

# 童心 \* 家 FUN

# 親子溝通的真諦



# 親子溝通的魔法：  
從讀懂孩子內心開始

# 孩子的恩物連結  
親子的關係



## 專題故事

02 親子溝通的真諦

爸媽教室



04 親子溝通的魔法：從讀懂孩子內心開始

06 孩子的恩物連結親子的關係

08 如何讓寶寶從關係中獲得「安全感」

10 童言妙語有妙法：啟發社交語言動機

守護兒童



12 親子蜜語增強家庭關係

親子遊樂場



14 大聲說祝福

15 新年圈圈看

16 支持我們

17 派發地點

“

親子關係的經營，在於陪伴和溝通。幼兒的早期依附關係影響孩子的自我價值觀和安全感，以至他們與外在世界和與人聯繫的信心和能力，因此從小建立良好的親子關係甚為重要。如何聽懂對方的心聲，明白孩子不同身心發展階段的需要，對不少家長都是一種挑戰。

今期我們邀請到多個界別的資深人士，帶領大家了解適合不同年齡的親子溝通方法，從接納、傾聽、鼓勵三大步，培養家長成為溝通大師。各位家長不如從今天起，每天給孩子一個擁抱，並抽出時間全心與孩子溝通，共建有傾有講、幸福美滿的家庭！

”

香港保護兒童會總幹事 周舜宜



香港保護兒童會於1926年成立，現時轄下共有27個服務單位，為初生至16歲兒童及其家庭提供服務，尤其著重為雙職父母、單親家庭、基層家庭、新來港人士及少數族裔家庭提供適切援助，每天服務約3,000名兒童及其家人。

地址 | 香港九龍旺角砵蘭街387號

電話 | (852) 2396 0264

傳真 | (852) 2787 1047

電郵 | info@hkspc.org

網址 | www.hkspc.org

Facebook | hkspc.org

Instagram | hkspc1926

《童心·家Fun》編輯委員會

馬文輝 黎采虹  
張嘉欣 冼詠薇  
鄭雪梅 黎倬熒  
莫穎芝 盧安誼





# 親子溝通

## 的真諦



在當今社會中，良好的親子溝通對於孩子的身心發展至關重要。這篇文章希望透過不同心理學家的理論、工具和方法，幫助家長理解如何更有效地與孩子溝通。因為良好的溝通不僅能促進孩子的情感發展，還能幫助他們建立健康的人際關係和價值觀。

### 溝通模式的影響



許多家長在溝通中採用極權型或放任型的方式，這些模式往往會對孩子的心理健康造成負面影響。極權型溝通可能導致孩子感到壓抑，產生叛逆心理；而放任型的溝通則可能使孩子缺乏界限感，無法建立健康的愛與被愛的模式。這些不良的溝通模式不僅影響孩子的自我價值感，也可能影響他們的社交能力，造成與他人相處的困難。

根據心理學研究，良好的親子溝通應包括尊重和理解。當家長在與孩子交流時，應該注重孩子的感受和需要，而不是單方面地灌輸自己的想法。這樣的溝通方式能夠幫助孩子建立自信，促進他們的情感智力發展。

### 年齡與智慧發展

不同年齡段的孩子，在認知和情感發展上有著明顯的差異。許多家長在與孩子溝通時，往往會運用說教的方式，試圖以道理來說服孩子。然而，根據心理學研究，孩子的前額葉在五六歲之前尚未完全發展，這使得他們在理解抽象概念和道理上存在困難。因此，即使家長講述了道理，孩子可能仍然無法完全理解，也無法履行相關的任務。

這種情況常常導致家長誤以為孩子不尊重自己或不聽話，實際上，孩子只是無法理解大人的語言。家長應該認識到，與其強調語言的說明，不如通過身教來引導孩子。用行動來示範正確的行為和價值觀，比單純的言語教導更為有效。



