

## 支援特殊需要兒童及青少年之家長指南 第二輯：

# 親子溝通心法 - 以愛相繫

隨著子女長大大步入青少年期，父母發現子女不再像以往般「聽教聽話」，反而變得情緒敏感、「駁嘴駁舌」，子女拒絕透露心事，還對父母的提醒和追問感到不耐煩，令親子關係變得緊張，父母無所適從。於現時這段停課抗疫的日子，青少年與家長整天待在家中，難免會發生更多衝突。雖然青少年不易宣之於口，其實他們渴求有分享自己想法的對象，仍渴望父母的愛錫、信任和尊重。如果父母懷著好奇與興趣，去聆聽與探索成長中的子女腦袋裡到底盛載著甚麼，他們究竟怎樣體驗這個世界，父母便可以成為子女很好的傾吐對象和成長伴侶。



你預計/現在與青少年期的子女溝通時

✚ 發現有甚麼困難？

✚ 子女在言語、態度上有什麼轉變？

如：易有情緒、脾氣暴躁、少透露心事、嫌你煩/ 囉唆、不接納  
你的意見、覺得你不明白他/她……

### 良好的溝通 (雙向)

= 共同參與 + 理解子女的感受和需要 + 表達個人感受

### 溝通向度：

1. 聆聽的技巧 (listening skills)：是否具有同理心、專注聆聽及傾談？
2. 陳述的技巧 (speaking skills)：是否能夠為自己講話？或是替別人說話？
3. 自我揭露 (self-disclosure)：能否分享有關自己、與他人關係的感覺？
4. 澄清 (clarity)：是否能清楚地傳達訊息？
5. 持續的跟進 (continuity-tracking)：能否停留在一個話題上繼續傾談，並且尊重及關注溝通時的情感反應 (如：接受、抗拒、高興、不屑等)？

## 提升父母與青少年溝通的注意事項



### 調校角色

- 首先家長要有心理準備，接受子女不再唯命是從，並會有自己的主見。
- 常常提醒自己，放下過往多年的習慣，有時要放下幫助、教導、敦促、矯正。

| ✓          | ✗        |                                     |
|------------|----------|-------------------------------------|
| ✓ 尊重子女的需求  | ✗ 說教     | 青少年通常對責備很敏感                         |
| ✓ 開放及彈性的態度 | ✗ 指責     |                                     |
| ✓ 鼓勵的語言    | ✗ 權威禁令   | 「你應該/ 不應該」→ 子女立即關上耳朵                |
| ✓ 引導       | ✗ 羞辱     |                                     |
| ✓ 輪流發言     | ✗ 打斷     | 大庭廣眾數算子女的不是                         |
| ✓ 陳述問題     | ✗ 批評     |                                     |
| ✓ 分析好與壞    | ✗ 嘲諷     | 父母的字典裡需要「不」這個字，但需明智地使用並準備好說明「不」的理由。 |
| ✓ 保持冷靜     | ✗ 詛咒     |                                     |
| ✓ 專心       | ✗ 沉默     | 若當下沒空，請和子女約定一個時間來談                  |
| ✓ 直接簡短     | ✗ 與別人比較  |                                     |
| ✓ 合適狀態與場合  | ✗ 立即說「不」 | 先弄清楚自己擔心甚麼、想子女怎樣、自己的底線等，然後簡短清晰地說出。  |
|            | ✗ 翻舊帳    |                                     |

- ☒ 子女剛剛做功課遇到困難，心情煩躁
- ☒ 子女剛和朋友通電話，吵得面紅耳赤
- ☒ 子女今天派了測驗卷不合格
- ☒ 子女用電話和朋友嘻哈大笑，正忘形的時候
- ☒ 父母自己和配偶剛吵架，狀態不佳



參考影片 - 家長與青少年子女溝通大忌：不斷催促子女

<https://topick.hket.com/article/1809354/%E5%AE%B6%E9%95%B7%E8%88%87%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E5%AD%90%E5%A5%B3%E6%BA%9D%E9%80%9A%E5%A4%A7%E5%BF%8C%E5%BC%9A%E4%B8%8D%E6%96%B7%E5%82%AC%E4%BF%83%E5%AD%90%E5%A5%B3%E3%80%90%E6%9C%89%E7%89%87%E3%80%91>

