

主辦機構



捐助機構

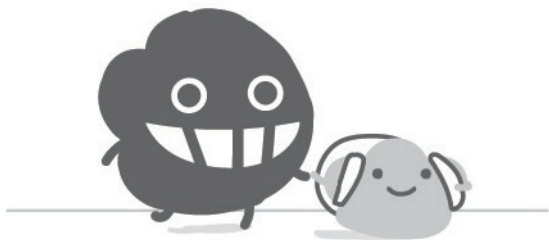


賽馬會社區持續抗逆基金—— 「心之食堂」學生好心情支援計劃

給家長的
· 關係成長手冊 ·

共同成長的
親子關係





我願意一直拖著你，
走過未知的人生路。

序

「爸爸媽媽，我長大了，你也會長大嗎？」剛滿兩歲的女兒問道，臉上仍掛着天真瀟灑、滿心期待的笑容。

有人說，孩子是一張白紙，從小就被家長安排多姿多彩的活動，填上色彩繽紛的顏色。孩子慢慢長大，原來那幅圖畫希望變成一架紙飛機，在天空自由翱翔地尋找夢想，這時家長需要做的，是繼續增加重量，還是幫助它減壓飛得更高更遠呢？

孩子長大只是一瞬間，成長需要時間。而我們相信，家長更需要的是空間，與孩子一同成長。

加油香港基金(Agent of Change)，由2015年創立至今，致力通過社創科技及跨界別的社區協作，提供空間、機會和工具，關心青少年和兒童生命上的需要，從而提升他們的幸福感，至今已走訪逾二百多間學校，超過五萬名師生受惠。

這本手冊是「賽馬會社區持續抗逆基金－『心之食堂』學生好心情支援計劃」的重點項目之一，計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，希望通過跨媒體故事創作、幸福自動販賣機、人生故事書、流動休息空間等形式，讓中一同學、家長和老師感受到關心和鼓勵。

這本猶如錦囊的手冊，構思是源於我們看見疫情期間青年人和家庭的需要。大家多了時間留在家裡，彼此間可能親近了，但亦可能因此多了爭拗。我們希望手冊裡的文字和插圖成為一道道鎖匙，讓雙方能打開心窗，聆聽彼此的心聲。

在此，要特別鳴謝香港賽馬會慈善信託基金的捐助、塵團隊優秀的創作和香港輔導教師協會專業的意見，讓這本手冊能夠順利出版。

「家是心的歸處，也是心的加油站」，祝願所有為家庭努力付出的有心人，都得到平安喜樂。

加油香港基金 (Agent of Change)