### 科技與耐心

隨著科技的發展，人與人之間的交流越來越快，這也使得我們對於溝通的耐心下降。家長在與孩子的互動中，往往期望立即看到結果，對於孩子的反應變得越來越不耐煩。當孩子在履行指令時稍顯緩慢，家長可能會急於責備，這種反應常常會使孩子感到焦慮，甚至產生拖延症。

心理學家艾利克森的研究顯示，孩子在六歲之後，自尊感和能力感的發展是他們心理成長的重點。如果家長在溝通中忽視了孩子的情緒和想法，孩子會感到不被尊重，這樣的負面體驗可能會導致他們對家長的叛逆心理加劇，並使其對他人的想法變得不屑一顧。

### 促進良好親子關係的策略



要促進良好的親子溝通，家長可以採取以下幾個策略：

1. 主動傾聽：在與孩子溝通時，給予他們足夠的時間和空間表達自己的想法和感受。這樣不僅能讓孩子感到被重視，還能增強他們的表達能力。
2. 使用簡單明瞭的語言：根據孩子的年齡和理解能力，使用適合的語言來傳達想法，避免複雜的道理和抽象的概念。
3. 以身作則：家庭成員的行為會對孩子產生深遠的影響。通過示範正確的行為和價值觀，家長能更好地引導孩子。
4. 耐心等待：在孩子學習和成長的過程中，給予他們足夠的耐心和支持，讓他們在錯誤中學習，而不是急於責備。
5. 情感支持：在溝通中關注孩子的情感需求，讓他們感受到安全和被愛，這是建立良好親子關係的基礎。

綜上所述，良好的親子溝通對於孩子的身心發展至關重要。通過理解孩子的發展需求、採用合適的溝通方式，家長能夠有效促進孩子的健康成長，幫助他們建立積極的價值觀和人際關係。



### 作者簡介



正向家長學院總監  
辰民爸爸

正向家長教育專家，明愛專上學院密席講師，擁有家庭教育碩士及教育博士學位，多年間為超過2000+所學校和企業，40,000+家庭提供正向教育課程和活動，亦曾登上多個傳媒平台為公眾提供育兒演講節目。



# 親子溝通的魔法：

## 從讀懂孩子內心開始

每位珍貴的孩子從哇哇一聲睜開眼睛看見這世界，到慢慢「依依呀呀」一聲兩聲叫著爸媽，跌跌爬爬走到父母身邊，每一刻都是父母心中寶貴的時刻。隨著孩子長大，學懂了言語表達，不少父母與我們分享與孩子相處的點滴時，不免會提到：「孩子愈大，愈少跟我們分享心中想法」、「我真的不知道孩子在想甚麼」，甚至有父母會對自己產生懷疑，感嘆與孩子關係漸走漸遠，不知如何是好。

究竟有效的親子溝通是如何建立的呢？各位父母不妨由讀懂孩子內心世界開始……

### 不批判孩子所說，尊重孩子所想

每位孩子都是獨一無二的，對事情的看法及自身經歷的感受也不一樣。如果家長鼓勵孩子慢慢說，靜靜聆聽孩子的分享，孩子便會感到安全和被接納，明白到說出真實想法不會被責罵，之後就可以放膽地、自主地講出心聲。子女若較年幼，父母可以透過提問或邀請，鼓勵孩子多表達，並協助孩子組織說話，領略孩子真正的想法。同時，使用讚賞的語氣來確認孩子的感受，可讓他們感到被尊重，也明白到父母願意聆聽自己。

「這刻的你感覺如何？」  
「我感受到你開心的心情，我也很开心！」  
「願意的話，可以分享多少少給我聽嗎？」



### 投其所好，話題由孩子的興趣開始

父母是孩子成長路上無可取替的陪伴者。孩子的興趣隨著年紀增長而不斷改變，由嬰幼兒期喜愛玩毛公仔、玩玩具車，到兒童時期時喜歡在公園自由地奔跑，再慢慢長大後追求刺激感，喜歡上踏單車等等。父母可按子女不同的成長階段，安排和陪伴孩子參與各式各樣的活動，給予孩子探索的空間。此外，製造屬於彼此的親子回憶，見證孩子的成長，自然地可跟孩子創造共同話題，成為「共玩共學」的好伙伴，孩子則會更願意與父母分享。



