



1

加強親子溝通 的方法

以下的情況，是否似曾相識？

經常為玩電腦、看電話的問題，跟孩子爭吵。

孩子放學回到家，一句話也不說，便衝了入房，久久都不出來。



以下的情況，是否似曾相識？

孩子常常跟你說：
「你好煩啊！」
「關你乜事啫！」

當你想問一下關於孩
子的近況，通常得到
的回應是「OK啦」、
「都係咁啦」。





你並不孤單

孩子正在改變...

每個成長階段也有不同的發展需要



幼兒期



少年期



青年期

我們仍能以
不變應萬變
嗎？

青春期子女的特徵

青春期的發展需要

- 自由，自主
- 探索自我，尋找方向
- 得到朋輩認同

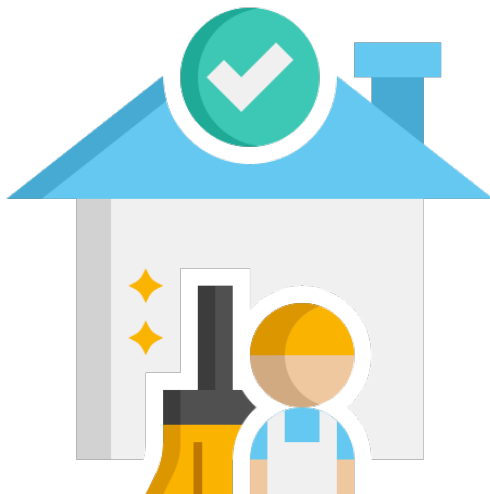
生理上的變化

- 身體特徵
- 荷爾蒙分泌



與青春期子女相處心法

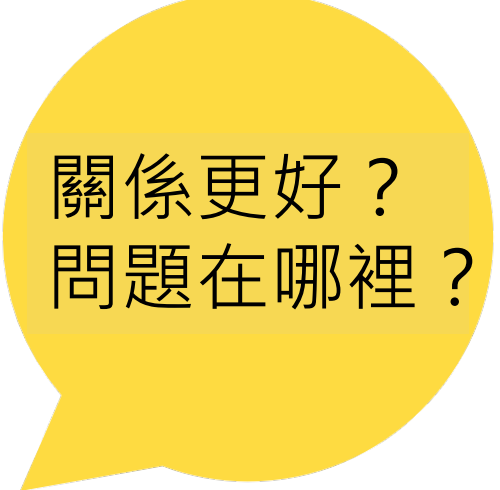
- 正常的成長歷程，不是我的問題
- 不能直接改變對方的行為，可改變自己應對的方法
- 保持冷靜，不輕言放棄
- 角色的轉變：
 1. 主導的管家
 2. 引導的教練



與青春期子女相處心法

1. 列出重點，先想後說
2. 切身處地，回應感受
3. 放慢腳步，等候時機
4. 慎選用詞，追問有時(次次/應該 vs. 幾次/可以)
5. 積極聆聽，分享自己(過往經歷/當刻感受/可行做法...)

生活事例



關係更好？
問題在哪裡？

1. 阿媽：呢件褸你鍾意杏色定藍色呀？

阿仔：杏色，同對鞋夾！

2. 阿媽：杏色好咩，你唔覺易污糟咩？

阿仔：唔怕啦，我鍾意杏色！

3. 阿媽：你好似好多杏色衫㗎...

阿仔：咁是但啦，買藍色囉...

4. 阿媽：你諗清楚呀，唔好買左藍色返到屋企又話唔鍾意！

阿仔：都話買藍色，唔好煩啦！

5. 阿媽：買衫比你仲咁多聲氣，你自己啲錢買啦！

指令式語句 VS 開放式及選擇式問題

- 避免使用指令式語句
 - 「你即刻同我收線！」
 - 「你立即去沖涼！」
 - 令子女覺得沒有選擇權和參與權
- 多採用「開放式及選擇式問題」
 - 「今晚你會講電話講到幾多點？」
 - 「你會點樣安排溫習時間？」
 - 「你想清理飯廳定係睡房？」
 - 減低抗拒感
 - 有助發展獨立思考的能力
 - 讓父母更了解子女

「我」的訊息

- 用「我」的訊息代替「你」的訊息
 - 將內心的感受和顧慮表達出來
 - 沒有批評之意

「你」的訊息：

「杏色好咩, 你唔覺易污糟咩? 」

「我」的訊息：

「淺色易襯衫，我有些擔心易污糟。」

「你」的訊息：

「唔好將啲衫周圍擺，
講幾多次你先肯聽？」

「夜麻麻仲係度講電
話，你聽日唔洗返學
呀？」

「我」的訊息：

「睇到你將啲衫周圍擺，我覺得好
灰心。我真係好比心機執到間屋整
整齊齊。」

「夜麻麻仲喺度講電話，我擔
心你唔夠瞓。」

1



2



3



增加溝通

當孩子的回應大多是「哦」、「唔」...