小時候，
我可以拖着孩子的手四處走。



孩子會聽我的話，
也願意向我訴說他遇到的困難。

不知從何時開始？

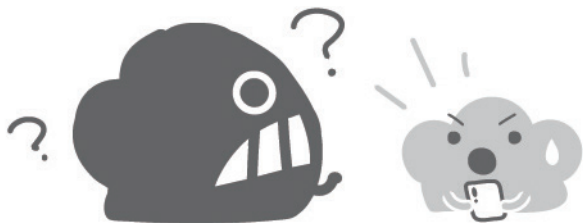


孩子變得不願意跟我相處；
也不願意說出自己的事……

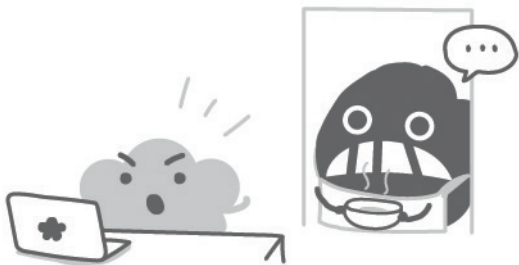


我用了不同的方法為他好，
卻只換來他的討厭。

麻石擦示



一句慰問，最後會演變成吵架；

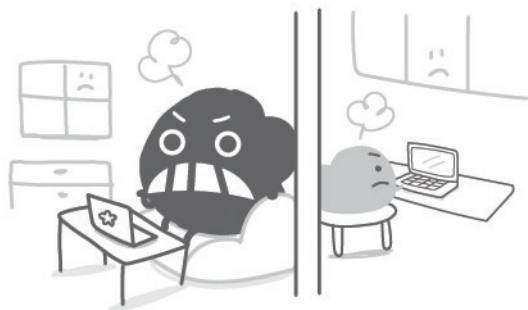


無論說什麼、做什麼，
也會和孩子產生磨擦。



疫情時期，
被迫令彼此生活距離更接近，
甚至沒有了私人空間和時間……

導致有更多磨擦，
更多的憤怒……



困在一起看似接近，
卻令到心的距離愈來愈遠。

家長的壓力

近日的疫情，已令家長面對很大壓力。



經濟、工作機會、未來前景等……
都叫人擔心。

好像再怎樣努力，也不能改變現況，
生活處處充滿著無力感。



在壓力背後，
又基於種種原因，沒法令孩子明白，

家長的心情愈來愈差，跟孩子關係亦愈來愈差……

我也常問自己，為什麼會變成這樣子？



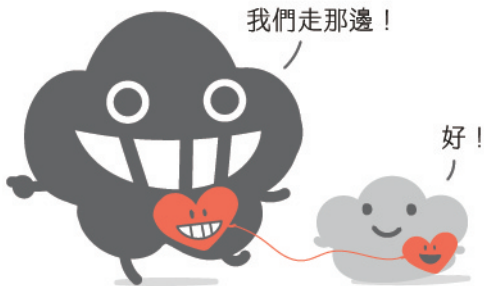
關係主導權



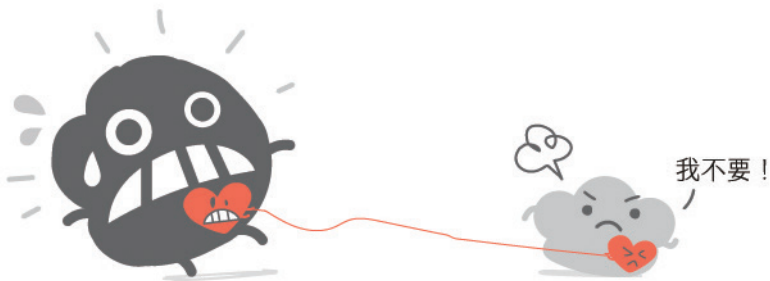
以上的想法，
相信是無數家長的心聲，
所以你並不是獨自一個呢！



在孩子成長過程中，
家長常常都會遇到這種樽頸位。



在孩子懂事之前，
大都是由家長主導關係的，
孩子會依循父母指示生活。



孩子漸長，到升中前後，孩子自我意識
會發展得愈來愈成熟，慢慢會希望依隨自己的想法行事。

「這時，關係不再只由家長主導，
孩子都渴望擁有主導權……」



而家長往往會在這階段
因關係突然變化而無所適從。

家長·孩子·人生路

過程

因為愛孩子，
很多家長會把「整個人生」，
如時間、精神、心血，統統放到孩子身上。



但家長花盡心機安排的路，未必能保證100%被孩子接受。

當孩子心中出現獨立的想法，孩子會反抗家長，
什至脫離家長的控制，從此走上自己決定的路。



這時，家長會感覺失去了「人生目標」。

所以，關係就會從此疏離嗎？？

不是的。

以前爸媽說的話
也是正確呢……

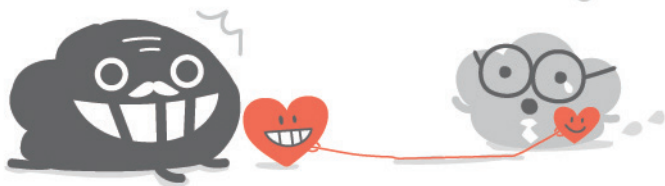


當時對父母的
態度太差了……



孩子在人生探索過程中，也會不斷思考、學習和反省。

待孩子成熟後……



他便會懂得如何堅持自己的路之餘，
又能和你好好溝通了，
那時大家又能夠再次坦誠相對。

成長路

由於家長常以為有孩子後，
便貢獻了自己的人生。
以致不再理會
自己的壓力、快樂、社交、夢想……



其實，孩子有他獨立的人生，