## 一切溝通從聆聽開始



✚ 當情緒開始激動時，最期望得到別人明白

✚ 要明白，先要 **聆聽**

✚ 父母參與子女的生活，  
才知道從哪裡下手，正確的幫助子女。

✚ 先放下「教導」和「提醒」  
的意圖

✚ 了解子女究竟在想什麼

### 積極聆聽

✚ 全心全意地聆聽子女的說話內容

✚ 透過手勢來表示你聽懂了

✚ 間中藉由簡短闡述子女所說的話來展示你的理解

✚ 當情況所需時，以不傷害或不侮辱子女的方式，誠實地表達你的感受(無論正面或是負面)

✚ 「我的談話類型」清單：

(1) **聆聽型** — 子女會說他們的事，父母只要聽，不必解決問題。

(2) **建議型** — 子女會說他們的事，父母聽畢後才給建議。

(3) **偵測型** — 子女會提出他們的問題，然後說幾個可能的解決方法，接著請父母提供一些解決方式。

(4) **邊聽邊說型** — 子女會說他們的事，然後父母一邊聽一邊給忠告或建議。

(5) **交談型** — 子女跟父母可互相討論。

雖然所有的交談情況都會有所不同，但當青少年子女想要跟你交談或討論時，通常在不同的時候會需要用不同的談話類。建議父母從「聆聽型」開始，也就是子女說，你耐心地聽。



## 聆聽青少年的情緒



### 及早留意子女的情緒變化

當子女開始出現情緒時 (特別是憤怒)，與子女的對話是急不來，也不要即時問責，這只會引發他們強烈的防衛態度。情緒是需要被明白，減低他們的防衛，然後再慢慢了解事情的真相。

觀察到子女的身心反應



提出讓他們意會到 / 讓子女表達個人情緒

例：在抗疫停課期間，留意到子女情緒鼓噪，面上肌肉緊張，不斷說：「無得去玩，好悶呀！」



### 及早介入

= 認同子女的感受 → 找方法表達，防止進一步升溫

≠ 責罵 → 壓抑情緒



你宜家好嬲/攞憎，咩事？ 可以講俾我知。



我看到/聽到你因為停課成日要喺屋企，又有得出去打波/約同學玩（事件），宜家好唔開心㗎（認同感受），你好想出街（想法）。

### 【溝通心法：情緒沒道理！】

先留意和處理子女情緒 → 後講道理 = 事半功倍



## 舒緩子女的情緒



★ 停一停，鬆一鬆 ★



我見到你宜家好唔開心喎 (認同感受)，不如你用啲方法冷靜一下先 (提供方法)，之後我哋再傾吓停課留喺屋企做咩好。

### 舒緩情緒好方法

- ☺ 找朋友傾訴
- ☺ 暫時離開環境
- ☺ 聽歌
- ☺ 找他人幫助
- ☺ 做運動
- ☺ 深呼吸
- ☺ 想一些開心/積極的東西

### 原則

(1)不傷人 (2)不害己 (3)不破壞

一般青少年的情緒反應會比成年人強烈，這是青少年階段常出現的狀況，而父母需要諒解他們情緒降溫所需的空間和時間亦會較成年人多。

## 與子女有效的溝通方法



### 開放式問題

答案多樣性，不局限於「是」或「不是」等短而單一的答案。

- ✓ 當父母提問時，子女感到自己有責任解決問題。
- ✓ 讓子女學習解難，構想不同的解決方法，並分析利弊得失。
- ✓ 開放式問題讓子女有多重選擇並感到被尊重，較易暢所欲言。

調整心態，信任子女有解決問題的能力

## 分析情、理、事

**情** 因事件引發的情緒，包括表面和深層的情緒

**事** 事情的經過及背後的原因

**理** 對事件的是非判斷

父母常稍為了解「事」，未完全掌握清楚，  
就開始說「理」，最終忽視了「情」。

### 例子 1(A)



自疫情開始後，爸媽都會在家煮晚餐，但今天.....

爸：今日我同你媽媽遲咗放工冇煮飯，宜家一齊落去食啦。

仔 (大聲喊)：唔落呀！

爸：你做咩無端端咁大聲？我叫你落去食飯咋喎。

**事**

仔：我唔落！我要喺屋企食！

爸：你仲咁大聲喎，我係你呀爸，你點可以對我咁冇禮貌？

**理**

我好聲好氣叫你食飯，你就無啦啦發脾氣。

**事**

仔：我唔係無啦啦！宜家出街食飯好危險架！

爸：你唔好成日小題大做啦，樓下間餐廳咁闊落，宜家有咗新規例之後又有咩人幫襯，  
怕咩呀？

**理**

仔 (怒目而視)：同你講都蹉氣！我唔食喇！



立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止



例子 1(B) ☒

自疫情開始後，爸媽都會在家煮晚餐，但今天.....