=> 表達對話題感興趣

當孩子還是沒興趣溝通...

=> 製造溝通機會

- 細心觀察表情動靜， 猜測感受 (你睇起嚟好開心㗎， 做咩事呀?)
- 邀請對方表達自己的見解
- 以身作則， 分享自己的感受

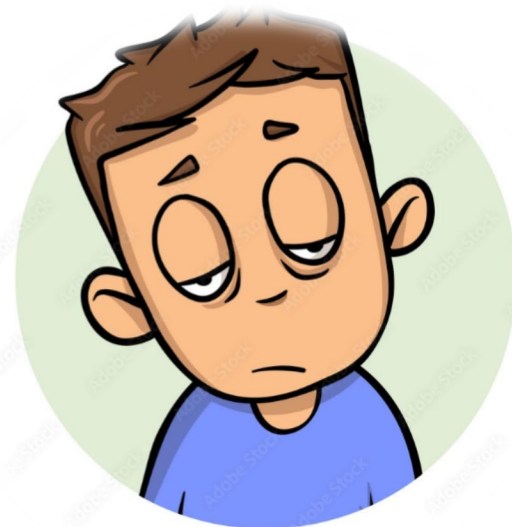
增加溝通

孩子剛放學回家：「好劬，我唔想番學啦！」

常見的反應

- 「叫你尋晚唔好睇手機睇到咁夜啦，搞到自己冇得瞓！」

聽到這些，對方還想繼續說嗎？



積極聆聽

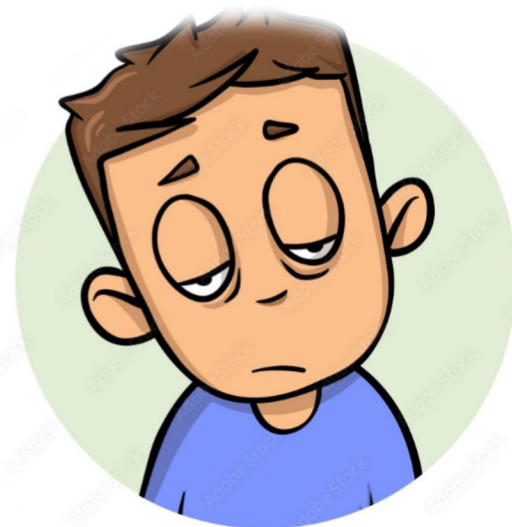
如何運用「積極聆聽」？



1. 細心觀察

- ◆ **細心觀察**：了解子女最關注及受困擾的地方，留意子女說話時的語調、內容和情緒，並仔細觀察他們的面部表情、神態和動作姿勢的變化等，以掌握子女的內心感受。

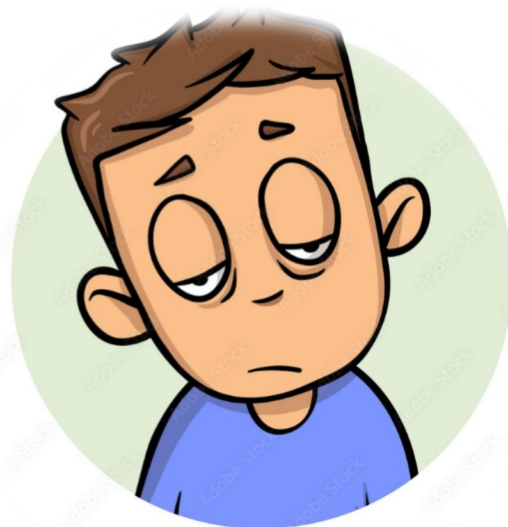
孩子剛放學回家：「好劬，我唔想番學啦！」



2. 發問澄清

- ◆ **發問澄清**：適當的發問可幫助父母深入了解子女的說話，例如：「你是否認為……？」「你是否覺得……？」亦可以請子女舉出具體例子加以說明，例如「你可不可以舉些例子，讓我更深入明白？」

