



家福會
HKFWS

以家為本 Family Matters

聖公會油塘基顯小學 家長講座

「父母怎樣跟孩子談情呢」？

社工李志雄

10-5-2025

我家孩子^{的家}的世界

- 1. 我經常有的情緒是 (可✓多於一項)

☐ 開心 ☐ 傷心 ☐ 生氣 ☐ 害怕
☐ 其他：_____

- 2. 我經常感到不開心

☐ 有 ☐ 沒有

- 3. 我感到不開心因為 (可✓多於一項)

☐ 家人 ☐ 同學 ☐ 朋友 ☐ 學習 ☐ 老師

☐ 其他：_____



► 想--想：子女情緒管理指數：
1—10

► 若 <5 ，要注意

「壞心情」？

- ▶ 超悶！
- ▶ 大大力關門
- ▶ 撩人嘈架
- ▶ 「常板起塊面」？
- ▶ 勁寸你
- ▶ 收埋自己係房

「情」是什麼？

- ▶ 心中的感受
- ▶ 是人生質素的最重要因素之一
- ▶ 心理健康的最重要指標之一
- ▶ 人生的力量

不同種類的「情」

- ▶ 正面的情緒:例 快樂、滿足、興奮
- ▶ 正常的負面情緒:例 失去至愛而覺得悲哀,面對真正的危險而覺得怕、考試的焦慮?
- ▶ 不正常的負面情緒:例病態的哀傷,病態的焦慮

負面情緒的心理機制

- ▶ 焦慮和恐懼：被威脅 > > 逃避或進攻(面對)
- ▶ 哀傷：失去 > > 尋找或釋放
- ▶ 內疚：對不起別人
> > 「過份補償」或補償、原諒自己

負面情緒的心理機制

- ▶ **慚愧和羞恥**：達不到自己的要求，覺得自己失敗，無地自容
 - > > 自暴自棄或發奮圖強
(接納。 重建自己)

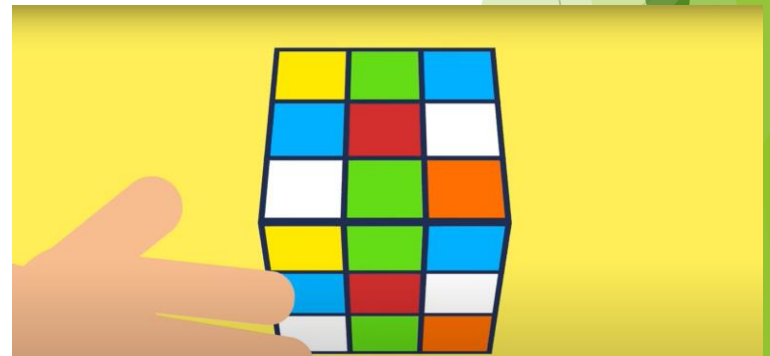
負面情緒的心理機制



- ▶ **憤怒：**他人阻攔自己的意願
 - > > 進攻或 寬宏大量
 - ▶ **嫉妒：**例：被他人橫刀奪愛
 - > > 進攻。 傷害自己
 - 或尋找。 消除「受害者」
- 心態

處理孩子情緒困擾的處理

- ▶ 準確介定孩子被那一種情緒困擾
- ▶ 深入了解孩子的情緒困擾
- ▶ 負面情緒的本質：合理 / 不合理
- ▶ 負面情緒的程度：過份 / 不過份



處理合理和不過份 的負面情緒



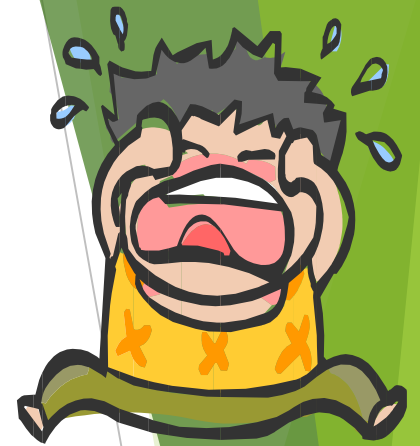
- ▶ 協助孩子正視自己的負面情緒
- ▶ 協助孩子抒發負面情緒
- ▶ 協助孩子了解負面情緒
- ▶ 協助孩子發揮該種負面情緒的建設性推動力