而家長也該擁有自己的人生呢。

孩子成長的同時，
作為家長也同時在成長。

當孩子開始能夠自理時，
便是重新專注自己人生的時機。

處理情緒、解決當前的問題、
繼續努力夢想等……
都是你現在可以做的事！



當你繼續在人生上成長，
便會成為家庭及自己更強的依靠！

應做的事



孩子在人生路上，透過迷路，建立自我。



他會以自己的方法處理問題，
從中鍛鍊決策力、信心和理解力，
並從中建立「價值」。

明白家長每每都着緊孩子，常希望給予指引。



但太多的說話，會影響他的價值觀建立，
甚至令到孩子產生負面情緒。

經歷會自然助孩子成長……



例如：當孩子花太多時間
玩遊戲機而變得頹廢時……



孩子會思考
娛樂和學習之間的平衡。



而你要做的事，是孩子感迷惘時，
提示一下，引發他的思考；

就這樣，在孩子背後守護吧，
好讓當孩子徬徨時，
可以依循那條關係的繩索
立刻找到你。



支持

即使從表面未必看得到，但……

你每一句說話、

你給予的愛、

你對他的好，

孩子都會記在心。





即使隨着成長，
孩子會慢慢離開家長的範圍，

但他的內心卻是愈來愈需要這個家。

你對他的愛，
是他在人生路中奮鬥下去的最強支持。



推

道理雖如此，
但現實情況的確令很多家長難受呢！



長期與孩子有距離感、不明白感，
關係也不知道何時才會改善，
總是無法開心起來……





家長們很難找到人溝通……
在這時候，不同的機構和學校活動就能發揮作用了！



作為同樣是家長的你我，
來一起面對這個時期吧！

在此後幾頁有幾個方法，
可助你和孩子溝通，渡過這段時光！



3 + 4

親子相處的方法

基石定

4個基礎法則 3個溝通方法



在學方法之前，先打好基礎，和孩子關係就會更穩固！



基礎一：不要先把事情想到最差



基礎二：不要把說話說得過份極端

你好煩呀，
唔好再同我講野！



佢心情唔好，
所以先唔冷靜，
之後先慢慢同佢傾吧……



基礎三：感受說話以外的意思

阿爸你唔好煩我啦！



哈哈，我真係好煩！
鬼叫我咁錫你咩？
飲湯啦！



基礎四：凡事嘗試用幽默去處理

使用後頁幾種方法前，
請記住以上四大基礎啊！



溝通方法一

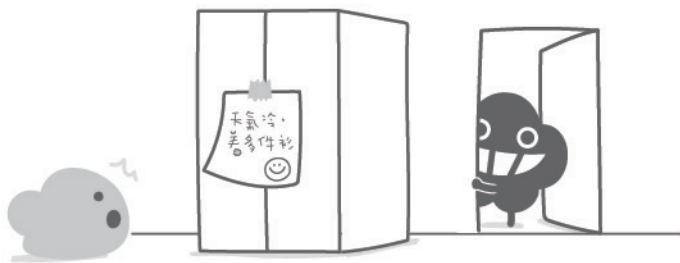


直接溝通 vs 間接溝通

家長常常出於好心而作出的行動，往往會因「說話的方式」而做成誤解。



衝突來自大家都不是「說話的能手」。



所以不妨多做間接溝通……



就能避免由情緒和語氣的影響，
令感情會反而更容易傳達呢！

間接溝通的方法



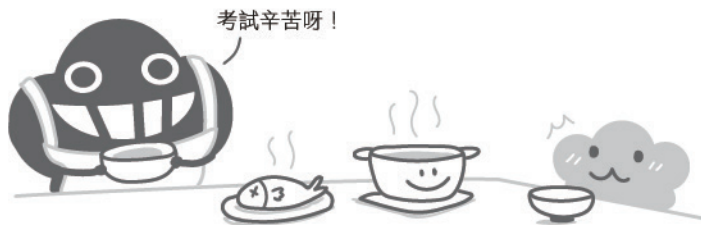
寫字條 / 寫便條
/ 留下文字信息



傳信息
(記得要加「表情符號」表達語氣!)



