



與青少年子女相處之道



家長行動支援計劃

Parents Action Support Scheme (PASS)

家長分享集

有關.....

計劃簡介

賽馬會擁抱生命系列2.0 - 「心・動啓航」計劃以強化青少年及家庭的內在力量為重點。參加者透過經歷「蛻變、實現和滿足」的過程，促進他們發展成長心態，以應付在生命出現的心理健康挑戰。此計劃主要服務中學生、家庭及教師。同時，藉著與不同地區的服務學校和服務單位建立合作伙伴關係，共同創造社區協作行動，以促進各社區之參與，並為青少年及家庭建構有意義的參與體驗。

家長行動支援計劃 PASS

隨著社會急速變遷，青少年在暴風成長期同時經歷不少壓力，他們面臨的精神健康問題日益嚴重。然而，許多家長對精神健康的認識不足，無法有效識別青少年子女的情緒和心理困擾，繼而無法提供適切的支援。家長行動支援計劃 (Parents Action Support Scheme - PASS) 期望鞏固及增強家長對精神健康的知識及技巧上的應用，藉此幫助家長有效地掌握青少年子女在成長過程中可能面臨的精神健康挑戰，從而及早介入並作出重要支援。





本計劃將運用社區協作模式，讓參加者能夠在社區層面上，促進大眾更了解青少年及家庭在精神健康上的需要及期望，從而減輕青少年潛在的自殺風險，並促進青少年及家庭的精神健康。

「PASS家長分享集」

「PASS家長分享集」記載了一眾家長義工在支援青少年精神健康的心路歷程和心得，分享了家長與子女溝通時面對的困難和技巧，旨在啓發和給予其他對精神健康議題感興趣的家長們參考。

家長參加了14小時的精神健康急救課程和半年的家長小組活動，他們在理解和支持青少年精神健康的旅程中邁出了重要一步。本分享集不僅是家長們努力的心血結晶，更標誌著他們在社區推廣精神健康的起點。我們希望透過這些真實的經驗與實用技巧，讓更多家長學會有效地陪伴和支持子女，並理解愛與關懷對青少年的重要性。

目錄

01.

家長對精神健康的看法

#4-7

02.

家長的角色

#8-12

03.

與子女溝通之道

#13-18

04.

家長故事分享

#19-20

05.

家長的自我關懷

#21-22

01. 家長對精神健康的看法

#包容、關愛

#及早處理

#預防勝於治療

#陪伴及聆聽

#同理心

#精神健康
十分重要



在參加**精神健康急救課程**之前，
你對精神病的看法是？



精神病是極少數人的事，離自己
很遠，與我無關。精神病人的行
為古怪、瘋癲！

他們十分危險、帶有攻擊性

精神病不能醫治、
性格軟弱的人才有精神病

精神病是因青少年貪玩、朋輩影響
變得異於常態，被人發現有精神病
便會前途盡毀！

現在呢？



輸入中.....

現在我明白到.....

精神病分為很多種，病情輕重不一，對病患者日常生活的影響各異。而且不同人的精神健康也有機會出現問題，衆多因素例如遺傳、過量壓力、情緒反應、社會環境等都可能誘發精神病。

精神病是可以痊癒的， 要向人尋救幫助

面對家人患上精神病，不應只是逃避，應適時尋求專業人士的協助，需要時亦可進行藥物治療。和其他疾病一樣，如果能夠盡早處理，越能見效。只要治療得當，加上定時覆診服藥及心理治療，就能穩定病情，逐漸恢復正常的生活。

預防勝於治療

精神健康十分重要，我們應時刻關注和照顧好自己及家人的情緒，去關心及聆聽他們的需要。尤其是青少年正值他們探索自我身份和價值的階段，也隨著其生理上的變化，情緒容易產生波動。若在這個階段情緒未能獲得適當的疏理，對其身心發展也會帶來很多負面的影響。



對精神病患者的態度

精神病並不可怕，只要能勇敢面對，配合適當的治療，定時服藥，其實跟普通人是沒有太大分別，就像跟我們熟悉的高血壓，膽固醇，糖尿病一樣，也能活出精彩人生。任何人也會有低谷的時刻，我們要多關愛，多以同理心去對待身邊有精神困擾的家人。