### 放下說教態度，認真回應孩子

同住一屋簷下，父母重視孩子在家庭的參與，給予孩子話語權及選擇，讓他們能夠對事情表達想法，同時向孩子表現同理心，陪伴孩子面對生活上的喜怒哀樂，慢慢建立「有商有量」的家庭氣氛，讓孩子勇敢分享自己的想法，奠定親子雙向溝通關係的基礎。

「我聽到你的想法，謝謝你！」  
「我好開心你向我表達心中所想！」

### 用心觀察，從讚賞角度看孩子

父母是孩子成長的指南針，也是孩子的心靈雞湯。孩子渴望被愛、被關心，父母簡單摸摸孩子的頭、向孩子展現微笑、給予孩子一個大大的擁抱，也是一種窩心、珍視的愛的表現，讓孩子感到被信任，從而建立一種「孩子願意說、父母願意聽；孩子願意行動、父母願意回應」的互動關係。

「無論結果如何，我看到你的努力，你很優秀！」  
「你願意踏出第一步嘗試新事物，很棒啊！」



相信每位父母都希望能夠與孩子建立無所不談的關係。然而，親子之間能夠建立有效的溝通，不在於孩子學懂多少表達的詞彙，也不在於父母掌握多少發問技巧。反之，父母靜靜地聆聽孩子所說，用心感受孩子的情緒，以平等的關係與孩子相處，孩子自自然然願意分享想法，由此而強化親子雙向溝通的堅實基礎！

各位家長，育兒路並不孤單，歡迎大家來到兒童及家庭服務中心（深旺區）與我們一起分擔當中的喜樂與疑問！



#### 作者簡介



兒童及家庭服務中心  
(深旺區)中心主任  
張詠曠

註冊社工，香港中文大學社會工作碩士（兒童及青少年），秉承「以愛擁抱孩子成長，與家長並肩同行」的信念，致力發展以家庭為本的社會工作服務，為孩子締造充滿愛的成長環境。



# 孩子的恩物連結

## 親子的關係

### 甚麼是遊戲？

《三字經》：「勤有功，戲無益。」

魯迅先生《風箏》：「遊戲是兒童最正當的行為，玩具是兒童的天使。」

對於現代的兒童來說，玩具就是他們的恩物，適度的玩樂，能幫助放鬆身心、表達自我、提升自身多方面的能力，例如觸覺敏感度、平衡度、甚至解難能力。相反，沒有玩樂就會形成壓抑、孤僻和缺乏多元的發展；而過度的玩樂，就會做成沉迷、放縱和迷失自我。

走進大街小巷、商場店鋪，林林總總的玩具商販隨處可見，那麼，選擇怎樣的玩具才可達致既啟迪幼兒的身心發展，又可幫助親子溝通與培育？首先要知道的是玩具的種類。玩具大致可分為6類：創意遊戲、卡牌、體能、社交、桌上和感統類，但隨著電子產品的出現，各類電子玩具亦成行成市，甚至有「電子奶嘴」的出現，幼兒拿著手機可玩樂一整天！不過，對於較年幼的兒童而言，少接觸「電子奶嘴」，多接觸「低結構」和「高結構」的玩具至為重要。

「低結構」玩具是指可以自由移動、重新組合、搭建或擺弄的材料。(Nicholson Simon) 其實在家中可找到的：廁紙筒、小球、紙盒、木條、牙籤、橡根、衣架、布、水、麵粉糰、粟粉漿、紙皮、報紙雜誌等等，都可以成為幼兒的恩物，再配合一些小工具，例如剪刀、膠紙圈、顏色筆、矮凳等等，孩子的小宇宙就會發揮出來。而「高結構」玩具是指具有一定遊戲形式和規則的玩具，例如拼圖、棋類、桌上遊戲等，孩子可以透過這類玩具學習遵守遊戲規則和與其他人相處的技巧，並從中思考如何運用不同方法完成遊戲任務。