不用問太多，單純講一句「加油！」



煮一餐孩子喜歡的食物



多做肢體接觸

漸漸地，大家便能不用語言，拿捏出相處的技巧！
(記住帶着幽默啊。)

溝通方法二

多和孩子表達自己的感受



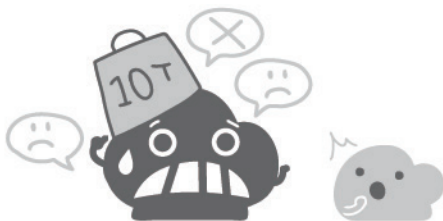
有時，家中遇上困難，家長會獨立解決問題，
不想孩子擔心……



所以孩子完全不知道
家長的苦惱……



但家長卻偶爾會因此把
情緒發洩在孩子身上！



不如跟小孩訴說你狀況吧，
也可以詢問對方解決問題的方法。

即使是大人的問題，都可以跟他談談。



因為分享內心，才能連接彼此內心。



一同解決問題，對彼此的關係都有正面影響呢！



家長願意說出難處，
可以令你減少焦慮、也減少孩子的誤解。

孩子會明白，父母也會有困難及軟弱的時間。



同時也可助孩子增加話語權，
建立家庭地位。



家長亦不用背揸家庭的一切壓力，
家中有人同你分擔；



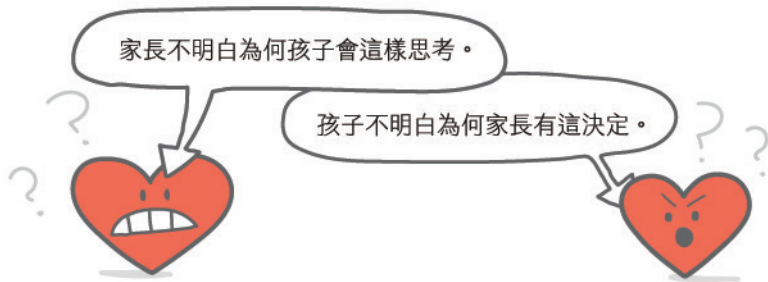
當孩子知道自己在家有其責任時，
亦會學到以更成熟的方法去看待每件事。

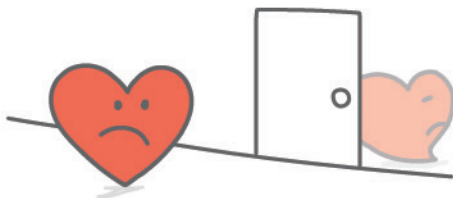
溝通方法三

創造共鳴點



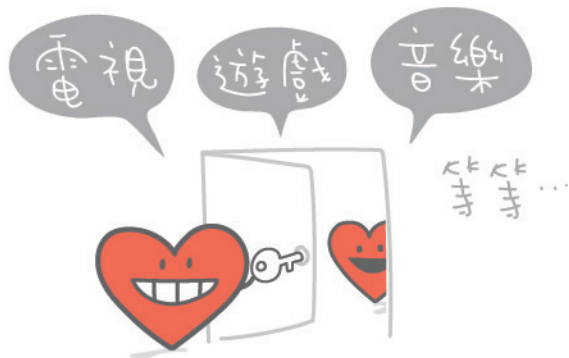
家長和孩子，年紀不同，成長的環境不同，
對每件事的看法都不盡相同，
致令每次對話都容易做成衝突。





