



家福會
HKFWS

以家為本 Family Matters

聖公會油塘基顯小學 家長講座

家庭的溝通方式 怎樣提升孩子的抗逆力?

社工李志雄
13-5-2023

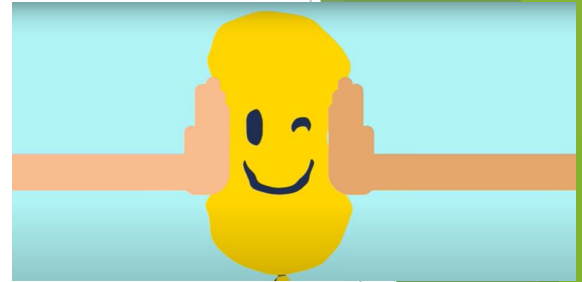


1. 「非常不準確」

6. 「非常準確」

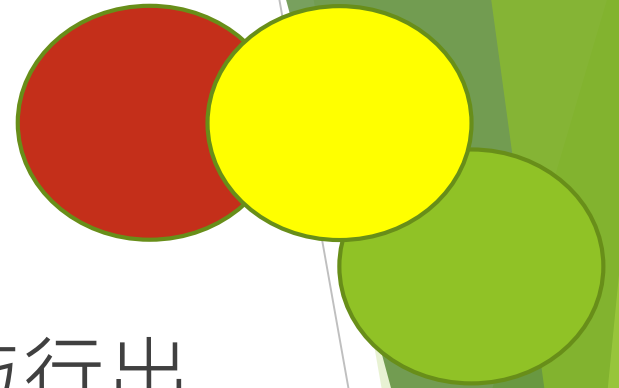
- ▶ 1. 我有信心克服目前或將來的困難，並能解決可能面對的困境或難題
- ▶ 2. 我面對逆境的能力很高
- ▶ 3. 面臨巨大的壓力時，我仍能保持冷靜
- ▶ 4. 身處在充滿壓力的環境中時，我從未感到焦慮
- ▶ 5. 即使在困難的環境下，我仍能積極面對
- ▶ 資料來源：嶺南大學社會科學院院長 蕭愛鈴教授

「 抗逆力 Resilience 」 ?



- ▶ • 抗逆力是適應逆境的能力
- ▶ • 有從困境 “反彈力” ；回復原狀
- ▶ • 抗逆力是常人擁有的能力
- ▶ • 抗逆力並不代表不會經歷困難和痛苦
- ▶ • 抗逆力不是與生俱來的，是可以學習的能力

抗逆力的基本元素



- ▶ 有能力定出實際的計劃並施行出來（解難力）
- ▶ 情緒管理
- ▶ 人際溝通
- ▶ 樂觀（例：期望好境）

低抗逆力的青少年會：

- ▶ 逃避（例：打機的背後）
- ▶ 拖延
- ▶ 較多無助感
- ▶ 低自尊感

高抗逆力的青少年會：

- ▶ 主動。獨立
- ▶ 勇於嘗試
- ▶ 動腦筋
- ▶ 正面（一次失敗 > 世界末日
？）

原生家庭

- ▶ 好質素
- ▶ 雙親。單親。跨代？
- ▶ 直接。間接溝通？（例：媽咪摑爸爸）
- ▶ 清晰。含糊？
- ▶ 封閉。開放？（例：父親趕媽咪走）
- ▶ 講情講理



家庭幸福指數

- ▶ 2022: 6.10 < 2002 成人 >
- ▶ 一般(偏低端)
- ▶ (2019 : 6.23)
- ▶ 1) 家庭團結--- 7.40
- ▶ (2) 家庭資源---7.20
- ▶ (3) 家庭健康---7.07
- ▶ (4) 社會連繫---3.26
- ▶ (5) 社會資源---4.80
- ▶ (6) 生活平衡---4.66

家庭幸福指數

- ▶ 有足夠相處時間？
- ▶ 享受一齊相處時間？
- ▶ 可以互相信賴？

原生家庭的力量

- ▶ 家長的正向情緒越多 >
 - ▶ 家長的情緒覺知越好 >
 - ▶ 家長的情緒處理能力越好 >
 - ▶ 主動性。積極性高 >
- ▶ 跟兒童越有溝通能力
 - ▶ 溝通動機。一起活動
 - ▶ 兒童表現。能力較高