爸：今日我同你媽媽遲咗放工冇煮飯，宜家一齊落去食啦。

仔 (大聲喊)：唔落呀！

爸 (溫和地)：哇，你咁攰，做咩事呀？

情

事



仔：我唔想落去食，我要喺屋企食。

爸：爸爸感覺到你真係好唔想落街食飯，你可以話俾我聽點解嗎？

情

事

開放式問題

仔：宜家出街食飯好危險架，喺餐廳要除口罩食飯，週圍都係人，好易感染架。

爸：睇嚟你真係好擔心出街食飯會好易受感染，

情

事

但宜家有咗新規例之後我觀察到樓下間餐廳少過一半人幫襯，同埋佢本身咁闊落，

應該冇問題嘅。

理

仔：.....

爸：我見你仲係好擔心，我都唔想你食得唔安樂，

情

你有冇其他提議？

開放式問題



參考影片 - 家長與青少年子女溝通大忌：不斷講道理

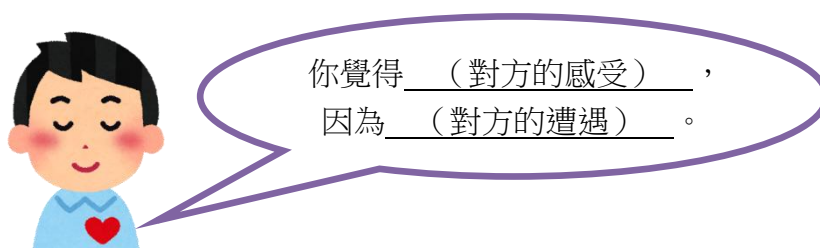
<https://topick.hket.com/article/1809292/?lcc=at>

## 如何令子女願意聆聽自己的說話



### 1. 先跟：用同理心回應

= 正確瞭解對方表達的意思和感受，以「覆述」回應基本的理解及溝通



- 作用：
1. 疏導子女的情緒
  2. 讓子女感到父母明白他，可以信任
  3. 給子女抒發情緒，冷靜下來，才可以展開理性思考，解決難題

#### 例子 2(A)



媽：阿女，做咩今日全日都有心機咁，做咩事呀？

女：有咩事。

媽：見到你明明唔開心，一定有啲嘢啦。

女：都話冇咯！

媽 (憤怒)：你唔想講咪講囉，成日問你少少嘢就發脾氣！

女 (提高聲調)：我都講咗有嘢啦！你仲係咁問！(女兒入房關門)



立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止





### 例子 2(B) ☒

媽：阿女，做咩今日全日都有心機咁，做咩事呀？

女：冇咩事。

媽：其實我今朝已經見到你悶悶不樂，但我諗可能你過多陣會冇事，  
不過過咗成日你都仲係唔開心，睇嚟仲係困擾緊你， (根據觀察理解女兒的情況)  
不如你講出嚟，睇吓我幫唔幫到你？

女：我發現我兩個同學夾埋做網上測驗出貓，佢哋一邊打電話討論，一邊做測驗.....



媽：你咁有心機一定覺得唔知點做好。 (代入感受與想法)

女：係呀，我當然覺得咁做係唔啱，但我唔通向老師告發嗰兩個同學咩..... (女兒信任媽媽)

媽：你覺得告發同學好衰，又擔心會令佢被老師罰，但你又唔可以當冇事發生。  
(代入想法和心情，不用急於建議或分析，道出女兒面對「人情」VS「道德」的掙扎)

運用同理心，  
為雙方創造對話空間



### 例子 2(C) ☒

媽：阿女，做咩今日全日都有心機咁，做咩事呀？

女：我唔想講，我講完你一定要我跟你個套。

媽：睇嚟你覺得我專制，所以即使你本來想同我講都變咗唔想。 (代入感受與想法)

女：都係架。

媽：媽咪有時都會心急咗，亦都有自己嘅盲點，忽略咗其實你嘅睇法都可能行得通。



## 2. 後帶：引導

### 使用「我」的訊息

✚ 有助說出「情、事、理」（情理兼備）

「情」  
= 明白對方的「情」  
+ 令對方明白自己的「情」

### ✚ 真確表達深層感受

(在特定情景下子女的具體行為)