當幼兒走進玩具的世界，就開始與玩具和環境產生互動，這個時候，亦是增進親子關係的好時機。特別是孩子要求你的陪伴時，他很想和你一起探索、一起進行角色扮演、一起決定遊戲的玩法、一起比試誰比誰勝、一起解難和一同分享歡樂。這個時候，你要比孩子更投入遊戲，並以孩子為中心，給他作領導的角色，讓他思考怎樣玩、玩甚麼。發揮他們的創意和想像力，變通能力和運用工具的能力。這樣，爸爸媽媽就能對孩子有更多的瞭解，知道他們的興趣、能力和思維，再加上適當的引導，對幼兒的智能、情緒、社群和體能發展都有正面的幫助。



### 遊戲的重要性

《兒童權利公約》(第31條)：兒童有權享受閒暇、遊戲和文化藝術活動。聯合國兒童基金會建議孩子每天最少有60分鐘的自由遊戲時間。

聯合國人權委員會：「將遊戲視為每位孩子享有的權利。」

那麼，親子遊戲時間，父母應擔當怎樣的角呢？父母是……



照顧者

- 1 提供安全的材料、環境和空間，並適時提供協助幫助
- 2 幼兒疏導負面情緒，給予肯定和點頭微笑，讓孩子感受到你的包容和接納



中立者

- 1 伴玩過程中，不批評、不過多讚賞
- 2 與孩子共同訂立遊戲規則或目標
- 3 讓孩子自由選擇工具、遊玩方法和活動區域



玩伴

- 1 肯投入，代入孩子的心境中，按孩子的步伐進行遊戲
- 2 可透過角色扮演，脫下家長的架子，代入不同的人物和關係，幫助孩子體會自己和他人的感受



觀察者

- 1 從中瞭解孩子的情況，瞭解孩子是怎樣獲得滿足、怎樣面對挑戰與挫敗
- 2 仔細觀察瞭解孩子是否能通過自我調節來解決遊戲中出現的困難



回應者

- 1 適時運用開放式/引導式的提問，幫助幼兒思考和拓展想像空間
- 2 就算結果未如理想，家長可向孩子描述和回溫過程，肯定孩子的能力和已付出的努力



調節者

- 1 隨著孩子的喜好和成長，在往後的活動中多作調節

遊戲結束時，孩子會希望保留他的成品，但礙於空間有限，你可以讓幼兒為作品拍照作為珍貴時刻的記錄，隨時翻看都可以成為大家美好的話題和回憶。最後，請孩子一起收拾場地，讓孩子珍惜每件物料並分類擺放，將恩物留在下次再玩，下次又會有新的變化和創造啊！

「恩物」，是由著名學前教育學家福祿貝爾 (Friedrich Froebel) 所設計的一整套玩具，它具有教學意義並在德國巴特布蘭肯堡 (Bad Blankenburg) 那所世界最早的幼兒園中使用。福祿貝爾強調在童年時期進行自由遊戲 (free play) 的重要性，他設計了20種的恩物，以點、線、面、體為主，透過操弄幫助幼兒將具體概念和抽象概念連結起來，作為兒童認識萬物和理解自然的媒介，因此，每種「恩物」都是上帝設計恩賜給兒童進行自主活動的材料。



### 作者簡介



香港保德兒童會  
維景灣幼兒學校校長  
譚美珍

從事幼兒教育服務逾三十五年，畢業於香港浸會大學幼兒教育學士學位，持有特殊幼兒教育證書。擁有多年0-6歲嬰幼兒教育經驗及特殊教育經驗，工作期望是讓每個幼兒都擁有快樂童年，並致力能為兒童和家庭提供全面照顧和支援，促進幼兒福祉和發展。