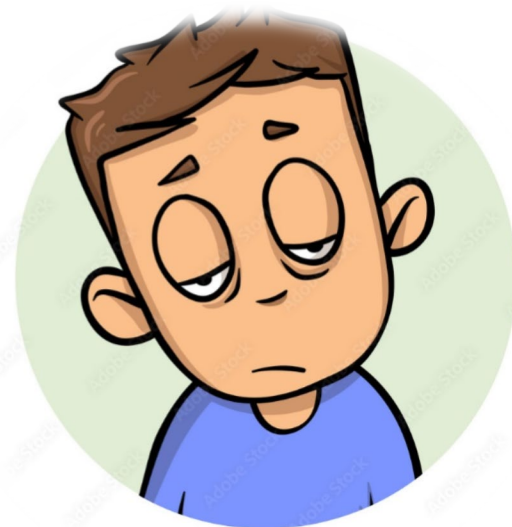
孩子剛放學回家：「好劬，我唔想番學啦！」



3. 設身處地

- ◆ **設身處地**：父母可設身處地從子女的角度思考，例如「如果我是子女，在這樣的情況下，會有何感受和想法？」從子女的角度看事物，不要把自己的好惡強加在子女身上。父母明白子女的感受和想法時，便能作出適當的回應。

孩子剛放學回家：「好劬，我唔想番學啦！」

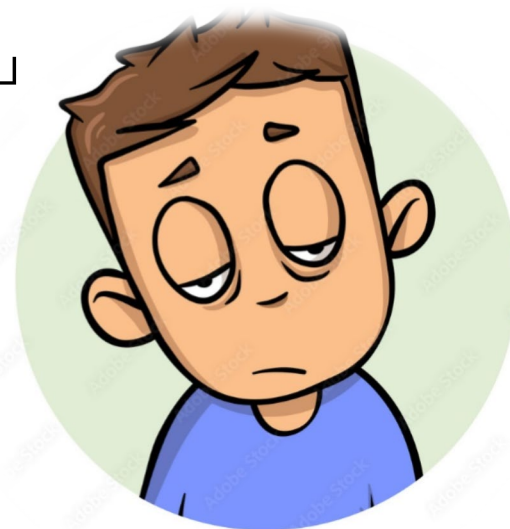


4. 反映子女的感受或想法

- 用簡單語句反映對方的感受或想法

例如：

- 「你覺得好劬，尋晚無乜點瞓，係咪呀？」
- 「你似乎好劬喎，眼皮跌咗落嚟。」
- 「你係唔係覺得好劬無心機呀？」
- 「你意思係覺得劬，劬到唔想返學？」



情景一

1. 女兒滿懷心事地撥弄衣角，
媽媽問發生甚麼事時，她沒精打
采地回應：「沒有甚麼事，不要
理我。」

子女的感受

懊惱、不開心、想清靜些

反映子女的感受或想法

「你似乎有心事，好像唔
太開心，先冷靜一陣，我
準備好聽你分享。」

了解子女的感受：

細心觀察

發問澄清

設身處地

情景二

2. 兒子正為剛砌好的模型塗上顏料，只要風乾便完成，卻一個不留神，將顏料倒在模型上。他大力拍枱一下，並大喊說：「我唔整啦。」

子女的感受

氣餒、後悔、不服氣、失望、自責、憤怒

反映子女的感受或想法

「顏料倒咗落個模型度，你係唔係覺得好可惜呀？」

了解子女的感受：

細心觀察

發問澄清

設身處地



2

切合孩子
成長階段的
育兒重點

我在醫學、自我提昇、生活技能的書架上也找不到有關養育青少年的書.....

