

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

活動大綱

1) 活動名稱

親子相尊重，溝通能達到

2) 對象

子女就讀中學的家長

3) 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4) 活動形式

講解、訪問、分享、個案討論、角色扮演、工作紙、問卷填寫

5) 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的不同角色，促進彼此之間合作

6) 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
	3	引起動機	1) 簡介工作坊目標、流程及教材。 2) 播放短片： 故事一：《剪錯髮，還是剪錯心？》 （初中）兒子想剪韓星風格的潮流髮型，而媽媽希望他選擇更容易打理的髮型。兒子覺得媽媽不理解他。 （動畫連結： https://youtu.be/dSqXTBf8Nik ） 3) 當子女踏入青少年期後，家長發現與子女頻繁發生衝突。是次工作坊是協助家長透過學習有效的溝通技巧以便更好地處理親子衝突，從而讓家長可以從容地面對履行親職責任時所帶來的壓力，以及家長學習如何保持身心健康。同時，掌握父母親在培育青少年子女的不同角色，促進彼此之間合作。	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	投影片（1-4 頁）
1	12	認識親子互動的權力角力	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。		投影片（5-9 頁）
1a	8	認識親子互動的權力角力	1) 協助家長檢視過去與青少年子女發生衝突的經驗。邀請 2 或 3 位家長組成一小組，進行約 5 分鐘的分享： <ol style="list-style-type: none"> 你與子女在溝通時有否出現衝突呢？ 通常是什麼事情引發衝突呢？ 面對這些衝突，你會怎樣處理？ 衝突過後，你與子女的關係有沒有變化？ 在處理衝突的過程中，你覺得有哪些困難？ 當衝突發生時，你知道你自己與子女的情緒狀態如何？ 2) 邀請 2 至 3 位家長分享討論結果，從而了解家長的狀況及回應家長的分享。最後作總結，並進一步引導家長思考： <ol style="list-style-type: none"> 衝突的起因，通常是家長與子女對事情抱有不同的觀點，也會受當時的其他因素影響，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等。當然，這亦與家長的期望及育兒模式相關。 [育兒模式不是今次的重點，活動中將不會作詳細闡釋。相關的詳細內容，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（連結）] 衝突中，雙方都有機會出現「我贏你輸」的心態。這不單未能有效溝通及解決問題，反而成為親子互動中的權力角力，最終影響親子關係及雙方的身心健康。 	<ul style="list-style-type: none"> 分享 講解 	投影片（6 頁）