家人的同行與陪伴

家人的同行和陪伴對病人康復至關重要。作為父母，需要在日常生活中多加關注子女的精神健康，努力學習成為「最佳聆聽者」，願意在子女受任何情緒困擾的時候多聆聽、多體諒、少批判，同時多向孩子表達關愛和理解，讓他們能夠放膽地分享內心的感受，做到「放手」而不「放任」，相信便可給子女最有效和及時的支援。

02. 家長的角色



從陪伴到引導



愛與責任的平衡
培育孩子成長的每一步





陪伴者

默默守護，共享時光

陪伴者是一種無聲的同行角色，家長選擇不急於干預，而是以陪伴的方式讓子女感到安全和被接納。當子女面對壓力挫折時，家長靜靜地陪伴他們，讓子女感受到父母的溫暖和同行，不再孤單。

「當仔仔需要溫習測驗，而又難以自制地遠離手機時，他會主動尋求『書僮』的陪伴。我會坐在他身邊，跟他一起溫習，這樣能讓他更專注。」

中三男孩的媽媽

聆聽者

用心聆聽的「樹洞」

當子女向家長傾訴時，家長可先用心聆聽，專注於理解和接納，讓子女有空間表達感受，不急於評論或給予建議。同時，家長可以透過重述子女的感受，讓他們感受到被理解與尊重。

「孩子主動向我傾訴，我感恩孩子願意與我分享，自己能成為他的『樹洞』，我學習覆述他的感受，讓他知道我明白他。」

中二男孩的媽媽

「仔仔的同學指責仔仔，因他令全組被老師扣分，因此他覺得很委屈，回到家很不開心。我用心地聽完他講完整件事……我只是聆聽，還肯定了他所做的努力和感受。」

中二男孩的媽媽

「我常常會提醒自己要做一个有耐性，少批判，有同理心的『聆聽者』。」



「上初中後，女女情緒不穩、與同輩相處時有誤會、面對老師的指責、選科又迷茫……我當時很擔心，每天等她回家後，我會靜靜地陪伴她，等待她講述每日發生的事件，聆聽和安慰她。」

中三女孩的媽媽

「女兒放學後直接走進房間一言不發，面色凝重，然後不停哭泣，我問她發生咩事，她哭了一段時間，我坐著等，然後她慢慢冷靜下來，緩緩地跟我說……」

中三女孩的媽媽



照顧者

關注身心，細心呵護

家長關注子女的身心健康，從飲食、休息到學習環境，每天細心呵護子女的日常生活。在子女情緒低落時，會以行動關心他們，讓子女感受到溫暖和愛護，有動力前行。

「兒子遲熟，中四時尚未發育長高，讓我十分擔心，但當時我不懂得如何向他表達關心。去年年底，他終於長高了，但因為太瘦而再次感到不安。隨著中六學業壓力增加，他急於發力，導致身體不適，腸胃狀況也不好。為了更好地支持他，我開始深入了解他的困難，帶他去看醫生進行檢查，並努力為他準備健康的膳食，讓他感受到媽媽的關愛和支持。」