我覺\_\_\_\_（自己的感受）\_\_\_\_，因為\_\_\_\_（原因）\_\_\_\_。

#### ☒ 表面感受/責備批評

上星期你承諾幫我安裝電腦軟件，但等了幾日你都未安裝，你停課咁得閒都唔同我裝！

#### ☑ 讓子女明白其行為怎樣影響父母

上星期你承諾替我安裝電腦軟件，但等了幾日你都未安裝，我感到有點無助，因為我不熟悉電腦，真的好想你幫忙。！

### ✚ 表達期望

#### ☒ 過份要求

我要你宜家即刻同我安裝軟件！

#### ☑ 合理期望

我後日要用個軟件，不如你聽日幫我安裝。

### ✚ 積極的訊息

#### ☒ 消極/責備批評

你又講大話，屢勸不改，你係咪想激死我？！

#### ☑ 控制情緒，積極地傳達關愛

我知你講大話，如果你繼續明知故犯，我擔心你會習慣成自然，都驚你將來得唔到其他人嘅信任。

## 分享個人類似經驗及應對方法/具體的引導，引導子女思考、商討出路



### 例子 2(D)

女：我發現我兩個同學夾埋做網上測驗出貓，佢哋一邊打電話討論，一邊做測驗……

媽：你咁冇心機一定覺得唔知點做好。

女：係呀，我當然覺得咁做係唔啱，但我唔通向老師告發嗰兩個同學咩……

媽：你覺得告發個同學好衰，又擔心會令佢地被老師罰，但你又唔可以當冇事發生。

媽：我以前都試過發現同學出貓，當時我都感到左右為難……之後我想到一個方法，就係我主動搵個同學傾，了解佢嘅情況，同鼓勵佢向老師自首。

**(分享個人類似的經歷及掙扎，子女願意聆聽應對方法)**

媽：呢件事都唔易，唔知個同學會有咩反應，但我相信經過呢次經驗，你會識點樣處理。

**(給予鼓勵和肯定)**

#### 同理心

- 聆聽子女的意願、限制
- 子女感到同行，放下防衛

#### 引導：我的訊息

- 表達感受、想法、期望
- 尋求共識 → 收管教之效

## 「先跟後帶」例子



### 例子 3(A)

媽：仔，你今日係咪趁我返咗工偷偷哋落過街？

仔：冇呀，唔好「屈」我呀！

媽：仲話我「屈」你！你對鞋擺咗出嚟，仲痴住啲泥。

仔：得，唔好嘈！我係出過去得未！

媽：咩唔好嘈呀，話咗依家疫情底下如非必要唔好落街，你偷偷哋落街仲企圖講大話！你幾時學到咁架？！

仔：我學到咁咪拜你所賜囉！（仔入房關門）

立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止 立入禁止

例子 3(B) 

媽：仔，你今日係咪趁我返咗工偷偷哋落過街？

仔：冇呀，唔好「屈」我呀！

媽：你覺得我冤枉你， (同理心)

我唔係咁既意思，只係覺得疑惑 (我的訊息：我的感受)

但我見到你對鞋擺咗出嚟，仲痴住啲泥，

我好希望你話俾我知發生咩事。 (我的訊息：提出期望)



仔：頭先有幾個同學約我落去打波，但我知如果問你嘅話，你實唔俾，我同你講過好多次我哋屋企好悶，但你堅持抗疫要留嚟屋企同減少接觸其他人，咁我可以點㗎。

媽：我 feel 到你真係好想同同學打波，所以你就寧願瞞住我偷偷哋落去。 (同理心)

但你哋成班人打波又唔戴口罩，我真係擔心會出事。 (我的訊息：我的想法與感受)

仔：.....係..... 我知咁做係唔啱嘅，但我再「屈」嚟屋企真係會發霉。

媽：你話俾我聽你嘅諗法我覺得開心， (我的訊息：我的感受)

對你嚟講應該好唔容易，同時亦代表你信任我。 (同理心)



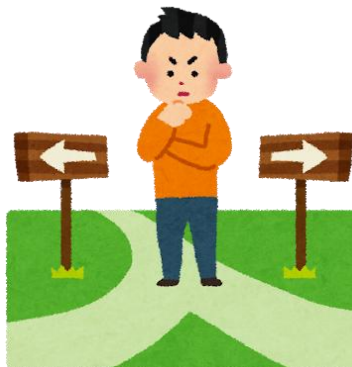
仔：嗯.....sorry 呀，下次唔會喇.....