處理不合理或過份 的負面情緒

- ▶ 方法
- ▶ 找出負面情緒
- ▶ 面對負面情緒
- ▶ 抒發負面情緒
- ▶ 化解 負面情緒
- ▶ 「再」了解負面情緒



處境 考試 ---1



- ▶ **情境：**孩子因考試臨近多了大喊大叫，拒絕做學校作業。
- ▶ **孩子：**我不想做作業！考試太難了，我根本做不到！
- ▶ **父母：**我知道你現在很焦慮，考試確實令人壓力很大。讓我們一起來看看作業，找出哪些部分你覺得最困難，好嗎？
- ▶ (承認孩子的情緒，然後提供幫助，讓孩子感受到理解和陪伴)

處境考試---2



- ▶ 情境：孩子因考試焦慮而哭泣，並說自己不想返學。
- ▶ 孩子：我唔想返學！我真怕考試，我肯定會考唔好！
- ▶ 父母：我聽到你說你害怕考試，這是很正常的感受。每個人都有害怕的時候。你願意和我聊聊你最擔心係 咩 呢 ？
- ▶ 同理心回應孩子的情緒，並鼓勵孩子敞開自己的擔憂。

處境考試---3



- ▶ **情境：**孩子因考試焦慮而摔東西，表現出極端的情緒。
- ▶ **孩子：**我唔想再讀書！考試令我太痛苦了！
- ▶ **父母：**我看到你現在很生氣，考試確實令人感到壓力。我們可以一起找一些方法來減少你的焦慮，好嗎？比如深呼吸或短暫休息。
- ▶ (先幫助孩子找出負面情緒 > 面對 > 抒發負面情緒 > 化解)

處理各種負面情緒的要訣

- ▶ 接納孩子。負面情緒
- ▶ 聆聽
- ▶ 指導孩子

父母向孩子表達： 「接納孩子」

- ▶ 「你可以告訴我發生了什麼嗎？
我想了解你的感受。」
- ▶ 「我理解你現在很沮喪，這種感覺很正常。」
- ▶ 「你做得好，我為你感到驕傲。」
(要協助孩子清楚認定自己成就的地方)