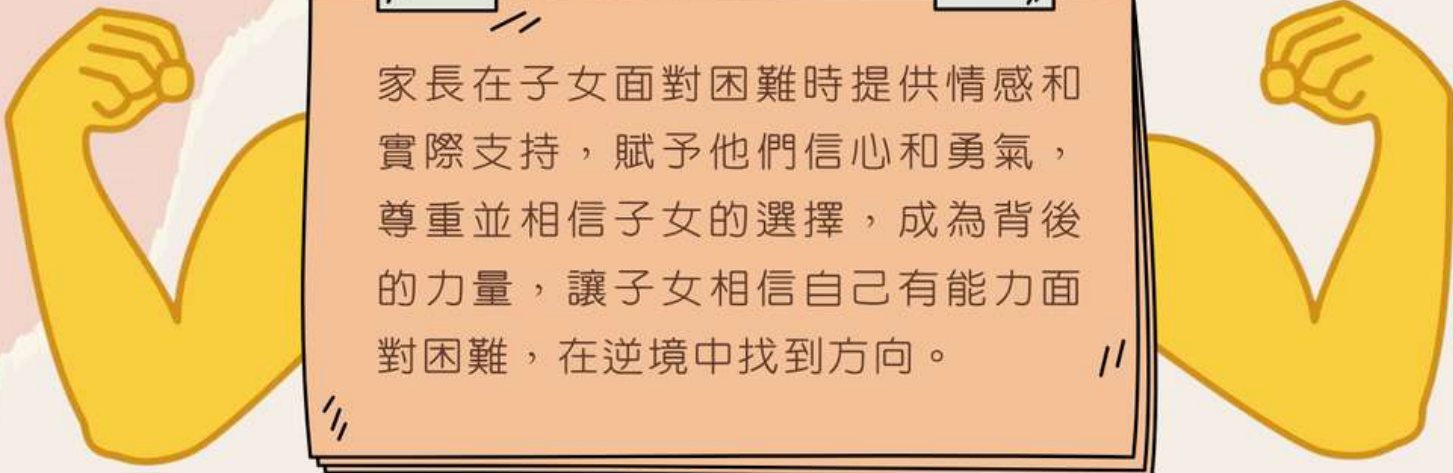
中六男孩的媽媽



支持者

賦予勇氣，點燃信心

GIVE SUPPORT



家長在子女面對困難時提供情感和實際支持，賦予他們信心和勇氣，尊重並相信子女的選擇，成為背後的力量，讓子女相信自己有能力面對困難，在逆境中找到方向。

「在升中四選科的過程中，兒子面臨很大壓力，情緒低落，害怕失敗。其實我內心有自己的答案，曾試圖直接給予他建議，但他並不認同。這讓我反思自己的做法，開始理解他的感受，嘗試了解他心中的擔憂。我改變了對事情的態度，主動表達尊重他的想法和決定，鼓勵他聆聽自己的內心聲音，選擇自己喜歡的學校和科目。」

中六男孩的媽媽

「一次考試後，女兒說老師改卷時對她的答案有不同的觀點，女兒很擔心。我和她傾談後，鼓勵她勇敢爭取，向老師表達自己的觀點，最終她得到第二高的分數。」

中四女孩的爸爸

「在女兒選科時，我先了解她的興趣和想讀的科目，告訴她DSE只是人生中的一場考試，量力而為就夠，失敗並不是人生的終結。我鼓勵她相信自己，並讓她知道有不同的選擇和解決方法。」

中三女孩的媽媽

引導者

提供方向，啟發思考

家長運用經驗與理解，為子女提供方向與正向思維，啟發子女思考，鼓勵獨立決策和理性分析，而不強加意見，讓子女在面對壓力和挑戰時更加自信堅定。



「有次孩子向我抱怨，當時我也替他感到不值和吃力。我引導他思考，面對這些困難和挑戰時，可以採取正向的思維，專注於自己的學習和所獲得的成長。」

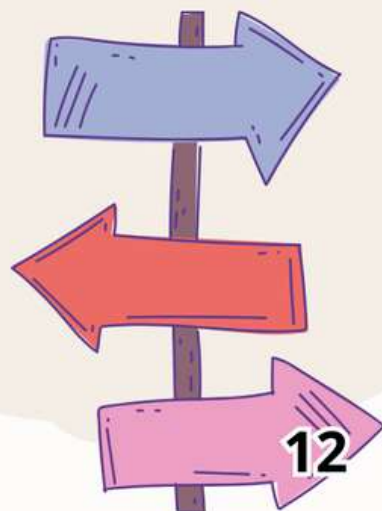
中二男孩的媽媽

「有一次，女兒向我提到她的好朋友，大家都是學霸，而她女兒的成績並不理想，壓力很大。儘管她用心學習，卻沒有理想的結果。我告訴她，不要與他人比較，給自己太大的壓力。應該專注於做好自己的事，與自己比進步，而不是用自己的短處去與別人的長處比較。」

中三女孩的媽媽

「有次我見到女兒十分煩惱中三選科的事情——學校規定她不能同時修讀她預期所選的科目。看到她不知所措，我擔任安撫她的角色，希望能讓她安心。我告訴她，中四時我會陪她一起溫習，幫助她度過這三年。我盡力尋找更多資料，並與老師溝通，支持她的選擇。我安撫她，告訴她DSE是不可預測的，只要努力付出，就一定會有回報。」

中三女孩的媽媽



03.與子女溝通之道

家長想走進子女的內心，
卻彷彿隔著一堵無形的牆...

昨天

你唔好成日浪費金錢買公仔啦，
搵錢好辛苦㗎

日日都咁夜訓，返學邊夠精神，
好心你早少上床瞓覺。

今天

一返到屋企就打機，幾時先做功課？

你唔好煩住我啦😡

我想要私人空間呀!!!