媽：見到你勇於認錯我覺得欣慰。 (我的訊息：我的感受)

你頭先講嘅提醒咗我雖然保障一家人嘅健康係好重要，但我一直都掛住抗疫，忽略咗你社交同身心發展嘅需要，你日日困嚟屋企都係唔健康。 (家長的反思)

我想同你一齊傾吓。 (我的訊息：提出期望)

你覺得咩情況之下可以落吓街？而嚟進行啲活動時點樣保護到自己？ (引導仔思考)



## 與子女商量的秘訣



子女踏入青少年階段，渴望自主獨立，因此家長易多採用「商量」的方法與子女溝通。謹記商量不是討價還價，而是一個增加彼此交流、認識的過程，一起透過經歷來學習：

1. **適合時間和地點**：在充裕的時間空間下與子女商量，避免匆忙了結，甚或引致情緒高漲。
2. **充足準備**：在與子女討論前，家長先想想自己在討論的事項上有甚麼原則底線、子女不守約的後果，可與配偶和其他家長交流分享。
3. **清楚自己的原則和底線**：甚麼事情是
  - ☹ 沒商量餘地
  - ☹ 需要商量
  - ☹ 可以不商量（交由子女決定）
4. **溫和及堅定的語氣**：子女容易假設父母「甚麼都不准」，所以家長要保持溫和的語氣，穩定子女的情緒。另一方面，為著討論的原則，要有堅定的態度。
5. **先聆聽子女心聲**：因青少年的表達常流於表面和，所以家長易耐心聆聽及運用開放式問題了解子女內心的想法，方能有效找出可行方案。
6. **表示可以共同協商，找出可行選擇**
7. **讓子女參與商量**：
  - ☹ 雙方有平等開放的討論空間。雖然有時子女提出的方案和討論結果未必是家長所期望的，但要知道這是一個學習過程。
  - ☹ 子女願意一起商量，應予以讚賞。
  - ☹ 若其中一方開始出現情緒，可另約時間再談。
8. **清楚說明結論及違約的後果**：言出必行，讓子女學會自制和評估後果。

### 「恩威並施」的商量法則

1. **威**：原則、核心價值和後果  
（子女通常會出現反抗情緒）
2. **恩**：運用同理心和「我的訊息」  
（為應對子女的情緒）

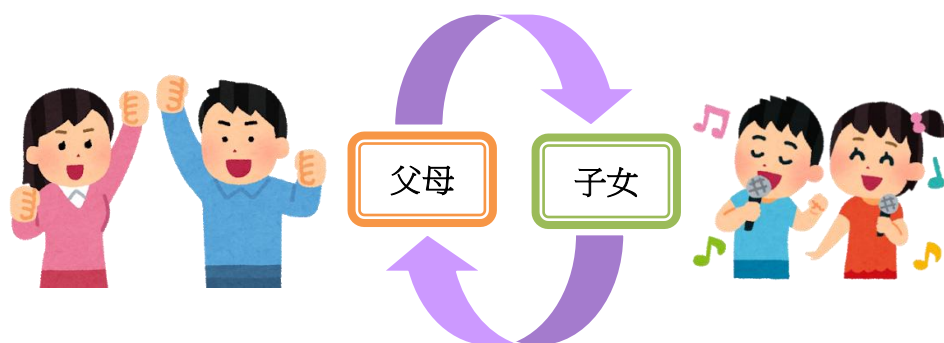






【動之以情，說之以理】

【父母先調整心態，子女才能向你打開心扉】



**參考資料：**

教育統籌局 家長教育推行小組(2003)。家長教育單張（青少年篇）六：有效表達。

衛生署學生健康康復服務 (2015)。心理社交健康。

[http://www.studenthealth.gov.hk/tc\\_chi/health/health\\_ph/health\\_ph\\_eia.html](http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_eia.html)

盧麗萍 (2007)。與青少年溝通的技巧。

[http://ccfamily.org/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=730&Pid=10&Version=29&Cid=24&Charset=big5\\_hkscs](http://ccfamily.org/Common/Reader/News/ShowNews.jsp?Nid=730&Pid=10&Version=29&Cid=24&Charset=big5_hkscs)

理查·奎爾博士、佩格·道森博士、科林·奎爾 (2019)。《聰明但散漫的青少年怎麼教：自我管理、獨立自主、潛能發揮的優秀執行力養成計劃》。

王淑俐 (2007)。你的溝通有沒有用:教師與父母的說話效能。

邱獻輝、鄺佩麗. (2004)。親子溝通諮詢團體方案之效果研究。《教育心理學報》。

伍詠光、葉玉珮 (2016)。當子女說你好煩——與青少年溝通的技法和心法。

**圖片來源：**

かわいいフリー素材集 いらすとや 。網址：<https://www.irasutoya.com/>