彼此之間充滿了不明白，
是因為大家都不能進入大家的世界。

何不尋找一種對大家
都有共鳴的東西吧！



以上的事物看似簡單，但都是鎖匙，
能帶大家走進彼此的世界！

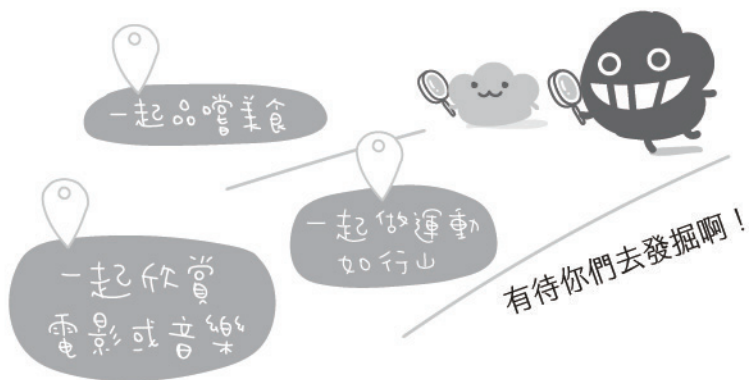


當大家一起做一件對於彼此都有共鳴的事，
便能透過話題，明白雙方的觀點，
便能更輕易開展其他話題呢！

你最近校園生活如何？



努力尋找家長和孩子的共同興趣吧！



或者可以玩後頁的
「家長與小朋友問答題」，
也是創造共鳴點的好方法！

互問互答——問家長

孩子先問問題，家長回答，
然後由孩子說出正確答案。



1. 我喜歡吃你烹調的什麼菜式？
2. 我喜歡什麼運動或興趣？
3. 我喜歡什麼科目？是哪位老師任教？
4. 我希望將來唸什麼科目？
5. 請說出我好朋友的名字。
6. 我喜歡哪些名人或歌手？
7. 如不計算難度，我希望達成什麼目標？
8. 我想到什麼地方旅行？
9. _____ (請自行填寫)
10. _____ (請自行填寫)

互問互答 — 問孩子

家長先問問題，孩子回答，
然後由家長說出正確答案。

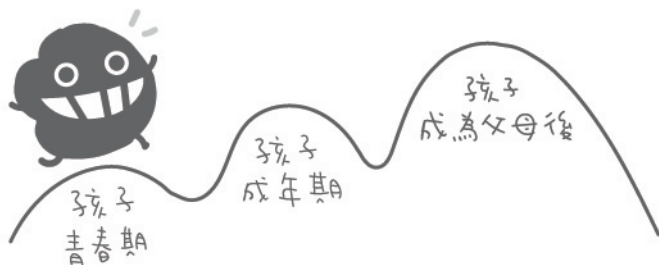


1. 你知道我曾經有什麼花名嗎？
2. 我喜歡的食物是什麼？
3. 我喜歡看什麼電視節目或者劇集？
4. 猜猜家中平均每月的電費是多少？
5. 家中隔多少天會拖地一次？
6. 我的放工時間是.....？
7. 預備一頓晚餐需要什麼程序？多少時間？
8. 你知道你中文名稱的取名原因？
9. _____ (請自行填寫)
10. _____ (請自行填寫)

***請記住：答案不是最重要，在遊玩過程中說說笑笑，又能認識彼此才是最重要！**

改善關係不是一時三刻能達成，
需要時間去經歷。

隨着時間轉變，又會產生不同的變化。



親子相處，
是一世在學習的事。

「越一個高山，又一個高山。」



過程中會傷心、軟弱，
但過程後，又會有新的領悟，亦能得到快樂。

當內心不能平靜的時候
家長們可以做個「呼吸練習」：

緩緩地呼——吸——
呼——吸——
呼——吸——

情緒就會慢慢地平靜下來。



這練習，除了能令你內心平靜外，
你會發現跟孩子說話的語氣也會有所改善。

努力經營彼此的關係吧！

隨着日子過去，
孩子會慢慢成長，
他朝終會明白家的可貴。



他會明白這個家有妳一直守護
是多麼的快樂。

要記得
在這世上，
你是孩子唯一的家人。



一生孩子
一生父母

若有太多情緒問題
要跟專業人仕傾談啊！

賽馬會社區持續抗逆基金——
「心之食堂」學生好心情支援計劃

《共同成長的親子關係》

編輯：塵有限公司

漫畫：陳塵Rap Chan @ Dustykid

美術設計：Dustykid Ltd.

出版：塵有限公司

地址：香港上環干諾道西40-41號東江大廈6樓

電話：26186158

出版日期：2021年1月初版

版權由塵有限公司所有，翻印必究

All rights reserved. © Dustykid Limited 2021

主辦機構



捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

刊物創作夥伴



  Dustykid_HK | Dustykid World

喜歡親近
彼此的時光