家長面對子女不願溝通時，應怎麼辦？

為什麼會出現這些情況？

互相欠缺信任

每個人面對困難時的處理方式不同，子女也許希望獨自解決問題，亦擔心家長反應過度，因此未必事事透露。

價值觀差異

家長和子女成長於不同年代，想法和價值觀難免有差異，導致溝通出現困難。

受壓阻礙表達

家長直接的言語或批評會令子女感到壓迫，減少子女分享的意願，更會影響親子關係。

子女成長蛻變的過程

青春期是子女從兒童蛻變成大人的過渡階段，他們渴望獨立、建立自我身份，尋求朋輩認同，容易受周圍環境的影響。這些轉變是正常的，家長亦要學習理解和適應。



先改變自己

當子女步入青少年期，家長不妨以全新視角去重新認識他們。就像手機定期更新軟件，家長也要更新管教方式，適應子女的成长需求。

「小學和中學不同，我發現過去一套唔work，中學要多放手和鼓勵，管教方式也要與時並進」

努力理解子女

儘管價值觀不一致，也請家長接受彼此之間的差異，嘗試主動理解子女的想法和需要，讓子女感到被尊重。即使意見不合，家長努力理解子女的態度也有助拉近彼此距離。

「雖然我唔明白追星的樂趣，但我都會專心聽佢分享，一齊聽歌」



小提示
不做掃興的家長！

與子女相處如同養護植物



教養子女就像細心養護植物，父母不用每天澆水，但要用心觀察子女的需要。給予適度關注和空間，陪伴和支持他們的成長。

平等尊重地相處

父母應嘗試轉變本身的溝通方式，將青春期的子女視為朋友，而非小孩子，與他們分享煩惱，建立平等的溝通模式。當子女感受到家長的認可、信任，被視為獨立的個體時，子女也更願意向父母敞開心扉。

「有次我同阿仔分享自己的工作煩惱，佢十分感興趣，還主動關心我」



做好情緒管理

在與子女相處時，家長的情緒管理至關重要。言語猶如利刃，傷人的說話覆水難收。情緒穩定的家長不僅有助於解決問題，更能成為子女的榜樣。

「其實最難是自身的情緒管理，有時真的要收下把口，講錯說話要識得道歉，以身作則」





情景

近日發現子女放學後情緒低落，食慾不振，更在社交平台發佈負面帖文，身為家長，我該如何幫助他？

家長應先穩定情緒 – 管理好自己的心理狀態

當發現子女情緒不穩時，家長往往會非常憂慮，擔心子女會有不當行為。因此，家長應先調適自己的情緒，避免在溝通時表現煩躁或發怒。部分家長未能控制情緒時，或會說出「我已經咁辛苦，你仲發脾氣」、「我以前更辛苦，你而家咁舒服仲唔開心」等說話。

應對步驟



主動接近子女及利用適切態度去聆聽

1. 「先處理心情，再處理事情。」家長應優先關注子女的情緒狀況，而非急於處理事件本身。
2. 選擇合適時機才溝通，如晚飯後或親子活動完結時，在輕鬆氣氛下，子女會較易表達內心感受。
3. 與子女談話時，注意自己的身體語言。應面向對方、保持眼神接觸，並以身體前傾和點頭等姿勢，表達專注聆聽的態度，提升他們分享心情的動力。
4. 運用同理心，以正面態度回應子女的情緒和感受，例如說：「我明白今天的事令你感到焦慮和不開心」，避免否定他們的感受。
5. 家長宜避免使用「唔好諗咁多」、「提起精神」、「好少事」等否定句子。這類看似安慰的說話，不但無助紓緩情緒，反而會打擊子女表達感受的意欲。



DOs

嘗試理解青少年的世界

- 例如：下載threads，理解青少年的潮流和話題、陪同他們一起打機

宜用中性表達方式

看見子女打機時，試著以好奇心關心對方，而非責怪語氣

✗ 「點解你又打機？」

✓ 「咦！你玩緊咩呀？」

多讚賞及肯定子女的付出

多留意他們做得好的地方，即使微小也要肯定子女的付出。

- 例如：透過言語「媽咪真的很愛你啊！」

宜從小與子女建立緊密的關係，多表達對子女的愛！



DON'Ts

避免情緒勒索以強迫子女

家長眼中的「為子女好」，未必是子女的需要

例如：

- 不要比較痛苦或悲傷（鬥慘）
- 「我咁樣都係為你好咋！」
- 「你讀書辛苦？我返工都好辛苦！」
- 「你哋而家呢代已經好幸福啦！」
- 「你有得日日返學讀書，仲想點呀？」

減少指責及否定子女

避免使用以偏概全的字眼

- 「叫親你都係話陣間先」
- 「你次次放學返嚟都係唔做功課……」
- 「你成日都係打機」

04.家長故事分享

參加活動後，家長發現.....

