的成長任務是學習自我探索，培養自主和獨立思考。在很多事情上，他們開始與家長有不一樣的想法。
- 1.2 如果家長未能理解他們的成長需要，未能適時調整對子女的期望，往往認為子女「不聽話」或對立，就會容易引起衝突。
- 1.3 其他引起衝突的因素，例如：子女當下的心理需要及情緒、家長當下的情緒或生活壓力、家長的育兒模式¹等。
- 1.4 衝突中，雙方都有機會出現「我贏你輸」的心態。經常或長期處於這種狀態容易成為親子互動中的權力角力。

2. 父母處理衝突的角色

2.1 了解青少年成長的需要

- a) 建立自我形象
- b) 掌握獨立思考
- c) 應對生活挑戰
- d) 訂立人生目標

2.2 適時調整對子女的期望

- a) 懂得獨立思考
- b) 懂得獨立生活
- c) 有良好的人際關係和不同的朋友

2.3 處理衝突的方法

- a) 了解子女的想法，協助子女分析事情的利弊，從而作出雙方接受的選擇，透過處理的過程協助子女，培養獨立思考的能力。
- b) 讓子女有機會嘗試為自己的事情做決定，即使在過程中可能遇到困難和挫折，這也是子女在成長過程中所需的不同經驗。家長可從旁給予鼓勵和支持，讓子女掌握解決問題的能力，學習獨立生活。
- c) 認同朋輩關係對子女成長的重要性，鼓勵他們認識不同的朋友，學習正確的人際技巧。
- d) 鼓勵家長改善親子溝通技巧，減少衝突或權力角力，以及培育具支持性的親子關係及和諧正面的家庭環境。

B. 溝通技巧

1. 常見的親子溝通障礙

- 1.1 **道德判斷**：利用指責、侮辱、貶低或標籤的語句表達自己對子女的不滿
- 1.2 **比較**：將自己和其他家長比較；將自己的子女和其他子女比較
- 1.3 **推卸責任**：將個人的行為和感受的責任推卸到別人身上
- 1.4 **偏執**：在說話中應用絕對的用詞，例如：應該／不應該（梗係）、必須（一定）、活該（抵死）

2. 為何學習有效的溝通技巧（善意溝通）

學習有效的溝通技巧的目的是創造一個雙方都可以分享想法和感受的環境，從而進行更

¹ 有關育兒模式的詳細內容，請參考《家長教育課程架構（幼稚園）》第三章 C5 育兒模式，29-31 頁
https://www.parent.edu.hk/pdf/migrate/tc/curriculum_framework_on_parent_education_kg_chi.pdf#page=35

有意義和成效的對話。透過善意溝通，達到互相理解，以致達成共識和改善親子關係。

2.1 改善語言與溝通的技巧

2.2 改變表達和聆聽的方式

2.3 改變慣常的反應

2.4 根據自己的觀察、感受和需要，作出合適的反應

3. 有效的溝通技巧（善意溝通）的四個核心步驟／過程

觀察：不要急於對事件作出價值判斷，嘗試作出事實的描述

感受：認識及表達自己的感受

需要：表達自己的需要

請求：提出你的要求，給予選擇的機會

3.1 第一步：良好的觀察

具體、準確及客觀地描述事實，不要：

- a) 妄下定論
- b) 思維狹隘
- c) 未卜先知
- d) 以偏概全

3.2 第二步：認識及表達自己的感受

- a) 要準確知道自己的感受
- b) 停一停，想一想：我現在有甚麼感受？為甚麼我會有這些感受？
- c) 不要以責罵方式表達或收藏感受

3.3 第三步：表達自己的需要

- a) 感受背後的需要
- b) 真誠表達自己的需要

3.4 第四步：提出你的要求，給予選擇的機會

讓雙方都可以提出要求，給予選擇的機會，才有可能達成雙方接受的選項，解決問題，平息衝突。

3.5 有效的溝通技巧的例子

處境一：子女晚上仍未回家，家長連續嘗試聯絡失敗。

有效溝通的表達：「而家晚上 12 點啦，你先至番，發短訊又收唔到你嘅回覆。我好擔心，我怕你遇到危險。我好想知道你係安全嘅。我哋可唔可以傾吓以後外出嘅時間及聯絡方法，俾媽媽知你係安全嘅，唔洗等媽媽咁擔心。」

C. 家長的身心健康

1. 家長必須好好關顧自己的身心健康，才有精神和能力妥善照顧子女。減壓方法因人而異，家長可選擇自己認為合適的方法。

常用的減壓方法：

- 身心放鬆法
 - 深呼吸練習
 - 冥想或正念練習
 - 瑜伽或伸展運動
 - 散步或慢跑
- 藝術療愈法

- 畫畫或做興趣手工
- 聽音樂或彈奏樂器
- 社交支持法
 - 與信任的人傾訴
 - 參加興趣小組或義工活動
- 家庭和親子活動
 - 到郊外旅行

2. 家長如認為有需要，亦可尋求專業人士的協助，例如：

- 所屬學校社工
- 各區家庭綜合服務中心
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/family/cat_family/ifs/
- 各區社區精神健康綜合服務中心
https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebase/iccmw/

3. 減壓練習

- 愛笑瑜伽練習 
- 意象鬆弛練習 

D. 父母親在培育青少年子女上的不同角色

1. 家長需要認識到父母在培育子女的分工是影響家庭關係（包括父母的婚姻關係及親子關係）的其中一項因素。有些父母之間的親職分工情況會較容易引起家庭衝突，家長在培育子女上的分工模式是怎樣？
 - a) 一位家長採用權威方式，另一位家長採用溺愛方式
 - b) 一致採用權威／溺愛／疏離方式
 - c) 由一方主導，另一方配合
 - d) 各按自己的性格或從上一代獲得的經驗發揮
 - e) 有商有量，一致採用恩威並施模式
 - f) 有商有量，認同自己及對方的特長，並主力負責或主導該範疇的教養
2. 父母雙方配合才能更全面的回應子女的需要，以下為一些建議：
 - a) 認識及接納子女獨特的性格特質（子女不是父母的複製版）
 - b) 互相配合，取長補短（父母利用各自的特質，支援子女各方面的成長需要）
 - c) 隨著不同成長階段而作出改變（例：子女早期較依賴母親的照顧愛護、成長階段父親及／或母親的榜樣，兩位家長的角色同樣重要）

E. 延伸閱讀

1. 教育局。《家長智 Net》。香港特別行政區政府。<https://www.parent.edu.hk/>



2. 教育局（2024）。《家長教育課程架構（中學）》。香港特別行政區政府。
https://www.parent.edu.hk/smart-parent-net/topics/article/framework_sec

