

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掃描)
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，擔憂一籬籬。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內心世界。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的想法和情緒。

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！