

兒童事務委員會

「親子關係的好開始：
孩子健康成長的元素」

施倩俐女士
(註冊社工)

學童快樂指數6年新低



2023年「香港學童快樂指數」
(嶺南大學)

15個生活範疇：

(家人、居所、擁有的東西、朋友、學生生活、學習、同學、社區、時間運用、健康、外表、安全、自由、獲成人聆聽和未來)

最高：

「安全」(8.90分)

「健康」(8.82分)

「擁有的東西」(8.72分)

最低：

「課餘時間運用」(7.66分)*

「獲成人聆聽」(7.68分)*

「外表」(7.71分)

*在鄰近的亞洲地區中得分最低。



曾幾何時，你的孩子總喜歡黏住你……

孩子的反應是親子關係的溫度計

1. 冇所謂
2. 唔知道
3. 都一樣啦
4. 你好煩呀
5. 唔睬
6. 入房
7. 避開

規矩 - 關係 = 反叛



規矩 + 關係 = 正面回應



隨著子女成長，
父母要...

以關係影響子女（高中）

分析好壞、少管制（初中）

情理管教、建立自信
（小學）

培養感情、指導（幼兒）

照顧子女（初生）

你有試過說以下的話嗎？

1. 你睇下人地……，你學下啦！
2. 你次次都係咁！
3. 我地都是為你好
4. 我對你咁好，你對得起我地嗎？
5. ……

(一) 令子女想同你溝通！

- ▶ 投其所好
- ▶ 減少批評和比較
- ▶ 接受對方意見
- ▶ 要記住對方提過的
- ▶ 節奏相似
- ▶ 建立歡聚時光





引起衝突的表達：

1. 點解你咁懶架？
2. 你要拖到幾時至做功課呀？
3. 呈分架喇，你生性D啦！
4. 你次次都唔聽話！
5.

■ 帶有成見

■ 帶有批評

■ 心急激動

■ 誇大問題

(二) 給予正向的管教

- ▶ 語氣柔和一點，說話客氣一點
- ▶ 描述，而非評論
- ▶ 解釋對別人/自己的影響
- ▶ 做錯了就補償或承受後果
- ▶ 給予選擇
- ▶ 欣賞孩子



試將句子改為
「客觀描述」

1. 你求求其其做功課。

你做錯咗4題。

2. 你又唔合格！

你今次唔合格。

3. 點解你咁唔聽話？

我見你有做，點解呢？

4. 你次次都漏低個水樽。

你擒日同今日都漏低水樽。

5. 你對阿媽好冇禮貌。

你有同我講唔該。

6. 你專心D得唔得？

我見倒你周圍望。

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



親子相處的心法

- ▶ 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
- ▶ 相信及尊重孩子的選擇
- ▶ 父母要嘗試把自己的成見及標準放低，跟孩子平等對談討論