以前我總是急於想「糾正」女兒的錯處，打斷女兒的說話，想灌輸「正確」的道理，令她覺得經常被責罵，很「掃興」，她漸漸愈說愈少話。現在我學會有耐性、不批判地聆聽，適當時才再討論大家的不同想法。從此，話題擴闊了，她的分享也深入了。

中四女兒的媽媽

以前我會不自覺套用母親的嚴厲方式管教子女，希望能快點糾正他，避免錯得更深，卻令家庭不和睦，我亦感到氣餒。慶幸參加了這個家長組，學到成功家長的經驗和社工的建議：當孩子犯錯時，他們其實已經知道自己錯了，父母應體諒他們，不要急於壓迫，而是要耐心站在孩子那邊，提供支持，一起找出改善方法。試行這些方法後，我發現確實有效，孩子的態度有所改變，而我自己也減少了壓力，不再只徘徊於工作和家庭之間，生活變得更輕鬆。

中四男孩的媽媽

改變孩子要先改變自己，短短六個月我得著良多，明白父母要以身作則，要勒緊嘴巴少批評，多與孩子溝通。孩子情緒不穩時，我學會陪伴聆聽，同理孩子角度，並控制自己的情緒，免得不歡而散，確實減少許多溝通的磨擦。偶爾爭吵可增進情感，當孩子說出心聲，我便進入他的內心世界，為他解決煩惱。我相信只要持續付出愛與耐心，孩子一定會感受到。

中三男孩的媽媽





自從參加精神健康急救和小組，經過不同討論和角色扮演，我明白父母要以**同理心**去處理問題、代入對方角度，以平等的位置及立場來處理問題，避免隨便判斷，以免弄巧反拙。**幫助別人前也要保持自身精神健康**，才能傳遞正面思維，真正幫助對方。

中四女兒的爸爸



參加活動前，當女兒做了非我預期的事，比如弄壞東西要我執手尾時，我總是不停發脾氣、責罵她，大家都鬧得氣氛僵持和互不理睬結。經過半年的活動，**我慢慢學會放下對她的執著**，盡量體諒她的習慣，減少責罵，**學習以同齡朋友般相處**，給女兒予安全感和信任。現在，我們的關係融洽了許多。

中三女兒的媽媽



面對仔仔的情緒，總感到突然、無助，雖然很想幫助他，但是有心無力。現在明白了這是他成長的一部分，自己更有耐心陪伴他。原來這些看似沉重的話題是可以討論的。如果說我的改變，**因為聽得多了，容量也更大了**，明白青春期有情緒波動是正常的，**不要指責，不要批評，對生命的思考也是很難得的**，要聆聽，多禱告。

中二男孩的媽媽



面對孩子的困難，我總像朋友般鼓勵他多說，試著讓他說出不開心的事。現在他正處反叛期，我更要多加容忍，也提醒他試著從父母的角度想一想。其實讓青年人改變很難，他們總覺得自己已經成熟，什麼都能處理，但事實並非如此。我告訴他，**我上課是為了能和他一起走這段成長的路，讓他不覺得孤單。**

