

青少年感到焦慮或受挫時，父母的明白、同行及鼓勵尤其重要，父母可向子女表示及傳遞：

1. 一定有出路。
2. 無論他們學業表現如何，也愛他們。
3. 成績不是人生所有，一時失意，不代表永遠失敗。

父母自己也要

1. 調整心態，接受個人學習興趣及能力差異。
2. 深入了解子女個性及取向，因應其興趣，幫助規劃合適發展路向。

「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」
 家社攜手抗逆計劃
 《親親系列》
 家社攜手抗逆
 錦囊五



社會文化
 如何影響親子關係
 放下怨對

《親親系列》
 家社攜手抗逆
 錦囊五

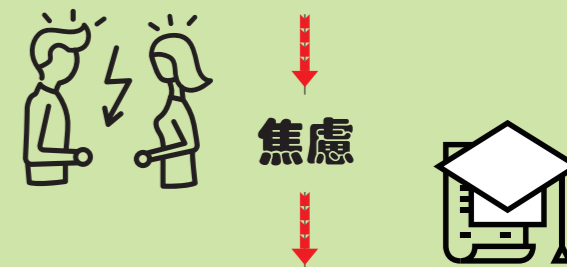
增加尊重，就是強化愛的力量；
 勿讓焦急和憤怒摧毀了愛和信任。



1. 競爭及焦慮氣氛

香港社會競爭愈趨劇烈，不少父母憂慮子女學業成績，擔心子女升不上大學前途堪虞。

家長愈緊張



就學業問題與子女磨擦

青少年焦慮來源

1. 學制轉變
 2. 青春期的變化
 3. 社會競爭
1. 更多自主權
 2. 追求獨立
 3. 朋輩壓力
 4. 注意外表和衣著
 5. 覺得有用不完的青春
 6. 追求物質
 7. 開始約會、易受性和酒誘惑
 8. 有反叛行為

基督教家庭服務中心及理工大學護理學院2011至2014年合作訪問了12,518名中學生，有一成以上學生於受訪前過去的兩星期內容易出現焦慮症狀，調查亦指出學業為青少年主要的壓力來源。

出版：明光社
 地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
 電話：2768 4204
 傳真：2743 9780
 Email：info@truth-light.org.hk
 網址：http://www.truth-light.org.hk
 出版日期：2018年3月
 出版數量：4,000份

鳴謝：
 華人永遠墳場管理委員會資助及
 鳴謝公民教育委員會、
 鳴謝民政事務局資助



Shall We Talk 計劃



本刊物僅代表主辦機構之立場



版權所有 非賣品



公民教育活動資助計劃
 「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」
 家社攜手抗逆計劃

2. 機不離手

隨著科技日趨發達，**人人機不離手，不少父母與子女一起時都手捧電子產品，彼此沒有情感交流。**

根據「社交媒體使用與家庭功能關係」問卷調查，12%受訪家長每日餘暇時使用社交媒體超過6小時；使用社交媒體多於四成時間、因而減少與家人直接交談的比例佔14%；更有約20%受訪者的家人休閒在家時，會各自使用社交媒體與其他人聯繫，相應減少了與家人直接溝通的時間。¹

¹〈心康理得：沉溺社交媒體 損害親子溝通〉，《文匯報》，2016年10月3日。

大家都各有各忙，
如果都不付出時間去維繫感情，
家庭關係就愈見疏離。

建議家長

1. 以身作則，放下手機
2. 與子女一同訂出及遵守上網時間的上限
3. 與子女固定撥出相處的時間，建立親密關係

相處的時候大家可以：



談心

談當下的心情或表達對對方的欣賞等，父母緊記話題不要只涉及學業及趁機教訓子女

一起做義工

不但服務有需要的人，更締造溫馨及正面的經歷，而且過程中雙方會發現到對方的長處



玩桌上遊戲

桌上遊戲是很好的破冰工具，在輕鬆的氣氛下，父母子女可增進雙方的了解

父母很多時以為子女不願陪伴自己，故怕被子女拒絕而沒與子女相聚，但其實子女仍然渴望得到父母的愛及關注，父母可以留意子女的情況而安排。

親密的親子關係是日積月累而來的……

父母子女嘗試放下電子產品，共同參與活動及分享彼此生活喜與悲，**對方就會感受到被重視及被愛。**

3. 政治爭拗

步入青春期，青少年開始有獨立的思想，就政治社會議題有不同的立場實在正常。

近年持續不斷的政治爭拗導致香港社會撕裂，家人也因着對政治事件持不同的看法而有所衝突。

如之前雨傘運動，當中不少父母與子女都抱「我對你錯」的立場，批判對方時都流露厭惡或輕蔑的樣子，許多怨懟由此而生。

建議

1. 討論時事時，雙方要保持理性包容態度
2. 當發現一方情緒開始激動，要冷靜抽離，停止討論
3. 與自己立場不同時，提醒自己不要說傷害對方的說話

不要將對政府及生活現況的不滿，發洩在家人朋友身上。

或者子女在你面前說甚麼也是錯，如果角色轉換，你還想分享嗎？！

如何放下怨懟？

1. 放下爭論對錯勝負真的值得？
2. 放下控制欲放下面子，請允許子女有時遵循自己的步伐。
3. 放下面子親子比面子重要。
4. 放下責備少些責備多點愛，責備令人心硬。
5. 放下批評我們都希望快樂，希望被人愛和理解。
6. 放下執著執著與客觀不能共存，放下執著去理解子女的心。
7. 放下過去因為現實才是你擁有的，把握現在才能改寫未來。
8. 放下抱怨抱怨沒有建設性，勿低估積極想法的能量。
9. 放下比較尊重你子女的獨特性。
10. 放下別人的看法不要讓他人的意見左右你子女的道路。

當一家人願意不斷溝通，以互相關愛、尊重、包容和負責任的態度相處，齊心面對青春期的更年年期間因賀爾蒙而引起的情緒波動，可減少家庭衝突的負面影響，增強青少年抗逆力。

世上沒有不能重寫的關係...

Let's Talk, it makes a difference!