

## 青少年服務「加·心·思」計劃

## 家庭寶庫

上冊第一章

## 家庭的功能

香港家庭福利會一直秉持「以家為本」的信念，堅信每個家庭成員對整個家庭的精神健康，都可以發揮正面積極的作用。此刊物「家庭寶庫」共分為上下兩冊，上冊有三個篇章。內容分別圍繞家庭功能、情緒和精神健康資訊及有效的親子溝通技巧。期望每位家庭成員能發掘家庭中「內在資源」的寶藏，家長亦能夠充份發揮自己在子女成長路上的角色。

本章內容:

家庭功能

家庭幸福點心紙

「加·心·思」計劃介紹

家長分享站



# 家...不單是避風港

假如問你「家是...？」，相信不少人會自然聯想到「家是避風港」。這話說得好，因為無論外面世界如何飄搖浪蕩，家始終能給予人安全感，永遠是暫忘煩惱的空間。

不過，都市生活節奏急速，工作接踵而來，青少年的忙碌不少於成年人。你記起上次「齊人食飯」是何時嗎？

其實家的功能遠遠超過避風港。現在我們看看「能發揮」和「不能發揮」家庭功能的家庭有什麼分別？你的家庭又比較似哪一種呢？

## 能發揮 功能的家庭



1. 覺得家有安全感，感到家人的關懷
2. 願意與家人相處
3. 與家人訴說自己的感受

## 不能發揮 功能的家庭



1. 不想留在家中，對家人無好感
2. 經常出現爭執，甚至是衝突
3. 不會向家人傾訴心底話



## 幸福家庭點心紙

你覺得你自己的家庭有以下功能嗎？請在下列方格填上✓

生理功能   
(傳宗接代)

情感交流   
(讓家人感受到愛與關懷)

經濟功能   
(支持家人日常生活需要)

教育功能   
(建立價值觀及生活習慣)

社教化   
(教授子女學習社會角色行為)

娛樂功能   
(帶來歡樂和令人輕鬆)

情緒支援   
(給予鼓勵及肯定)

保護功能   
(提供安全感)



不論你的「家庭功能」能夠發揮多少，  
維繫家庭非一朝一夕的事。認識是改變  
的第一步！

# 幸福家庭點心紙(續)

## 健康的家庭

完成小測試後，我們知道家庭功能發揮得愈全面，整個家庭則愈健康。

讓我們來看看健康家庭的元素及如何建立幸福健康的家庭吧！

## 健康家庭六大元素

### 1. 欣賞及疼愛



家人有困難時能互相協助對方，家人之間能夠體現「愛」

### 2. 委身



向對方忠誠及在事情上有共同責任

### 3. 正面溝通



家人之間能夠維持有效的溝通，分享自己對不同事情的感受

### 4. 面對困難的能力



家庭有高度抗逆力去面對任何的困難及挑戰

### 5. 健康心靈



家人之間能夠維持健康的身心靈

### 6. 共處的時間



能夠有充份相處的時間及互相分享的興趣



香港家庭  
幸福指數  
**HKFWI**



家長可以(以左邊QR Code掃瞄)填寫有關家庭幸福指數的問卷，完成後亦可得知自己家庭幸福指數！



# 「加・心・思」計劃簡介

社會日益重視精神健康議題，作為學校社工，我們尤其關注青少年精神健康。

香港家庭福利會青少年精神健康服務，於本學年推出了年度計劃 —「加・心・思」計劃，透過一連串活動，為區內的中學生及家長們提供精神健康教育及支援活動，促進青少年全人健康的發展，讓受眾從「認識」走到「重視」自身的精神健康。

- 聯校家長講座:「你的名字 我的志願」
  - 與子女談生涯規劃
- 聯校家長講座:「昨日的孩子，你在哪?」
  - 如何撲滅子女的情緒炸彈
- 聯校精神健康急救課程
- 聯校攝影比賽—「感恩不絕一人・情・事」
- 精神健康講座：「與情共舞」
- 健康校園祭
- 「快樂拼圖」小組
- 探索我的生命旅程小組
- 義・家・2-聯校親子義工活動
- 家庭寶庫

## 活動花絮



聯校家長講座:「你的名字 我的志願」



健康校園祭

# 家長分享站



回想年半前，孩子考上區內Band 1中學，但他性格內向，自我要求高。開學初期，孩子晚上不能獨自入睡，總是在床上輾轉反側，擔憂一籮籮。早上起床常常會頭痛作嘔，而且情況越趨嚴重。

愛孩子的我當然擔心，但又要故作鎮定地安撫他，並試過上網搜尋方法，幫助他解決情緒問題。但試了一段時間，他的情況還是反反覆覆。我和丈夫都無從入手。幸好，學校老師建議我們聯絡駐校社工，尋找解決方案。

經過駐校社工數次與我和孩子溝通，社工耐心與孩子探索內心想法及不安，我亦慢慢了解孩子的内心世界。後來社工初步評估他有焦慮症的徵兆，於是我們同意轉介到處理青少年焦慮及抑鬱情緒問題的輔導服務。經過八次多的輔導後，孩子一次比一次更清楚了解自己，逐步找到焦慮的源頭。

最意想不到的，除了支援孩子的焦慮及情緒外，原來我在當中也有所得著。透過陪同孩子一起去接受社工輔導，我感到孩子好像父母的一面鏡子，他的問題其實或多或少反映了父母也有同樣的問題，每一次輔導過後，我都知多一點，不斷反思，原來一句自以為微不足道的說話，也會深深地影響了孩子想法和情緒。

感恩一年半多的輔導非常湊效，現在孩子不但自己解決了失眠，還疏導了焦慮的情緒。社工亦與孩子討論處理焦慮情緒的方法，成效亦十分顯著。特別在遇上難題時，他懂得如何面對挑戰、失敗、挫折，這對他的成長有莫大的幫助！我深信我們學懂的能夠畢生受用，亦非常感謝社工們的關愛及支援！

我們作為父母，請跟孩子共同進退，一同學習，也一同面對自己。藉此分享，祝各位身心靈健康、享有快樂的家庭！

十三歲孩子的母親上



## 上冊第二章預告：

下一章「家庭寶庫」將會介紹常見的家庭逆境及提升家庭抗逆力的方法，請大家繼續留意「家庭寶庫」啊！