# 如何讓寶寶從關係中 獲得安全感

有家長覺得袋鼠抱能提升早產寶寶的存活率這做法很神奇，便詢問我們，自己的寶寶是否也合適這樣？

袋鼠抱指爸媽裸抱寶寶，與寶寶進行最親密、最直接的肌膚接觸。當寶寶與爸爸媽媽的肌膚相親時，寶寶能聽到父母的心跳和聲音，從而獲得安全感和感受到父母的愛，並加強親子之間的聯繫，有助穩定寶寶的情緒，令他們感到平靜。因此，袋鼠抱不局限於照顧早產寶寶，一般寶寶也適用。



寶寶從出生到一歲半左右，是建立「安全感」的黃金時刻。期間，寶寶與人接觸的感受而發展出來的「安全感」，是建立自信及信任的重要基礎。一個安全感強的小朋友，其自尊和自我形象都是正面的，解難能力亦高，且勇於嘗試新事物，人際關係也較理想。

「安全感」是安全、安心自在的感覺，與依附關係的穩固度有關。當寶寶用哭聲喚起爸爸媽媽的注意，或聽到媽媽的聲音時，用眼睛找到媽媽的位置，這些均能讓寶寶感到自己被關注、自己可以掌握環境，可增加寶寶在且安全的感覺。相反，如果寶寶的基本生理需要如肚餓、尿濕被忽略，又或未能從父母或照顧者身上感受到愛及呵護，寶寶則會對環境及他人產生不信任，難以建立「安全感」。



要做到「具安全感的關係」，要由被愛開始做起：

## 1. 提供充滿關愛、溫暖的身體接觸

爸媽時常給予孩子擁抱、撫觸、親吻等肌膚接觸，讓彼此感受親密感。

## 2. 敏銳、適切和愉悅地回應

爸媽能夠敏銳地感應孩子的呼喚，準確地理解寶寶的需要，並以溫柔愉悅的語調回應他，讓寶寶感受到被尊重、被滿足，且爸媽樂意與自己交流，自己是值得被愛的。

## 3. 建立情感連結

爸媽樂意與寶寶親近，全心全意地投入與寶寶相處的時刻，把注意力放在寶寶身上，讓他感到被重視及珍惜，營造彼此共同回憶，從情感上的連繫而獲得滿足及安全。



要達到以上三種要素，爸媽可以參考以下的方法：

1. 利用按摩、身體遊戲，透過雙方的身體和眼神接觸，體驗彼此的親密感。亦可多以擁抱、親吻的方式，表達情感。
2. 設立日常生活程序及規律，既可使寶寶生活有序，感到安全和穩定；亦有助爸媽更容易掌握寶寶的生活習慣，準確地回應寶寶的需要。
3. 安排與寶寶獨處的機會，如伴讀時間，透過故事增加彼此的共同話題，營造開心愉快的相處經驗及回憶。

由嬰兒階段開始從關係中獲得「安全感」，令寶寶感受到被關注、被了解及與爸媽同在。在成長的過程中，發展健康的人際關係，提升他們對身邊的人和世界的信任，自然更有信心面對新事物和挑戰！

作者簡介



香港保護兒童會  
新航育真耀日託嬰兒童團團長  
林嘉汶

從事幼兒教育服務逾二十年，畢業於香港中文大學家長教育文學碩士課程，並持有浸會大學幼兒教育學士學位，亦是「6A品格教育™」認證講師。多年來重視家長教育工作，期望與家長一起並肩培育孩子，與孩子一起經歷美好的自己。



# 童言妙語有妙法

## 啟發社交語言動機

幼兒在社交和語言發展方面，有著密不可分的關係。要有效啟發幼兒的社交及語言動機，家長發揮「積極傾聽」的耳朵，必然是促成有效溝通不可缺少的一環。家長們，不妨留意以下的要點！

### 一. 提升自身對幼兒的情緒敏感度

父母、照顧者或老師都可以透過非語言提示和積極傾聽，例如：點頭、微笑、溫柔的眼神等身體語言，肯定幼兒在遊戲間、語言間的表達，從而讓幼兒感受到被尊重、被肯定和被聆聽的感覺。