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1b	4	家長需要了解青少年子女的發展需要及適時調整期望	1) 協助家長了解青少年在成長過程中的發展需要： <ul style="list-style-type: none"> i) 建立自我形象 ii) 掌握獨立思考 iii) 應對生活挑戰 iv) 訂立人生目標 2) 家長需要適時調整期望： <ul style="list-style-type: none"> a) <input checked="" type="checkbox"/> 「懂得獨立思考」 <input checked="" type="checkbox"/> 「事事徵求父母的意見」？ b) <input checked="" type="checkbox"/> 「懂得獨立生活」 <input checked="" type="checkbox"/> 「依賴父母的照顧」？ c) <input checked="" type="checkbox"/> 「有良好的人際關係和不同的朋友」 <input checked="" type="checkbox"/> 「交朋友也必須經過父母的同意」？ 3) 導師總結： <ul style="list-style-type: none"> a) 青少年子女需要進行自我探索。過程中，他們或許會和父母有不一樣的想法。 b) 家長需要了解子女的想法，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。 c) 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。 d) 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。 e) 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 	投影片 (7-9 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2	30	有效的親子溝通技巧	明白親子溝通的常見障礙，辨識有效與無效的表達方式，了解如何提升溝通的效能。		投影片 (10-26 頁)
2a	8	常見的親子溝通障礙	<p>1) 協助家長認識常見的親子溝通障礙。邀請 2 或 3 位家長組成一小組，進行兩輪各 2 分鐘的角色扮演，分別扮演家長及子女。</p> <p>2) 活動後，導師可邀請家長扮演子女的分享感受及想法。</p> <p>3) 導師按分享作回應並總結：家長未能理解或重視青少年子女渴望自主和獨立的發展需要，容易誤認為子女「不聽話」或對立。雙方受負面情緒的影響下，容易阻礙有效的溝通，繼而發生衝突及破壞關係。阻礙有效溝通的情況，包括：</p> <p>a) 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</p> <p>b) 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</p> <p>c) 推卸責任：將個人的行為和感受的責任推卸到別人身上</p> <p>d) 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）</p> <p>4) 工作紙例句及分析 例句：</p> <p>a) 道德判斷：「你群埋班豬朋狗友，成日只係掛住打機有乜用，第日個個讀唔成書點樣搵食！」</p> <p>b) 比較：「你睇下<u>小明</u>，佢同你一樣咁大，讀書又叻，又識做...」</p> <p>c) 推卸責任：「如果唔係要供你讀書，我就唔洗做嘢做得咁辛苦、返工搵錢？」</p> <p>d) 偏執：「我一早就叫咗你唔好咁做，依家發生問題咪抵死囉（活該），你自己攞嚟嘅！」</p> <p>分析：</p> <p>a) 貶低他和他的朋友，把家長和朋輩放在對立面，迫使子女放棄朋輩的關係</p> <p>b) 讓你的子女認為自己不值得被愛，感到自卑</p> <p>c) 讓子女要為家長的感受負責，家長不快樂是因為子女的錯誤</p> <p>d) 否定和責備子女的選擇，沒有支持和鼓勵，亦沒有協助他們分析和討論失敗的經驗，從錯誤中學習</p>	<ul style="list-style-type: none"> 工作紙 (1) 角色扮演 講解 	工作紙 (1)、 投影片 (11-13 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2b	12	有效的溝通技巧	<p>1) 說明學習有效的溝通技巧（善意溝通）的重要性：</p> <p>a) 改善語言與溝通的技巧</p> <p>b) 改變表達和聆聽的方式</p> <p>c) 改變慣常的反應</p> <p>d) 根據自己的觀察、感受和需要，作出合適的反應</p> <p>2) 講解有效的溝通技巧（善意溝通）的四個核心步驟／過程，即是觀察、感受、需要、請求。導師運用處境一：「子女晚上仍未回家，家長連續嘗試聯絡失敗。」逐步闡釋內容及運用技巧：</p> <p>a) 觀察：不要急於對事件作出價值判斷，嘗試作出事實的描述，不準確或不客觀的評論往往會引起子女的反駁或辯解，阻礙了有效的溝通。 建議表達的例子：「而家晚上 12 點啦，你先至番，發短訊又收唔到你嘅回覆。」</p> <p>b) 感受：認識及表達自己的感受是有效溝通的重要一環。當事情或親子的互動引起強烈的負面情緒時，我們無法準確知道自己的感受。不要以責罵方式表達或收藏感受。所以要停一停，想一想：我現在有甚麼感受？為甚麼我會有這些感受？感受的例子：</p> <p>i) 正面感受：安靜、感激、自豪、滿意</p> <p>ii) 負面感受：害怕、尷尬、憤怒、不开心 建議表達的例子：「我好擔心，我怕你遇到危險。」</p> <p>c) 需要：表達自己的需要。負面感受的背後反映個人需要未得到滿足，要達至有效的溝通，就必須清楚表達個人的需要，別人才能夠明白或考慮作出配合。 建議表達的例子：「我好想知道你係安全嘅。」</p> <p>d) 請求：提出你的要求，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。 建議表達的例子：「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。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	投影片 (14-20 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2b	12 (續)	有效的溝通技巧 (續)	<p>3) 導師繼續用上述例子綜合有效溝通的表達：「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。」</p> <p>4) 導師提醒家長在運用時要注意的事項：</p> <p>a) 事實的描述要具體、準確及客觀，避免妄下定論、思想狹隘、未卜先知、以偏概全。錯誤例子：「有無搞錯呀，你宜家先返！幾點呀？Call 你又唔覆！」</p> <p>b) 事情所引起的感受是屬於自己的，不要把自己感受的責任推卸給他人，這是不理想的表達方法。錯誤例子：「你攞到我好擔心。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> 講解 	

[illegible]

