青少年服務「加．心．思」計劃

家庭寶庫

下冊第一章

家庭團結

序

「家庭寶庫」下冊正式出版，下冊共有兩章。本章以「家庭團結」為主題，內容圍繞家庭時間、氣氛、信任等概念。家長在閱讀時，可以檢視家庭之狀況。期望各位家長能夠學習並運用此等概念，提升家庭凝聚力，以達致「家庭團結」。

家庭時間

家庭時間是指家庭成員之間共處的時間，而在該時間中的交流是雙向的，而時間可以「量」及「質」來量度。

時間數量

1.每日最少有一小時的交流

2.交流次數不限

時間質量

1.將專注力放在對方身上，不受外界騷擾

2.找共同興趣、聊天

3.留意眼神及聆聽對方

家庭活動推介

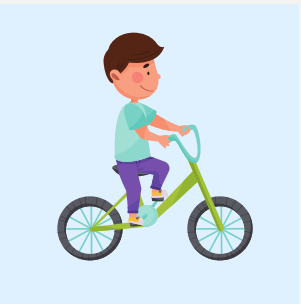
定期的家庭活動能夠提供契機讓家人進行互動，同時亦能更了解對方，有助提升家庭凝聚力。

到戶外郊遊

一家人偶爾到郊遊徑遠足，適合喜歡動態的家庭

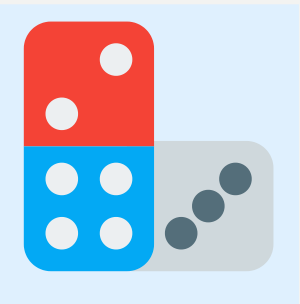
做甜品/小吃

家庭成員分工合作，在家花些時間做簡單甜品/小吃



踏單車

離開市區租借單車，與家人在繁忙生活中喘息一下



卡牌遊戲

適合喜歡靜態活動的家庭，與子女「腦鬥」一番

家庭氣氛

家庭氣氛的好與壞，與子女的成長有密不可分的關係。一個和諧的家庭能有利於子女的多元發展，讓他們對家庭產生安全感及歸屬感。相反，假若家庭氣氛不好，則會影響子女情緒及心態的發展。

「自主空間」及「管教」的平衡世界

青少年踏入青春期，開始尋求自主性及自身的空間。作為父母，應該給予子女一定的自主空間。然而，很多家長擔心「放縱」子女太多，以致找不到平衡的界線.....

常見的衝突

結識朋友	擔心子女誤交損友	想尋求更多自主性，建立自己的私人圈子
學業/將來發展的期望	覺得子女不能作出適當判斷	學習只是自己的事，認為應按自己的興趣/能力作出選擇
子女的私隱	認為出於關心，才想了解更多	只是自己的事，未經本人允許，父母不可以過問/調查

下一頁將會介紹如何跟子女在「自主空間」和「管教」中取得平衡。

平衡世界下的信任之談

假如你懷疑子女開始拍拖，最近亦時常外出，當你想開口問清楚時，對方總是不瞅不睬。作為關心子女的你，應該怎樣自處？

一)事前準備

1.事前先了解自己的擔心，到底是擔心安全還是其他
2.可事前整理自己的說法

假若父母是擔心子女的安全，可以先明確表示自己的擔心。

「其實我都尊重你有個人空間，但我都是擔心你安全先同你講.....」

需要平衡雙方的溝通

「原來你心裡有呢種想法... 我一直不知道...感謝你講俾我聽.....」

二)留意語氣及形式

1.避免以情緒作主導
2. 給予對方說話的空間，輪流發言，保持雙向溝通
3. 要時刻確定對方講話的意思

三)共同訂立協議

1.制定雙方都認同的方案，避免任何一方的意見被忽略
2. 在一些雙方都關注的事項上取得共識

在「分配時間」及訂立「親密界線」上取得共識

「假若你能夠分配好時間及注意安全的話，父母都會理解你的決定。」

如何欣賞及稱讚???

有家長表示自己已經常常稱讚自己的子女，但對方好像都沒有反應，不清楚到底出了什麼問題。其實，稱讚亦是一門學問，適當的稱讚有助增進關係，凝聚家庭團結。

稱讚子女三步曲

一）欣賞子女的努力而不是能力

「仔仔，今次你預備考試的確很努力，媽媽很欣賞你的積極和自律呢！」

鼓勵子女的付出，令他們覺得付出是有回報的

二）稱讚時不可以附帶任何條件

切記不要給予子女過多的壓力

「囡囡，你今次做得很好，但記得不要給自己過份的壓力！」

三）真誠地稱讚對方

「囡囡，爸爸今次覺得你真的很叻女，因為我睇到你有懂事的一面！俾心機！」

不要過份誇大稱讚及給予不符合現實的讚美

香港家庭幸福指數

「香港家庭幸福指數」為首個切合香港社會文化和信效度俱佳的幸福感量度工具，為香港家庭、政府及不同持份者，在促進家庭幸福方面提供重要的參考。

家庭團結

生活平衡

家庭資源

香港家庭幸福指數 HKFWI

社會資源

家庭健康

社會連繫

六大家庭幸福元素	
1)家庭團結 家庭時間、家庭氣氛、家庭責任、關愛與支持	4)社會連繫 社會參與及對社會的貢獻
2)家庭資源 收入、生活水平、居住情況、生活技能	5)社會資源 適時的正規或非正規協助
3)家庭健康 身體上及精神上的健康	6)生活平衡 工作與生活有否出現衝突

下冊第二章預告：

相信各位家長都會遇到子女情緒低落或失控的情況，下一章「家庭寶庫」將會介紹子女出現情緒狀況時，家長應該如何做好聆聽者的角色。

香港家庭福利會
Hong Kong Family Welfare Society

本會為註冊之有限公司
2021年6月印刷　印刷數量 3000