你可試試在「驚嚇」的書架中找找。



關係為本

- 溝通是建立良好人際關係的基礎。
- 安全感與連結

「若有人願意完整地傾聽你的生活經驗，陪你一同經歷喜怒哀樂，也熟知你的希望、夢想、恐懼、糗事，你就會有安全感，也比較願意放下心防，表現脆弱的一面。」

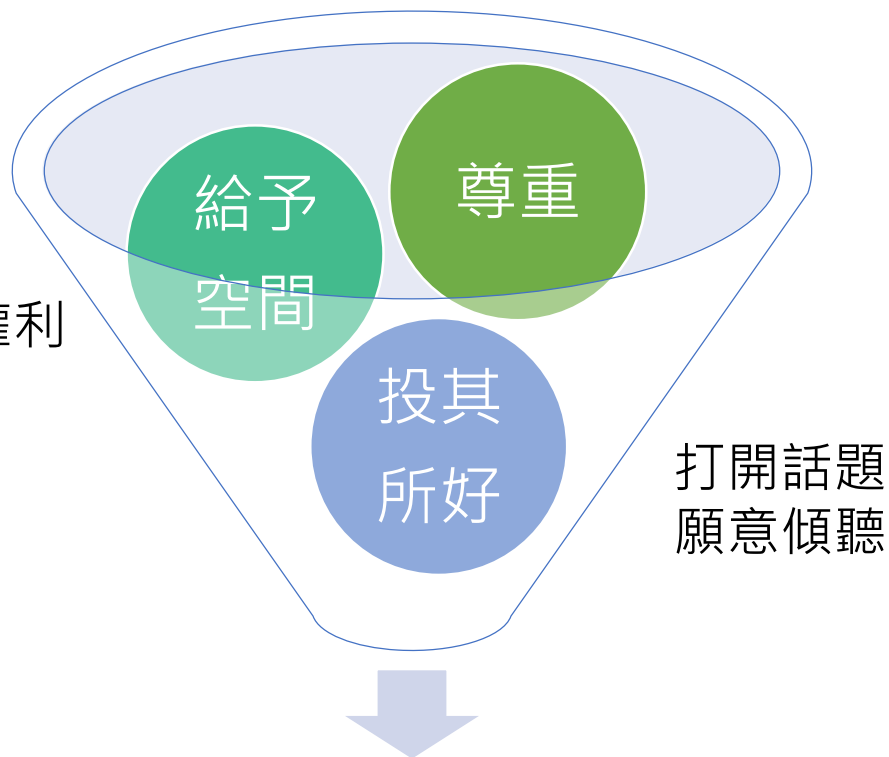


「一同擁有愉悅的生活體驗，就會產生現實上的連結，例如一起裝修家居或旅行。遇到志同道合，有一樣信仰和價值觀的人，就會產生理念上的連結。」

關係為本

尊重子女的私隱和喜好
不把子女與別人比較

享有獨處的權利
追問有時



打開話題
願意傾聽

正向關係

每個成長階段也有不同的發展需要

艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	☞ 信任別人，有安全感	☞ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	☞ 自信地學習	☞ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	☞ 主動好奇	☞ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	☞ 得到讚賞，更加勤勉	☞ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	☞ 明確的自我概念	☞ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	☞ 建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☞ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	☞ 對周遭有抱負及關愛	☞ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 悲觀絕望	☞ 滿意人生成就	☞ 悔恨舊事，遺憾

青少年的心理轉變和成長需要

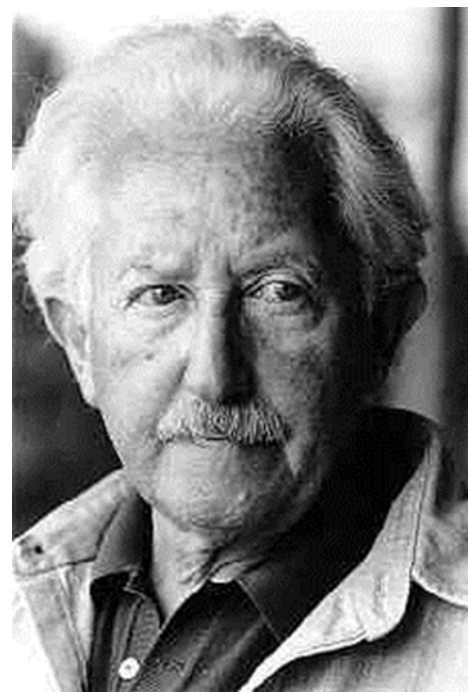
- **青年期 (13-18歲)** (心理學家埃里克森 ; Erikson, 1902-1994)