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3	12	實用策略分享	透過個案研習，展現親子互動時常見的衝突處境，邀請家長就選擇題選取合適的回應方法。		投影片 (27-33 頁)
3a	12	個案研習和討論	<ul style="list-style-type: none"> • 注意：建議導師因應活動時間選擇適合的個案讓家長分組討論。 <p>1) 邀請 4 至 5 位家長組成一小組（或與身旁 1 至 2 位家長為一組）作討論，時限約 3 分鐘，然後邀請家長討論合適的回應方法。</p> <p>以下為故事內容：</p> <p>a) 故事二：《我不是迷，是逃》 （高中）兒子利用購買參考書的錢購買偶像周邊產品，及看演唱會。但他謊稱自己留校補課，因為覺得爸爸十分重視他的成績，忽略了他的感受。 （動畫連結： https://youtu.be/CIYXwYmcH0w）</p> <p>b) 故事三：《不合身，還是不合心？》 （高中）媽媽出於擔憂反對女兒所選擇的短身衣服，女兒覺得媽媽不理解她。 （動畫連結： https://youtu.be/d5J6qwAjH7k）</p> <p>c) 故事四：《三代相愛，三方受傷害》 （初中）飲茶時女兒點了很多點心，媽媽提醒她不要吃太多，擔心她身體過重、影響健康。但奶奶認為媽媽太嚴格。 （動畫連結： https://youtu.be/BjWTHlu7NDw）</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 個案討論 • 角色扮演 • 講解 	投影片 (27-33 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
3a	12 (續)	個案研習和討論 (續)	<p>1) 導師帶領家長討論，較理想的回應供參考：</p> <p>故事二： 「卓軒，我知道你想考文憑試前放鬆一下，但你可以告訴我們。爸爸媽媽也會為你緊張，我們並不是要你成為醫生或律師，只是期望你在考試中有好的發揮，對你日後的發展有幫助。不如我們找個時間談談你的想法？你先去洗澡休息吧！」</p> <p>故事三： 「年輕女孩當然會想穿得漂亮，我也年輕過！不過我會想如果你穿得太引人注目，老師、同學會怎麼看？若你很喜歡這件衣服可以考慮買，但也可以想一下搭配，例如搭配外套，當覺得冷或不同場合也可以調整穿著。」</p> <p>故事四： 「奶奶，你把阿偉養育得很好，他很健康！但最近卓穎完成健康檢查，醫生說她某些指數超標，而且過重。我們都希望全家人，你、阿偉和孩子都能健健康康。姑娘給了我們一些單張，不如我們研究一下，看看哪些飲食方式對大家都好？」</p> <p>2) 利用有效溝通的四個步驟解說處理方法／回應：</p> <ul style="list-style-type: none"> i) 觀察：不要急於對事件作出價值判斷，嘗試作出事實的描述 ii) 感受：認識及表達自己的感受 iii) 需要：表達自己的需要 iv) 請求：提出你的要求，給予選擇的機會 <p>導師總結：家長不妨多聆聽子女的想法，理性及冷靜地回應子女。家長亦可放慢節奏地回應，並運用平和的語氣，這樣可以更有效提升溝通的效能。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 討論 • 講解 	投影片 (27-33 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4	20	親職壓力與家長的身心健康	學習壓力管理方法，促進自我情緒調節與心理健康。		投影片 (34-42 頁)
4a	3	家長也有壓力	<p>講解有關親職壓力的研究和調查結果，指出家長的長期壓力對家長身心健康及子女的成長都有影響。以下為家長精神健康對子女的影響：</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 安全感與心理發展：當父母能穩定及積極地回應子女的需求時，子女較易形成「我值得被愛」的信念。若父母因情緒問題忽略或誤解子女的需求，子女可能逐漸認為「我不值得被愛」或「我必須壓抑自己」。這種自我概念會損害子女的自尊、人際信心和心理韌性，帶來長期負面影響。 b) 情緒調節與行為模式：子女透過模仿家長的行為學習如何處理情緒。若家長經常以憤怒或壓抑的方式應對壓力，子女可能會內化這種處理負面情緒的模式，使他們怯於表達與正面管理自己的情緒，甚至在學校或人際互動中出現情緒調節困難，或引發行為問題。 c) 負面情緒的投射影響：許多家長可能無意中將壓力或負面情緒投射到子女身上，導致子女感到焦慮或被拒絕。研究顯示，長期面對家長負面情緒的子女，成年後出現焦慮或抑鬱的風險更高。因此，家長需要學會有效管理自身情緒，避免對子女造成負面影響。 	• 講解	投影片 (35-36 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4b	8	減壓方法分享	<ol style="list-style-type: none"> 1) 鼓勵家長關注個人身心健康，說明家長往往優先考慮親職角色及照顧長輩和子女，亦需兼顧工作，承受著重大的壓力。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。 2) 邀請 2 或 3 位家長組成一小組分享常用的減壓方法，用 3 分鐘時間分享他們喜歡那種減壓方法，互相參考。 3) 講解減壓方法因人而異，家長可選擇自己認為合適的方法。介紹常用的減壓方法： <ol style="list-style-type: none"> a) 身心放鬆法 <ol style="list-style-type: none"> i) 深呼吸練習 ii) 冥想或正念練習 iii) 瑜伽或伸展運動 iv) 散步或慢跑 b) 藝術療癒法 <ol style="list-style-type: none"> i) 畫畫或做興趣手工 ii) 聽音樂或彈奏樂器 c) 社交支持法 <ol style="list-style-type: none"> i) 與信任的人傾訴 ii) 參加興趣小組或義工活動 d) 家庭和親子活動 <ol style="list-style-type: none"> i) 到郊外旅行 4) 分享家長參加靜觀親職課堂前後的改變，說明減壓活動對家長和子女的情緒都有正面幫助。 