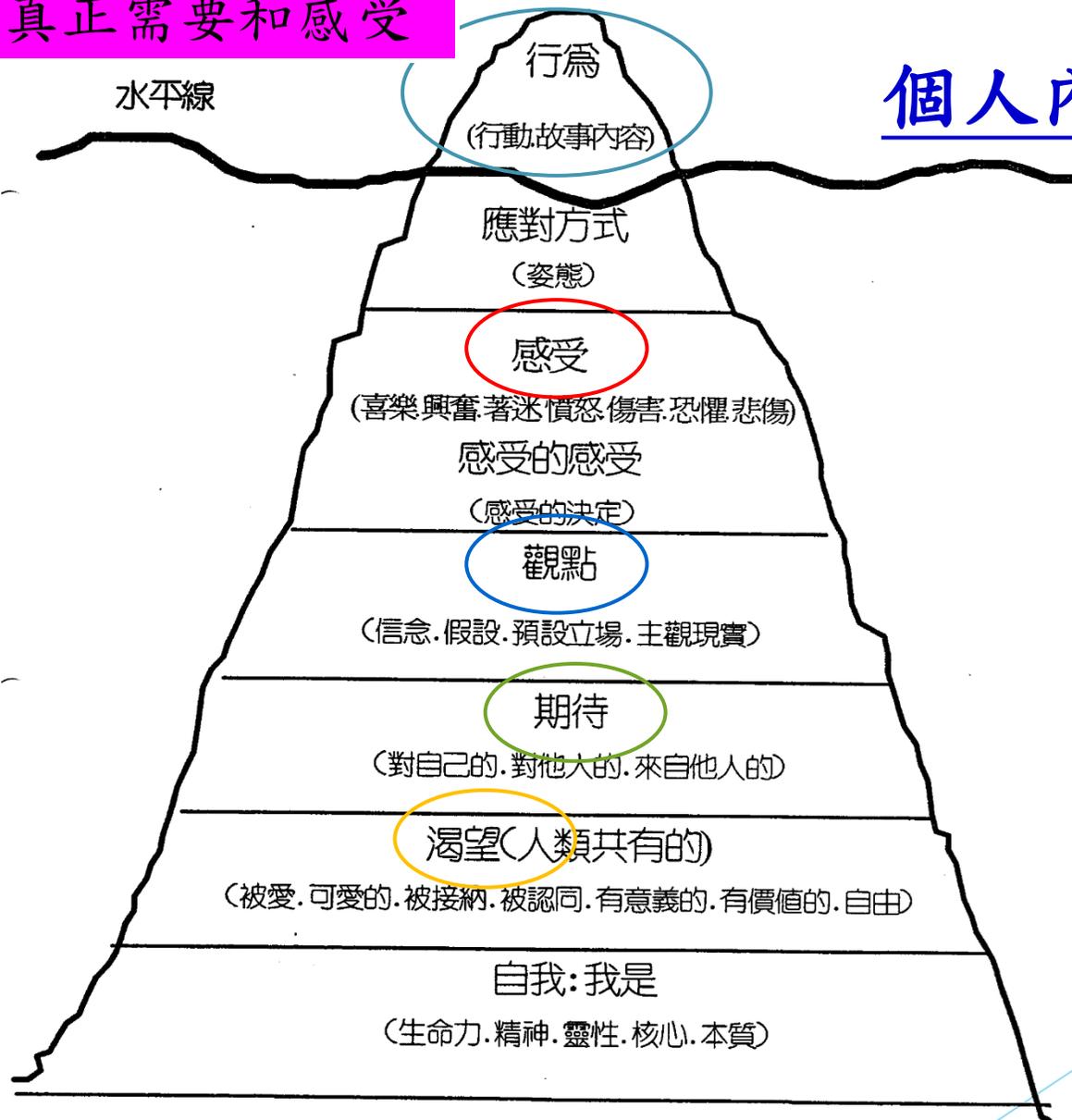
(三) 關心孩子的心情(而非只是行為)



孩子的行為只是冰山一角，
最重要是底層的真正需要和感受

個人內在冰山的比喻

薩堤爾模式



以同理心去明白及表達孩子的心情

「你討厭溫中文科，因為要寫好多字」

「你不停擦，因為你想寫靚d」

「你瞓唔著因為聽日要返學，有d緊張」

(四) 處理親子意見分歧

- 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



中年人：

- ▶ 多重身份、多責任
- ▶ 常常覺得不夠時間
- ▶ 重視計劃，自律
- ▶ 追求穩定
- ▶ 信自己的判斷
- ▶ 疲倦

年青人：

- ▶ 主要關注自己的事
- ▶ 常常覺得悶，時間很多
- ▶ 重視感覺，即興
- ▶ 追求新奇刺激
- ▶ 信朋友的意見
- ▶ 快速充電

問題本身不是問題，
如何處理問題才是問題

(沙維雅)

親子溝通的提醒

- 轉轉新方法
- 加些幽默感
- 俾d空間



我

贏	我贏你輸：支配	
輸		我輸你贏：屈服
	輸	贏

你

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

試想想可以**滿足雙方需要**的解決方案

- 1) 父母想留在家食安全些，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……



為孩子打氣

▶ 留意做到的地方

「記得、寫到、串啱、答對、留意到、認到……」

▶ 表達樂觀

「差少少就啱晒！」 「就得啦！」 「就快溫完啦！」

▶ 欣賞、慶賀

「Yeah！」 「攞掂！」 「好嘢！」 「好有心機呀！」
「幾好呀！」 「做啱啦！」

孩子告訴你今次默書終於合格，你會說：

- A. 「如果溫咗咁耐都唔合格，就要鬧啦！」
- B. 「合格咋！仲要努力D，唔係就考包尾！」
- C. 「次次係咁就好啦！」
- D. 其他……

成功時要感性

孩子考試不合格，你會說：

- A. 「真係羞家！」
- B. 「你次次都唔合格，有無攞錯呀？！」
- C. 「你激死我啦！」
- D. 其他……

失敗時要理性



沒有成績單的童年

瑞典媽媽這樣教出
獨立、自信、有創意的孩子

蘿瑞娜 Lorina 著

瑞典式教育觀察日記 × 幸福育兒筆記 × 獨家創意食譜 一次全收錄！

超人媽 QQmei | 中華兒童發展 編委曾學長 宋慧慈 | 北醫附小 涂翠珊 | 資深教 澤爸 | 強力推薦 | 國際名師團特聘

瑞典小學只問小孩「覺得自己最棒的地方是什麼？」

什麼是溝通？

聽到孩子想說的

說到孩子想聽的



Q&A

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, dynamic feel. The rest of the background is plain white.