中四男孩的媽媽

05.家長的自我關懷

管教子女確實不容易，
但家長也要記得在繁忙之中留一份關懷給自己，
先好好照顧自己，才能更好地照顧身邊的人。



自我關懷的例子：



運動
如：散步、瑜伽



進行靜觀練習



學習新技能
如：樂器、烹飪



與朋友聚會



唱歌



浸浴



你今天有關懷自己嗎？





#園藝治療體驗



#拉筋 #放鬆



#伸展工作坊 #舒暢



#用心製作盆栽

家長陪伴與支持青少年的旅程並不容易，當中充滿挑戰與學習。每位家長都有自己獨特的方式，去愛護和引導子女。

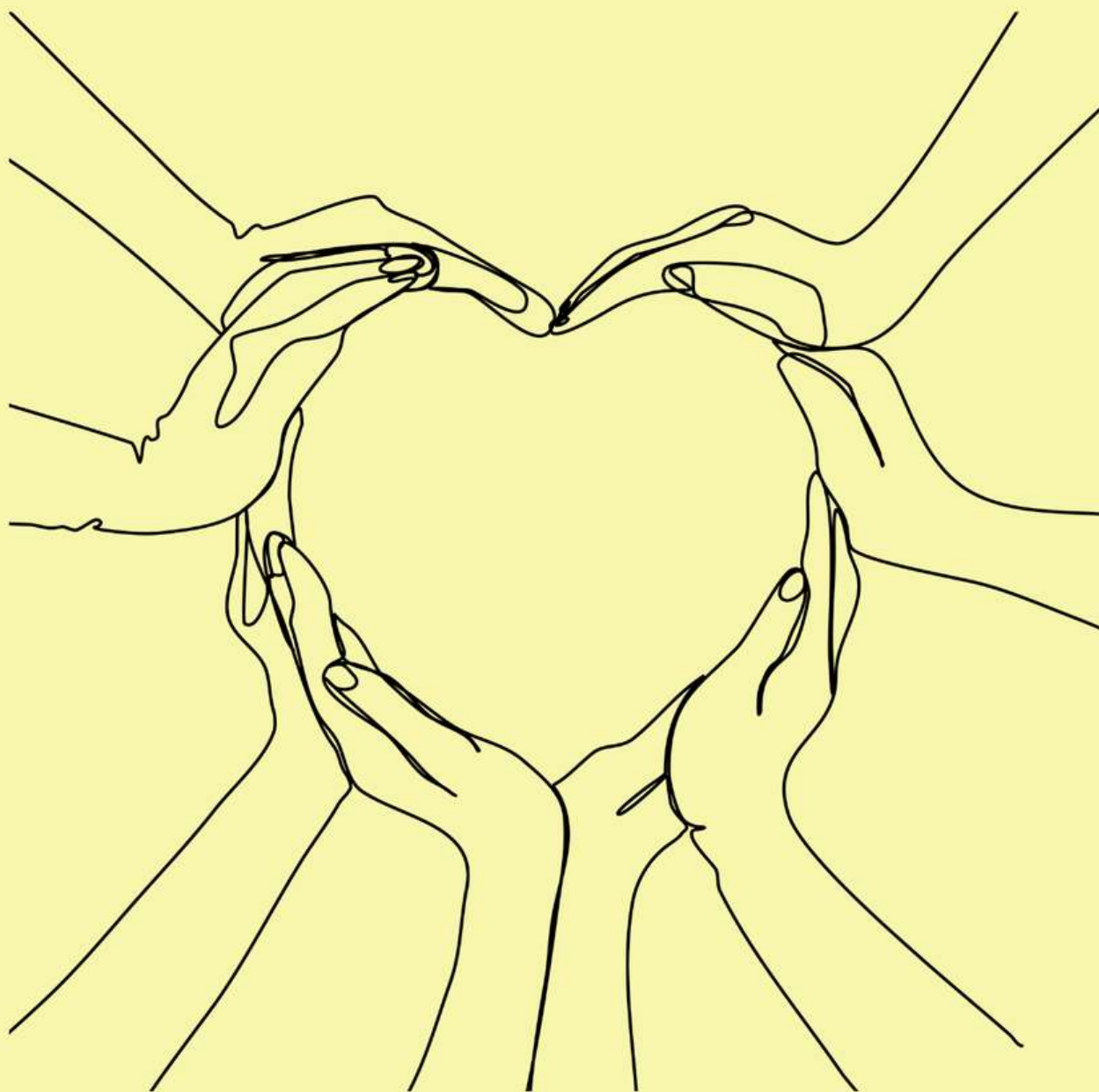
這些分享並非標準答案，只是一些建議和真摯的經驗。希望這本分享集能啟發更多家庭，以愛與關懷陪伴青少年，共同在社區中推廣精神健康，攜手成為下一代堅實的支撐。

主辦機構 Organised by

捐助機構 Funded by



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club
Charities Trust



官方網站

POWER T.A.G.



Youtube 頻道

家福會 POWER T.A.G.



Instagram

tag.ur.mind



本計劃統籌單位

聯絡電話 2549 5106

聯絡電郵 power.tag@hkfws.org.hk

hkfws.org.hk