- **成長任務:**

- 自我認同 VS 角色混淆
- 建立身份，確定自己是誰

- **特性:**

- 爭取自主
- 反叛對立
- 探索自我、尋求認同
- 減少與父母溝通
- 重視朋輩
- 需要私隱



- 「男人之家化成鬼五馬六！」
- 「浪漫時間，無無謂謂！」
- 對方如何回應？

不理會

「你好煩！」

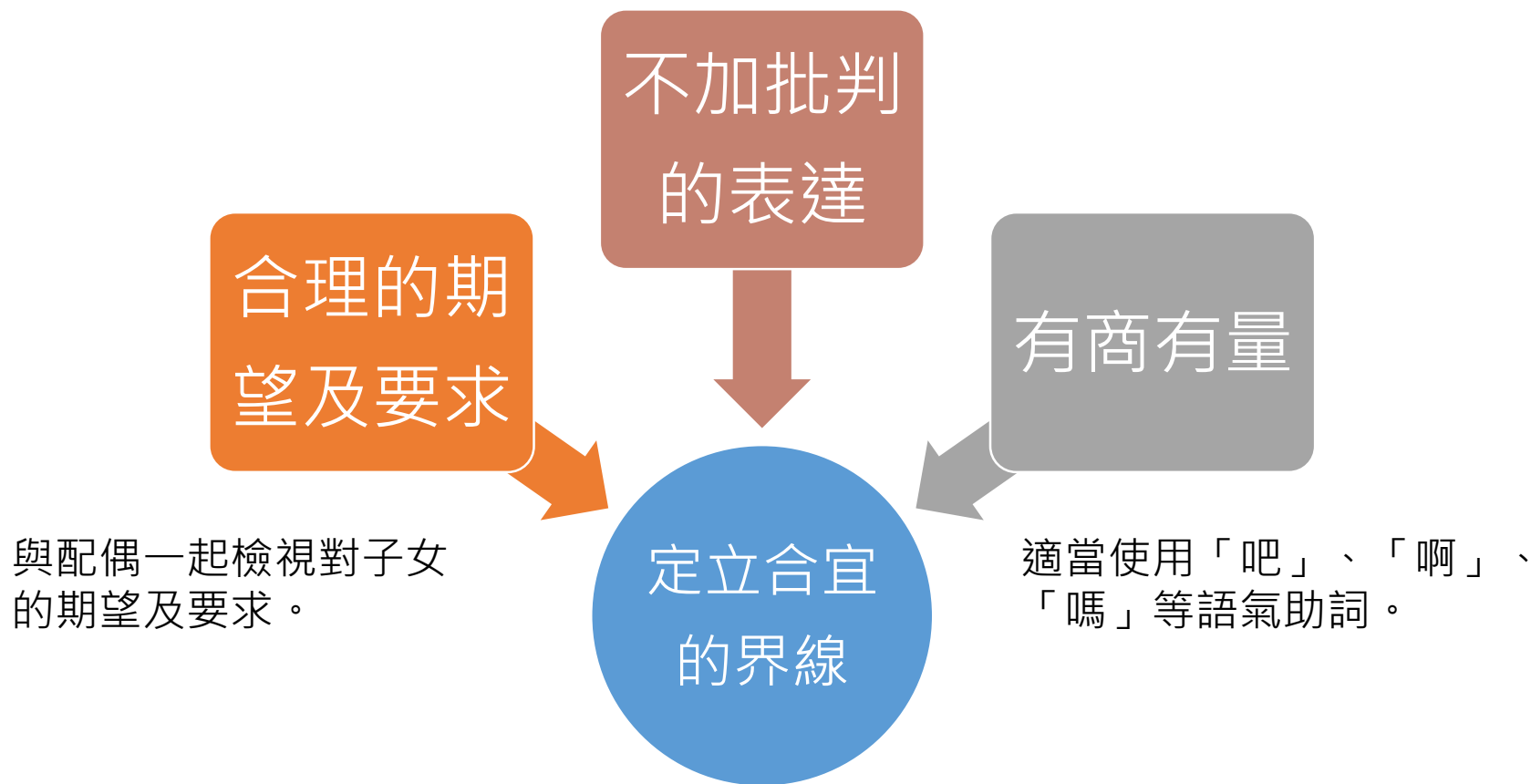
「講你都不明白！」



Cosplay少女的自白：在虛擬世界中思考現實
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/chinese-news-44992076>

新的管教模式

運用婉轉、不生硬的話語表達意見，讓對方感受到尊重，較易接受你的觀點。



新的管教模式

- 不事事操心或事事提點
- 不過份保護
- 讓子女有「掙扎」和嘗試解難
- 讓子女負上自己的責任



子女要做家課時，你會：

- 協助子女明白做家課的目的，並認清做家課是他們的責任。
- 指導他們做家課的技巧，例如查字典、把資料分類處理、如何校對錯誤等
- 先讓他們思考和探究，盡量減少指示
- 鼓勵他們自己嘗試找出問題答案
- 以讚賞讓他們感受找到答案的樂趣和成功感
- 要求他們自己檢查家課是否做妥
- 教導他們解難的方法，而非針對他們的錯處
- 避免過早或過分的幫忙，拒絕代勞
- 鼓勵他們反思老師給予的回饋，改進學習