### 二. 建立彼此的信任

家長可嘗試覺察孩子發出的信號，多理解行為背後的成因，先同理幼兒的感受，冷靜過後再與幼兒回顧發生的行為，例如：家長明白幼兒搶玩具是因為心急，家長可嘗試陪同幼兒冷靜，輪流等待，並告訴子女這不等於認同搶玩具的行為。幼兒明白自己的感受被理解後，願意與家長一同學會「等待」，這讓幼兒從中明白到有需要或困難時，家長處於一個信任的角色、而非「責罵」、「批判」的角色。

### 三. 代入幼兒的感受及安全的依附感

當幼兒感到不安時，情緒容易出現波動。家長可平靜而耐心地與孩子一起，代入他的感受，尊重他的情緒，例如：當幼兒吸吮拇指，表現不安。家長可先明白幼兒處於不安的情緒，家長不需要反應過度，嘗試安撫孩子，找出幼兒的壓力來源，並運用幼兒能理解的字眼來反映他的感受，例如「生氣」、「失望」、「滿足」等。

要促成家長與子女有效的溝通，家長必然要了解幼兒在社交及語言的發展能力，再輔以合宜的方法，以啟發社交語言動機。讓我們一起先閱讀幼兒在社交及語言方面的發展階段，從而明白幼兒在這兩個範疇具備的能力及表現吧！



教育局《學前兒童發展及行為處理－幼師參考資料套》  
二至六歲兒童的發展特徵



## 活動篇



當家長明白幼兒在語言及社交方面的發展階梯和實際能力時，透過累積生活經驗及刺激，亦可以嘗試透過以下的小遊戲或活動，啟發社交語言動機。

### 活動1 「輕輕鬆鬆」流動沙

活動對象：2-4歲幼兒及家長

活動目標：① 提升親子語言及互動的動機  
② 透過活動創作，尊重孩子的想法

活動內容：① 先請幼兒觸摸流動沙，感受流動沙的觸感  
② 家長可以展示有關流動沙的工具，請幼兒配合工具運用進行創作  
③ 在創作的過程中，家長可以運用開放式的提問，讓幼兒容易進行分享，例如：「想做甚麼類型的創作?」、「怎樣可以做到?」、「爸爸/媽媽可以負責那個部份?」等  
④ 家長在回應幼兒的分享時，輔以接納及尊重的態度，並配合幼兒的想法，共同進行遊戲



### 活動2 「得意有趣」拼貼畫

活動對象：4-5歲幼兒及家長

活動目標：① 增加幼兒與家長共同商討溝通的機會  
② 啟發幼兒的語言回應及社交動機

活動內容：① 家長可先與幼兒共同商討想創作的主题，例如：「有趣的怪獸」  
② 然後請幼兒可以撕出或剪出的形式，做成不同的圖案、線條等  
③ 活動以開放性、體現幼兒的創作為主，家長擔任欣賞及陪伴的角色，可運用描述性的語言從旁描述幼兒進行中的活動和感受，例如：「睇黎你用緊長紙條做頭髮，好有趣!」  
④ 當幼兒有回應時，家長亦可以運用探索性的問題，例如：「下一步，我地會用紙條做甚麼呢?」，從而在活動中豐富親子間的對話



### 活動3 親子伴讀

活動對象：5-6歲幼兒及家長

活動目標：① 在伴讀的過程中，啟發幼兒分享生活經驗的動機  
② 透過親子伴讀，建立親子溝通互動的習慣

活動內容：① 家長在閱讀圖書前，可先與幼兒進行封面猜想環節，並運用「六何」問問題「何物What、為何Why、何人Who、何時When、何地Where、如何How」，例如：「封面上有甚麼人物?」(What)、「為甚麼弟弟會開心呢?」(Why)  
② 在閱讀的過程中，繼續運用「六何法」，將日常生活經驗與書中的圖畫作出連結，家長在朗讀圖書的文字宜運用慢半秒的節奏，讓子女主導閱讀速度  
③ 家長宜讚賞孩子在伴讀過程中的投入和努力，例如：「爸爸/媽媽欣賞你就算遇到不明白的詞語時，都會盡力跟讀!」  
④ 每次伴讀毋須強行完成整本讀物，以「每週進行，而每次用時間閱讀」為準則，從而培養親子伴讀的習慣