指責型

► 都是你的錯！

- 錯不在我
- 逃避別人對他的責備
- 指責對方的錯處
- 否定別人



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

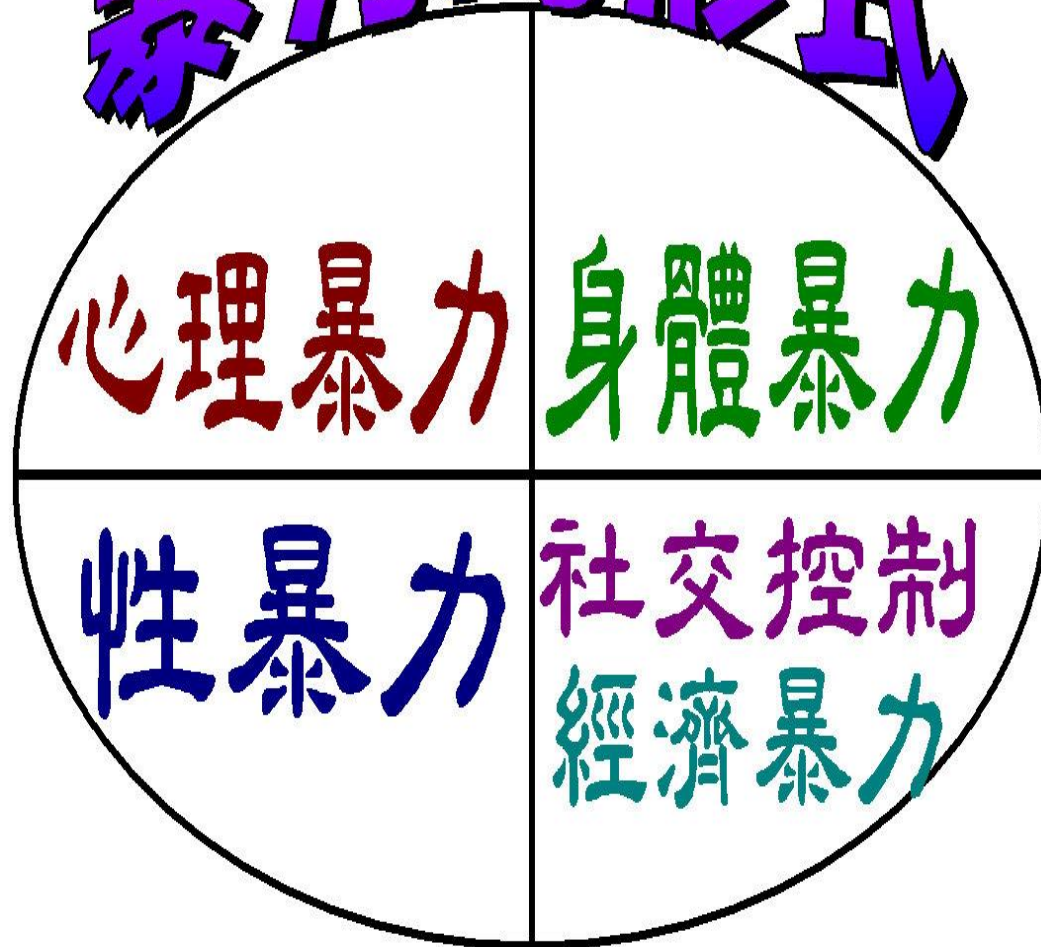
情緒/心理方面

- ▶ 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：2022---**2077**宗

▶ 個案虐待種類：身體---79% (1649)

精神---9% (189)

多種(性)---10.7 % (222)



▶ 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**脾氣**的重要

過份理智型---1/4、1/2

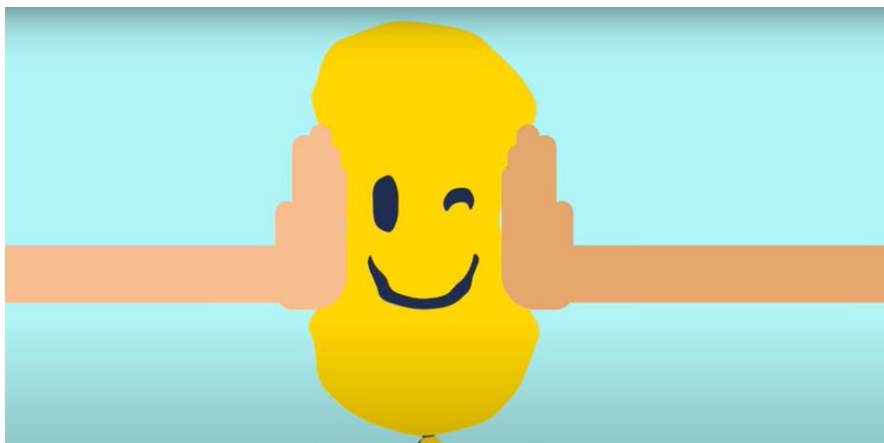
▶ “聽我的分析一定沒錯”

- 理性及邏輯分析
- 避免談及感受
- 我是對的，有道理的
- 冰冷而鎮定的（例：P. 6兒哭）



討好型

- 以和為貴
- 怕得罪人
- 安撫別人
- 壓抑自己的想法及感受
- 總是試著取悅別人



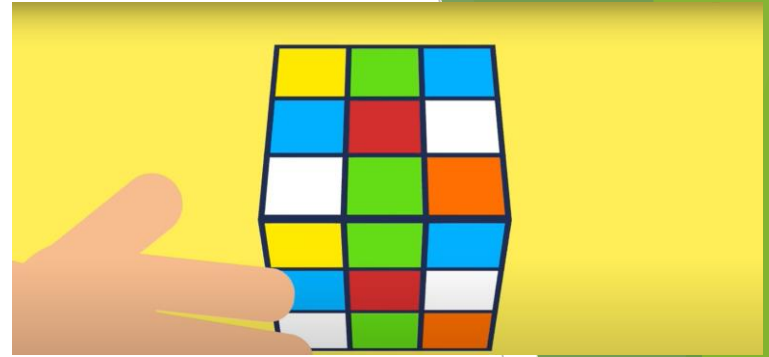
怎樣提升孩子的抗逆力？

正面思維



- ▶ 對現實的理解（例：人生有高低起伏）
- ▶ 正面理解困難（例：數測不合格）

解難能力



- ▶ 失敗。汲取經驗
- ▶ 檢討處理問題能力（例：被同學欺凌）
- ▶ 若問題不能解決，接受係人生一部份（例：父母的分離）

正面情緒



- ▶ 留意子女的心底需要
- ▶ 幫他們做令自己愉快。健全的活動
- ▶ 如何減壓：打機減壓，可以嗎？

建立良好的支持系統

- ▶ **有安全感**---可以互相信賴？
- ▶ 建立和諧的家庭關係
- ▶ 夫妻相愛孩子樂
- ▶ 家暴摧毀好親情