你正在培育子女獨立思考和自主學習！





3

處理親子衝突 的方法

親子衝突

- 衝突是因為兩個人的意見不同
- 衝突本身不是問題，
處理衝突的「策略」才是問題

子女最令你激氣的是什麼？

- 態度無禮
- 懶散
- 終日打機
- 污糟和不收拾
- 成日發脾氣
- 與兄弟姊妹爭執
- 其他……

處理衝突的心法

1. 每個人都是根據**自己的地圖**去理解事情



火星撞地球

中年人：

- 責任重大
- 時間太少
- 重視計劃
- 理性
- 追求穩定
- 對自己的判斷相當有信心
- 疲倦

年青人：

- 自我
- 時間太多
- 即興，要即時滿足
- 衝動、情緒化
- 追求新奇刺激，貪新鮮
- 受朋友影響
- 活力充沛

親子溝通的提醒

- 父母要承認我們有主觀性，而當中包括
偏見及誤解
- 嘗試將批評改為：「我見到你……我想知道點解？」

處理衝突的心法

2. 重覆舊的方法，只會得舊的結果



孩子的反應是親子關係的溫度計

1. 有所謂
2. 唔知道
3. 都一樣啦
4. 你好煩呀
5. 不瞅不睬
6. 入房
7. 避開



親子溝通的提醒

- 轉轉新方法
- 加些幽默感
- 聽下其他人的計仔



獻計時間

請大家在聊天室打下你試過改善孩子
表現/親子溝通的方法



處理衝突的心法

3. 任何問題最少有**3個**解決方法

我

贏	我贏你輸：支配	
輸		我輸你贏：屈服
	輸	贏

你

你有試過說以下的話嗎？

1. 你睇吓人地……，你學吓啦！
2. 我已經講過好多次，點解你仲係咁？
3. 我哋都是為你好
4. 我對你咁好，你對得起我哋嗎？
5.

親子溝通陷阱

情緒勒索：

- 以愛為名，令對方因為愧疚而跟自己的要求去做
- 孩子在痛苦中，唯有透過跟你關係缺裂，減少互動，去減低自己內心的罪惡感



追得越緊，走得越遠

我

贏	我贏你輸：支配	我贏你贏：雙贏
	妥協	
輸	我輸你輸：雙輸	我輸你贏：屈服
	輸	贏

你

處理衝突的心法

- 父母的人生，父母自己負責
- 孩子的人生，父母可以支持，但仍要由孩子自己負責
- 父母嘗試把自己的成見及標準放低，跟孩子平等對談討論，可能幫助孩子發現要處理的問題及處理的方法

試想想可以滿足雙方需要的解決方案

- 1) 為安全起見，父母想留在家中用餐，孩子想去食韓燒
- 2) 父母想跟孩子一起玩，孩子想自己一個人
- 3) 父母想做運動，孩子怕熱
- 4) 父母想……，孩子想……



少年人的需要和表達方式

• 要服！

- 有道理，而非高壓
- 要公道，有錯要道歉

• 要試！

- 自己話事、自己作主

• 要面！

- 用防衛機制去處理壓力
- (扮)不在乎/ 不了了之
- 試探完確保「安全」才講

• 要愛！

- 少批評，多欣賞、信任、寬容

處理衝突的心法

(三) 給予正向管教

語氣比內容重要

- 拉近距離，發揮影響力
- 描述具體行為，問原因
- 解釋對別人/自己的影響，建立同理心
- 尋找其他處理或補償方法
- 給予選擇
- 欣賞孩子！

	得益	代價
打少啲機	~ 對眼好D ~ 多些時間睇書 ~ 多些時間做運動 ~ 精神好d	~ 悶D ~ 同朋友有代溝
早啲完成功課	~ 唔會俾父母話 ~ 自己可以控制時間	~ 要付出咗先（先苦後甜）

什麼是溝通？

聽到孩子想說的

說到孩子想聽的



地址：何文田窩打老道山文福道5號一樓

電話：2700 1700

網頁：fwckc.ywca.org.hk



服務包括：

1. 家長及兒童輔導
2. 特殊學習需要評估及訓練
3. 兒童多元智能培育及成長課程
4. 家長興趣及親職班
5. 到校/到機構訓練

Y-SENse

特殊教育需要專業支援服務



本中心所有關於SEN的資訊、
課程、教材及小故事



請填寫問卷

- <https://forms.gle/Cp6zZq1wDZDpRZDC8>

