

## 家長刊物

青少年服務「加·心·思」計劃

活出自在心天地

# 家庭寶庫

## 第一期



### 建立健康的親子距離

當子女踏入青春期，他們需要的空間以及相處模式也會有所改變。在這個資訊科技發達的年代，各家庭成員都依賴電子通訊溝通，最親近的家人變得越來越陌生。當家長想主動關心子女時，子女竟然反感，有時候更會導致吵架收場。

到底，怎樣的親子距離才是合適？今期「家庭寶庫」將會為大家介紹一些拉近親子距離的心得及技巧。

### 今期撮要

1. 兩個家長遇到親子距離的常見煩惱
2. 討論怎樣面對子女情緒起伏
3. 推介香港不同的親子好去處

# 家長煩惱（一）關心你有錯嗎？



點解你成日關埋房門？  
我都只係想關心你！

點解你唔識尊重我的私隱？



## 忌質疑及責怪

責怪子女不尊重父母的權威或  
懷疑子女有所隱瞞



## 宜了解雙方的關注， 商討雙贏方案

- 了解關門的原因，試了解子女正在面對的困擾
- 提出半開門/ 貼上字條/ 敲門等方案
- 學習互相尊重大家的需要

TIPS

青少年很重視自己的私隱，在追求足夠的私人  
空間時，亦想得到父母的信任！

# 家長煩惱（二）身體接觸亦有錯嗎？



點解阿仔掂下都唔得？我都只係想親近佢！



## 忌以自己想法強加 於子女身上

切勿在子女明確拒絕後繼續他不喜歡的  
舉動



## 宜以子女較接受的方式 表達關心和支持

- 善用食物、文字等方式表達你的關愛
- 先了解子女的特性或興趣，以他們偏好的方式與他們相處

TIPS

年輕人在青春期都追求自主獨立，他們對於一些  
「小孩子」或過份親密的接觸會變得抗拒。

# 如何面對子女情緒起伏？



縱使青年人會在家長面前宣洩情緒，但他們也希望能夠自己解決問題。  
即使遇到困難，他們也不希望父母擔心。



## 錯誤示範

「我唔係一定要受你氣架！  
你自己係學校唔開心做乜帶番  
屋企？」

「你也都唔講，我點會知你諗  
乜呀？快啲講俾我聽啦！」

- 要求子女不可將情緒帶到家中
- 強迫子女講出情緒的源由



## 正確示範

### ✓ 給予空間，冷靜情緒

若果子女大聲說話或哭泣，家長可以先讓他們  
冷靜自己，待情緒穩定後才傾訴。

示例：「我知你依家未想傾住，如果你想傾就  
同我講啦，你記住我哋都會係你身邊架！」

### ✓ 平日多聊輕鬆話題， 聆聽子女心聲

引導子女疏導情緒，尋找合適抒發情緒的方法  
留意子女情緒危機警號，e.g. 常常沒精打采

TIPS

## 讓你有效了解子女情緒的三個問題

### 一) 引導子女正向思考

「今日返學有啲咩開心事呀？」

### 二) 讓子女知道你願意提供協助

「我有咩野可以幫到你呀？」

### 三) 給子女機會與自己分享

「你有咩野或者心事想同我講呀？」



3



## 文青之選



夜遊嘉頓山



南豐紗廠



荔枝角 D2 PLACE

## 歷奇之選

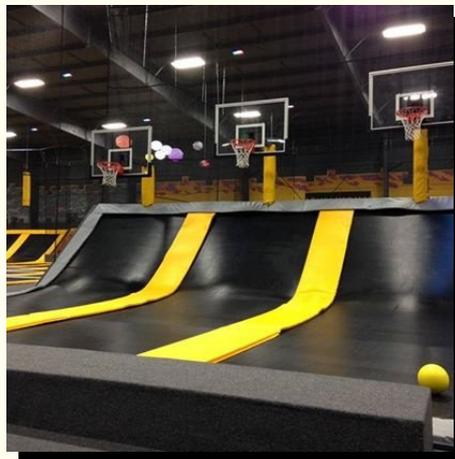


大埔繩網陣

長洲露營



## 運動之選



北角室內彈場

尖沙咀運動電競館