作·者·簡·介



兒童啟迪中心  
高級幼兒發展及培訓導師  
黎子聰

香港城市大學社會科學碩士(輔導學)、香港教育大學幼兒教育榮譽教育學士、註冊幼兒工作員及特殊幼兒工作員，現主要負責到校學前康復服務及第一層支援服務。



# 親子蜜語

## 增強家庭關係

網絡世界與科技產品已成為許多人生活中不可缺少的一環，小朋友從小接觸電子奶嘴，即使同住一屋簷下，甚至只是一門之隔，也會依賴通訊軟件與父母交流。父母若使用強硬手段，可能會與子女產生矛盾和衝突；若父母放任不管，親子關係則會越來越疏遠和冷淡。如何建立正向對話，就看看今期的溝通小貼士！

### 一. 停止責備式的語言暴力

各位家長對子女都好「肉緊」，給予讚賞會擔心子女驕傲，看到他們犯錯又擔心會重蹈覆轍，這種「恨鐵不成鋼」的心態往往讓家長說不出好說話來，例如「生舊又燒好過生你」、「點解咁簡單都做唔好」、「都話左你，唔聽人講咪跌親囉！」

家長的一番好意，在小朋友心中卻是冷冰冰的語言暴力，更甚者會造成心理創傷。每當子女再遇到類似情況，腦海便會馬上浮現父母憤怒的臉孔和侮辱性的話語，久而久之，他們會逃避與父母接觸，甚至在遇到困難時選擇獨自面對。

其實出現突發情況時，小朋友自己也會慌亂，故父母應該先穩定自己的情緒，再安慰子女，例如：「倒瀉水唔緊要，我地一齊抹乾淨」、「好叻女啊，媽媽好愛你」、「爸爸對你有信心」等。家長們，嘗試改變說話態度，讓孩子感受更多正能量，讓他們以正向思維面對世界。



### 二. 擴大親子話題

雙職家長工作繁忙，大多依賴補習老師教導子女功課，回家後與子女的話題不外乎是功課、測驗考試、興趣班等，並且是一句起兩句止，相當單調。

晚飯是溝通的好時機，小朋友豐富的分享欲，家長除了要耐心聆聽子女的分享，亦可主動分享自己的一見一聞，例如午飯的食物、路邊的情景，又或者一同商討周末的好去處等。這些小點滴均能讓子女更了解父母的生活，豐富他們對世界的認知，也能讓他們更願意敞開心扉，主動分享。



### 三. 挑選適合的溝通時間

英語有句話是：Do the Right thing, at the Right Time in the Right Way! 誠然，家長有與子女溝通的心，但容易忽略正確時機的重要性。溝通是雙向性，家長不適宜在子女不願意或忙碌時要求與他們交流，更不應該在公眾或有陌生人的地方談論較私密、敏感的話題，否則容易引起子女的反感。

家長們，試想在大庭廣眾下被數落，又或在休息時間時被上司拉著談論工作，想必您們也會感覺尷尬或不悅。因此，家長可預先與孩子一起訂立傾談時間，如睡前、食飯時、放學回家途中也不錯。當孩子習慣了，他可以在適當時間專心完成自己的事，同時，有專屬時間讓親子交流，彼此感情與關係定能有會有所進步。

親子溝通是一門藝術，每對親子也有自己專屬的溝通方式，只要拿捏好態度、內容和時間，建立良好親子關係的建立便能事半功倍。

作者·簡·介



守護兒童顧問  
劉燕玲

資深註冊社工，曾任職社署、執法部門和社會福利機構，從事家庭關係、更生人士、防止虐兒等相關工作。在本會的任務是訂立守護兒童政策及監察落實的情況，並透過員工培訓推廣守護兒童文化。