處境三



- ▶ 父母因金錢和管教孩子壓力而發生激烈衝突（包括輕微暴力），並討論離婚的情境，孩子在目睹衝突

影響孩子情緒管理能力

- ▶ 發展階段
- ▶ 性格
- ▶ 發展性問題
- ▶ 疾病
- ▶ 自尊心低

環境 因素

- ▶ 「原生家庭」環境
- ▶ 父母關係不和



父母間(親密伴侶)的暴力 影響孩子



- ▶ 研究指出: 青少年目睹家庭暴力與青少年直接受虐的徵狀及反應很相似

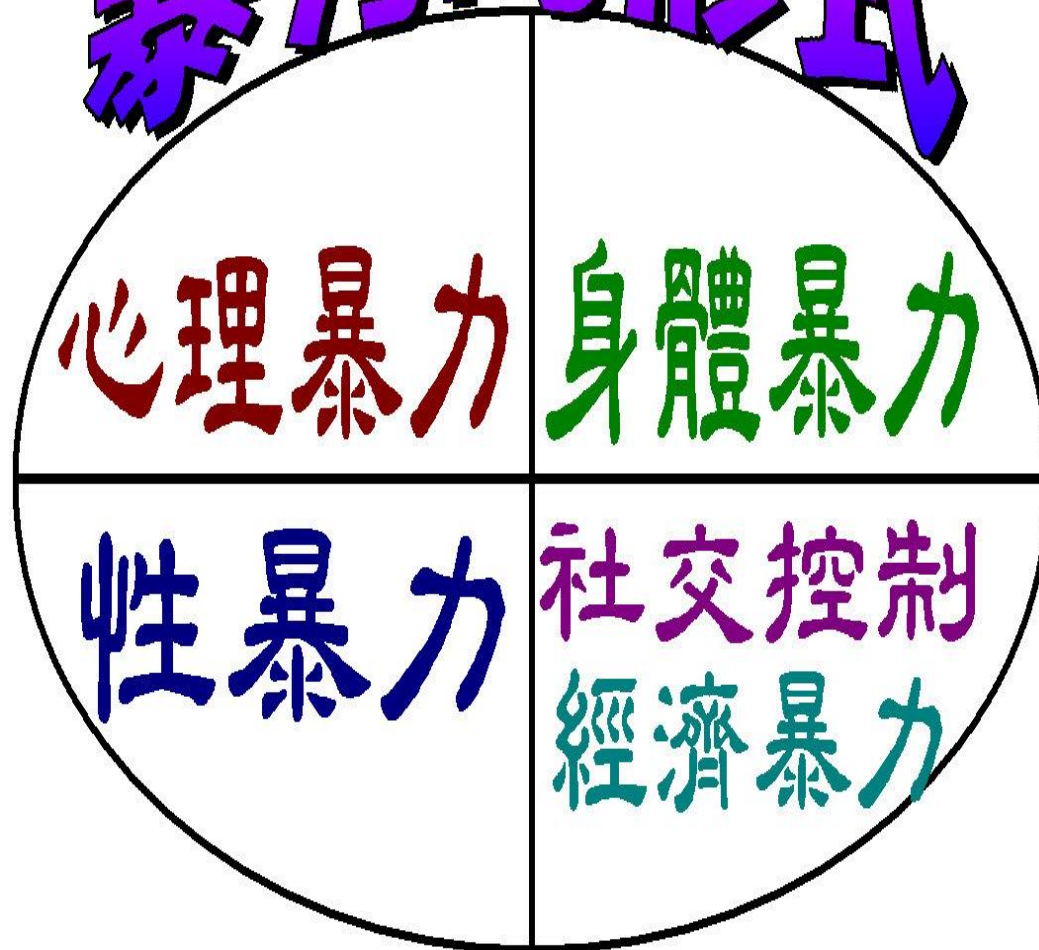
心理方面

- ▶ 恐懼(驚)、不安、迷惘、無助
- ▶ 抑鬱、自責、內咎
- ▶ 憤怒
- ▶ 自信心低落

家庭關係方面

- ▶ 對父母又愛又恨
- ▶ 暴力成為家庭模式
- ▶ 過早離開家庭

暴力的形式



- ▶ 香港親密伴侶暴力
- ▶ 新呈報案例：2024---1666宗
- ▶ 個案虐待種類：身體---78.6% (1310)
精神---8.8% (147)
多種(性)---11.3 % (189)

虐待配偶/同居伴侶統計

	2019	2020	2021	2022	2023	2024
總數	2920	2601	2715	2077	1938	1666
受害者:						
女性	2460	2209	2307	1750	1642	1445
男性	460	392	408	327	296	221

何謂伴侶暴力？

- ▶ 故意
- ▶ 強制操控行為模式
- ▶ 傷害伴侶的身體或心理
- ▶ 雙方在衝突或情緒失控下出現



►你的選擇可加劇
父母間(親密伴侶)的暴
力及家庭的壓力！
適當地處理衝突的重要

父母向孩子表達： 「接納孩子」

- ▶ 「你可以告訴我發生了什麼嗎？
我想了解你的感受。」
- ▶ 「我理解你現在很沮喪，這種感覺很正常。」
- ▶ 「你做得好，我為你感到驕傲。」
(要協助孩子清楚認定自己成就的地方)



和平學坊

目的: 建立與伴侶非暴力的溝通方式

改善與伴侶關係

內容: 學習控制情緒

了解衝突(包括暴力)對婚姻及家庭的影響

以和平方法解決伴侶間的矛盾

節數: 4節 (每節1.5小時)

費用: 全免

報名: 自行申請 / 機構轉介

備註: 開組前需甄選方可入組



和平學坊—兒童課程

目的: 疏導孩子的負面情緒

提升在家庭衝突中的抗逆力及解決問題的能力

節數: 3 - 4節 (每節1-1.5小時)

形式: 遊戲、練習、分享

費用: 全免

報名: 自行申請 / 機構轉介

備註: 開組前需甄選方可入組

