

母與子

聽得到的說話

「成也風雲，敗也風雲。一個人的說話技巧，直接影響子女的想法及行為，故我說每句話前都要想過度過。」育有兩名子女的張太，接受了六節小組訓練，重新學習、了解親子知識，並調整對孩子的管教方式，大大提升親子溝通技巧。

天下父母都希望子女學有所成就，然而現今不少父母著重栽培孩子的能力，多忽略其精神健康。當孩子面對生理轉變、家庭關係、成長經歷、學業及人際關係等挑戰時，往往不懂如何處理，情緒容易失控，嚴重的更會萌起輕生念頭。

馬會防止自殺研究中心資料顯示，2015年9月的年齡標準化自殺率為每10萬人中有9.3人，而15至24歲青少年群組的自殺率為每10萬人中有8.5人。另外，浸信會愛羣社會服務處的調查發現，呈抑鬱症狀的中學生人數高達53%，創6年新高，其中約3.6%出現嚴重至極嚴重的抑鬱症狀，部分更有自殺念頭，需要接受專業輔導及治療。而良好的家庭關係，有助減緩孩子的情緒困擾。

孩子反叛 束手無策

親子溝通，從來都是一門高深的學問。作為父母，常感到無所適從，尤其當孩子開始有主見，要摸透其所思所想，更是艱難。張太育有一子一女，分別為13及7歲。她表示，兒子正值青春期的性格變得反叛，成績一落千丈，同時難以與他溝通，感到很氣餒。「兒子小學時成績一向很好，但自中一起開始變得反叛，不肯聽書，有時會扮『大人』講粗口，你說東他說西，有時你說一句他就駁你十句，完全不受教，很無奈，會有放棄，不想予以理會的念頭！」另一邊廂，她又要為女兒的情緒控制及社交能力較差而大感頭痛。「女兒很容易發脾氣及哭泣，又會打我、扔東西、大叫大嚷。她很喜歡電影角色『阿愁』，思想較負面。」

易地而處 了解對方

張太後來參加了「賽馬會生命偶遇資源計劃」，透過小組活動進行階段式訓練，了解育兒方式對子女的影響，也學會提升親子溝通能力。她舉例：「家長認為講粗口是不當行為，原來在青年人眼中，它有時可助減壓。當兒子知道我因他講粗口而感不開心但同時認同其感受時，最近也少說了（粗口）。」



張太調整對孩子的教養方式後，大大提升親子關係。

訓練課程分為兩階段，第一階段包括：了解自己的育兒方式、學習如何欣賞小朋友、與小朋友的溝通技巧及認識自殺徵兆；第二階段則是提升與子女相處技巧。張太將課程中學到的「兒童為本遊戲治療法」中的「明白你感受」、「欣賞」及「鼓勵說話」等技巧應用在日常生活中，並舉例說：「當子女出現負面情緒時，我不會一開始就否定他們，而是先叫他們冷靜下來，再聆聽其內心世界、明白其看法及尊重其選擇，讓他們感受到關心、了解、認同，提升其自尊和自信，然後再教導其正確的行爲，如媽媽是用來愛錫的，不是用來打的，進而改善他們的行爲問題。」

培養同理心 關懷別人

有效的親子溝通既是雙向又是互動，張太解釋：「現今的孩子大多自我，培養其同理心極為重要，讓他們體會他人的情緒和想法、理解他人的立場和感受。我們一家人變得更主動表達各自的想法及感受；子女的行爲問題亦見顯著改善。」

多管齊下 提供支援

爲更有效支援有需要的學生，馬會撥款2,100萬元，與香港明愛、生命熱線及香港撒瑪利亞防止自殺會合作，推出「賽馬會擁抱生命系列」。透過與學校及家長攜手，及早識別受情緒困擾的學生，爲他們及其家庭提供支援，亦提高大眾對精神健康的認識。

擁抱生命系列旗下共三個計劃包括：香港明愛的賽馬會「家·友·導航」社區伙伴計劃；生命熱線的賽馬會「愛生命」計



「賽馬會擁抱生命系列」宣傳品，提高對學童情緒健康的關注。

劃；以及香港撒瑪利亞防止自殺會的「賽馬會生命偶遇資源計劃」，現與超過80間學校攜手合作，預計三年可惠及超過8,000名學生、家長、老師及義工，並爲有需要的學生及家長提供約500節情緒輔導。

Dos ✓

保持親切態度
耐心聆聽
體諒及接受子女感受
保持冷靜
容許子女抒發情緒
給予子女自決機會

- 做功課辛苦唔辛苦？考試唔好唔緊要，盡咗力就得喇！
- 我見到你好唔開心，你想嘅話，可以同我講！
- 你呢排做乜靜咗咁多嘅？有乜事同我講。
- 我知而家讀書好辛苦，俾啲時間休息一下！
- 你第時想做乜嘢，我都支持你，你開心就得！
- 無論你考第一定第尾，你都係我個仔/女，我都一樣咁錫你！

Don'ts ✗

教訓、訓示
指責批判
否定子女感受
爭辯

過早提供主觀意見
急於解決問題

- 你今日做晒功課未？
- 你已經好幸福啦！
- 成日掛住篤手機，唔使溫書呀？
- 讀書啫，你有幾辛苦？
- 唔讀書，你做得啲咩？
- 你睇下X太個女，人哋做到律師，佢阿爸阿媽可以唔捱世界啦！