# 大聲說祝福

新年快到了，爸爸媽媽快來跟小朋友一起猜猜祝福語，大聲說出來吧！



玩遊戲 贏獎品

# 新年 卷卷看

小朋友，新年的習俗中有很多不同的物品，你又認識多少呢？這裡有5個關於新年的物品，快把它們圈出來吧！





# 支持我們

您的點滴支持，助更多孩子擁有快樂的童年。

我們的服務：

- ① 幼兒照顧
- ② 幼兒教育
- ③ 家庭服務
- ④ 社工服務
- ⑤ 康復服務
- ⑥ 親職支援

支持方法：



# 童心·家FUN

## 派發地點

《童心·家Fun》可於以下派發點免費索取，數量有限，派完即止。

香港保護兒童會總辦事處

九龍旺角砵蘭街387號地下

### 港島區

香港保護兒童會譚杜佩珍日託嬰兒園  
香港保護兒童會新航筲箕灣日託嬰兒園  
香港保護兒童會譚雅士幼兒學校

香港西營盤第三街204號毓明閣地下低層  
香港筲箕灣道458號  
香港西營盤醫院道佐治五世紀念公園

### 九龍區

兒童啟迪中心（長沙灣）  
兒童啟迪中心（九龍灣）  
兒童及家庭服務中心（九龍城）  
兒童及家庭服務中心（深旺區）  
香港保護兒童會祈廉士日託嬰兒園  
香港保護兒童會香港空運業界嬰兒園  
香港保護兒童會中銀幼兒學校  
香港保護兒童會長沙灣幼兒學校  
香港保護兒童會滙豐銀行慈善基金幼兒學校  
香港保護兒童會馬頭涌幼兒學校  
香港保護兒童會譚雅士伉儷幼兒學校  
香港保護兒童會百佳員工慈善基金幼兒學校  
香港保護兒童會砵蘭街幼兒學校  
香港保護兒童會新航黃埔幼兒學校

九龍長沙灣道833號長沙灣廣場一期6樓602B室  
九龍九龍灣宏開道8號其士商業中心7樓713-714室  
九龍九龍城馬頭涌道107號地下  
九龍旺角砵蘭街387號5樓  
九龍紅磡家維邨家禮樓地下  
九龍旺角砵蘭街387號1樓  
九龍大角咀海輝道11號奧海城1期政府服務中心地下  
九龍長沙灣發祥街55號長沙灣社區中心5樓  
九龍油麻地眾坊街60號梁顯利油麻地社區中心6樓  
九龍九龍城馬頭涌道107號2至3樓  
九龍觀塘茶果嶺道81號茜草灣鄰里社區中心3樓  
九龍旺角砵蘭街387號6樓  
九龍旺角砵蘭街387號4樓  
九龍紅磡黃埔花園翠揚苑1樓

### 新界區

香港保護兒童會利黃瑤壁日託嬰兒園  
香港保護兒童會蝴蝶邨幼兒學校  
香港保護兒童會林護幼兒學校  
香港保護兒童會維景灣幼兒學校  
香港保護兒童會聖誕老人愛心粉嶺幼兒學校  
香港保護兒童會深井幼兒學校  
香港保護兒童會施吳淑敏幼兒學校  
香港保護兒童會賽馬會學心幼兒學校

新界粉嶺華明邨康明樓地下7號  
新界屯門蝴蝶邨蝶舞樓地下124至130號  
新界大埔富亨邨富亨鄰里社區中心3樓  
新界將軍澳澳景路88號維景灣畔第3期LG2  
新界粉嶺華心邨華冠樓B翼及C翼地下  
新界深井青山公路33號深井灣畔碧堤半島碧堤坊5樓501室  
新界將軍澳廣明苑廣新閣B翼及C翼地下  
新界沙田隆亨邨學心樓地下101至108號

### 其他

全港各大母嬰健康院  
可從各大院校圖書館及公共圖書館借閱

我們歡迎各機構於轄下單位派發《童心·家Fun》，請將聯絡資料、派發地點及所需數量，電郵至本會機構傳訊部：[ccd@hkspc.org](mailto:ccd@hkspc.org)