5) 講解尋求協助的途徑，家長如認為有需要，亦可尋求專業人士的協助，例如： <ol style="list-style-type: none"> a) 所屬學校社工 b) 各區家庭綜合服務中心 https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/family/cat_family/ifs/ c) 各區社區精神健康綜合服務中心 https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/rehab/cat_supportcom/centrebases/iccwmw/ 	<ul style="list-style-type: none"> • 討論 • 講解 	投影片 (37-41 頁)
4c	9	減壓練習 (短片由已受訓合資格人員示範及帶領)	<p>導師可選擇播放其中一條減壓練習短片，與家長一同練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 愛笑瑜伽練習；或 2) 意象鬆弛練習 	<ul style="list-style-type: none"> • 播放短片 • 家長互動 	投影片 (42 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
5	6	父母親在培育青少年子女上不同角色	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。		投影片 (43-45 頁)
5	6	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	1) 邀請家長回應提問：家中父親和母親在培育子女上的分工模式是怎樣？ <ol style="list-style-type: none"> 一位家長採用權威方式，另一位家長採用溺愛方式 一致採用權威／溺愛／疏離方式 由一方主導，另一方配合 各按自己的性格或從上一代獲得的經驗發揮 有商有量，一致採用恩威並施模式 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) 說明父母雙方配合才能更全面回應子女的需要，以下為一些有用建議： <ol style="list-style-type: none"> 認識及接納子女獨特的性格特質：子女不是父母的複製版 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。例如：母親傾向理性的分析，父親重視健康飲食及運動 隨著不同成長階段而作出改變：例如子女早期較依賴母親的照顧愛護，成長階段需要學習父親及／或母親的榜樣，兩位家長的角色同樣重要 	<ul style="list-style-type: none"> 講解 訪問 討論 	投影片 (44-45 頁)
6	4	總結、介紹工作紙及問答	1) 總結工作坊要點： <ol style="list-style-type: none"> 青少年在成長階段學習探索自我，當與父母有不同意見時容易發生衝突 父母須了解青少年成長的需要及適時調整期望 無效的表達方式只會令衝突加劇，破壞親子關係 父母學習有效的溝通技巧的四個核心步驟／過程，從而改善與青春子女期的溝通 在照顧子女的同時，家長須關注自己的身心健康，以不同的方式減壓 父母親在培育青少年子女的不同角色，雙方要配合才能更全面回應子女的需要 2) 講解課後練習工作紙：我們鼓勵家長利用工作紙上的指引，運用有效的溝通技巧，與子女分享想法和感受。 <ol style="list-style-type: none"> 處境一：「我已經提咗你兩、三次去沖涼，你打算幾時去沖呢？」 處境二：「放學番嚟見你打左兩個多鐘頭機。」 3) 問答時間	<ul style="list-style-type: none"> 講解 工作紙 (3) 	投影片 (46-48 頁)、工作紙 (3)
7	3	檢討問卷			投影片 (50 頁)、問卷

參考資料

- 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/
- 仁安醫院 (n.d.)。家長壓力如何影響親子關係？家長健康才是孩子成長的基石！
<https://www.union.org/tc/patients-visitors/health-topics/article/parental-stress-family-well-being>
- 任曦穎 (2024 年 8 月 13 日)。調查指學童壓力水平易受家長情緒影響 學者倡實踐家長正向教育。香港 01。
https://www.hk01.com/article/1044371?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
- 香港婦女聯合會 (2024 年 5 月 12 日)。快樂兒童調查揭 3 成半人不快樂 高小初中壓力爆煲、家長壓力沉重。香港 01。
https://www.hk01.com/article/60255189?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral
- 新生精神康復會 (2019 年 9 月 9 日)。家長壓力指數及靜觀親職發佈會。
<https://www.nlpra.org.hk/FileUpload/Home/83b6b840-741b-48a8-a366-2568fe2fc67e.pdf>
- 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
- 教育局。《家長智 NET》。香港特別行政區政府。<https://www.parent.edu.hk/>
- Rosenberg, M. B. (2019)。《非暴力溝通：愛的語言 (全新修訂版)》(蕭寶森譯)。光啟文化。