



衛生署
Department of Health

彩橋



本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學生之溝通。二零一六年九月 第七十一期 衛生署學生健康服務出版

爸媽和我一起面對挑戰

編者的話

青少年在青春期需面對很多適應和挑戰，包括自我形象的困擾、家庭關係問題、學業前途、以及交友與感情的苦惱，這些挑戰可能使我們處於困境中而感到無望。若能學習「與人分享」、「正面思維」及「享受生活」，使自己擁有良好的心理健康狀態去面對問題，生活會更健康、更開心和更充實。與爸媽一起面對挑戰或困難，處理問題就輕鬆得多，大家可與爸媽一起分享以下訊息。



彩橋Blog

我最愛爸媽跟我說...

1. 你做得很好啊！
2. 加油、努力！你一定做到。
3. 我愛你。
4. 繼續努力，爸爸和媽媽會一直支持你！
5. 盡了力就可以了。
6. 就算有什麼事，爸媽都會陪著你。

本刊物由衛生署學生健康服務出版

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968 網頁：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.

如有意見，可電郵至 shsbridge@dh.gov.hk 給本刊編輯部



1. 與人分享



爸媽可以……



讓我……



與我分享你們的生活，說說感受和意見



學會與人分享生活的喜與憂



我希望

你們能與我分享日常生活中的所見所聞，令你們發笑、失望、傷感、興奮、尷尬、憤怒……的事情。



給予我多一點共膳及相處的時間



遇上生活不如意時，可以有機會向你們表達不快的情緒



我希望

你們能盡量放下手上工作，離開手機，以溫和語氣與我對話，時常留意我的情緒及了解原因，並給予支持。



向我說出讚賞話語



知道自己被欣賞、受重視，會更加愛惜自己



我希望

你們常說欣賞的話，例如「這是一個很好的建議！」「你懂得關心別人，值得讚賞。」「我很喜歡你對人很有禮貌。」



接納我對事情有不同的看法



知道沒有什麼事不能和你們談的，可以放心把困難說出，尋求協助



我希望

你們能細心聆聽我的想法，從中了解原因，千萬不要急於表達意見。



給我一點時間去抒發及平復情緒



有途徑抒發內心不愉快情緒



我希望

你們接納我有喜、怒、哀、樂的感受及有疏導情緒的需要，容許我有適當空間處理情緒。



鼓勵我參與義工服務，幫助他人



幫助別人時感到快樂



我希望

你們加入義工行列，我也會因受感動而變得樂於助人。

2. 正面思維

明天會更好！



爸媽可以……



讓我……



與我說說笑，製造歡樂氣氛



輕鬆享受家庭生活，回憶愉快的片段，有助減少負面情緒，培養樂觀態度



我希望 你們時常面帶笑容及富幽默感。



當我遇上挫敗時多作鼓勵



明白自己的不足只限於某一件事，減少負面情緒



我希望 當我感到沮喪時，你們對我說：「雖然這次測驗成績不理想，但一次做得不好，並不代表以後都做得不好，繼續努力吧！」



多勸勵及說一些你們努力面對困境的經歷



遇上困難時，以你們的奮鬥經驗作為借鏡，在困難中保持希望



我希望 你們能分享平日的經歷，帶出堅毅不屈的精神。對我說：「我以前都遇過類似的處境，當時我……最後……」「不用擔心，可一步一步慢慢解決困難，如果有想不通的事情，記住說出來，我們一齊想辦法。」



多分享自己的感受和需要



學會接納自己的感受，關心自己的需要，並主動尋找方法處理情緒



我希望 你們能引導我多用感受性語言，例如：憤怒、傷心、失望、擔心、難過、緊張、不安、興奮等來表達情緒。



鼓勵我按能力訂立目標



從進步中培養自信，多著重自己的改進，不會因著要與別人比較而感到焦慮



我希望 你們支持我實行已訂立的目標，讓我獲得成功感。對我說：「千萬不要和別人比較，最重要是看到自己的進步，凡事盡力，便感到開心。」



與我每天數算值得感恩的事



為擁有的東西而感恩，在失意時自會減少抱怨



我希望 從你們身上學習每天都帶著感恩的心，知道自己所擁有的一切，包括親情、友情、健康、品格、智慧、能力等，看到生命中美好的一面。

3. 享受生活



爸媽可以……



讓我……



鼓勵我選擇及培養自己真心喜歡的興趣



能發揮所長及將興趣發展成為紓緩情緒的有效方法



我希望 你們能相信我可以有效地分配學習及娛樂時間。



支持我參與體育活動



養成經常運動的習慣，幫助減壓



我希望 你們用不同形式表示支持，包括到比賽場地打氣、搜集我感興趣的運動資訊等。



接納我每天有餘暇時間及空間，進行休閒活動



享受短暫獨處，這也是放鬆心情的一種方法



我希望 每日讓我為自己安排短暫時間做喜歡的事，為繁忙的一天帶來新動力。



與我分享一些「好人好事」，增加正能量



留意身邊很多充滿愛和希望的美好事情



我希望 你們可以從報紙、雜誌、網絡上找尋正能量的資訊，與我分享。



安排我感興趣的家庭活動



享受共聚的樂趣



我希望 你們常常安排家庭活動，活動形式能配合我的興趣和能力，戶外活動也是一個不錯的選擇。

資料來源

1. 好心情@HK(2016) 擷取自<http://www.joyfulathk.hk/tc/index.asp>
2. 衛生署學生健康服務 - 健康資訊：青少年心理健康/培養子女的情緒智能/子女自尊自信，父母齊心創造(2014)擷取自http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph.html

「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」，讓子女得以健康成長

「好心情@HK」（計劃）是由衛生署於2016年1月推行的全港性心理健康推廣計劃，我們倡導「與人分享」、「正面思維」、「享受生活」三方面的生活元素。如欲得知更多「活出好心情」資訊，可登入以下網址：<http://www.joyfulathk.hk>：

