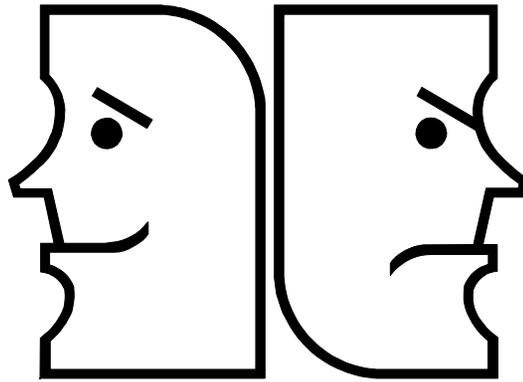


# 如何與家人 建立及維持良好關係



曾潔雯博士

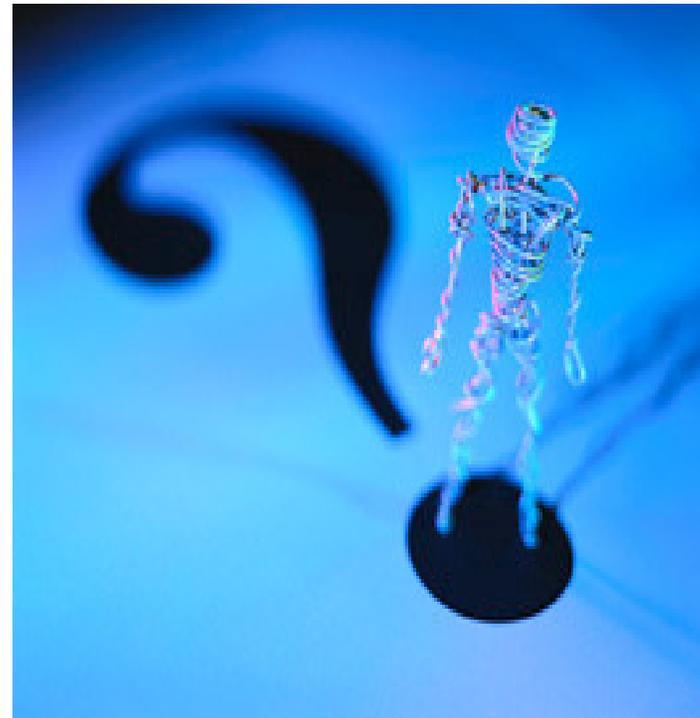
香港大學社會工作及社會行政學系系主任

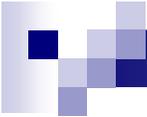
副教授

臨床心理學家

# 誰是家人？

- 夫婦
  - 親子
  - 兄弟姊妹
  - 祖父母
  - 家傭
- 
- 焦點：夫婦，親子關係

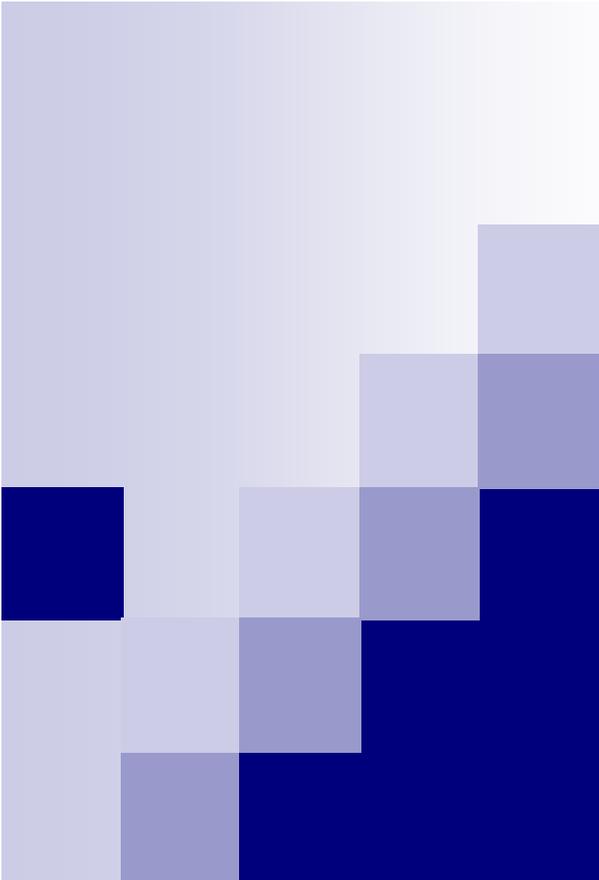




# 為何 要與家人建立及維持良好關係

家和萬事興！

- 個人修養
- 身心健康
- 職場準備
- 人脈資源
- 榮神益人



家家有本  
難唸的經

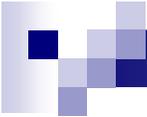


# 什麼是衝突？

意識不一致

目標不一致

利益不一致



# 一般親子衝突

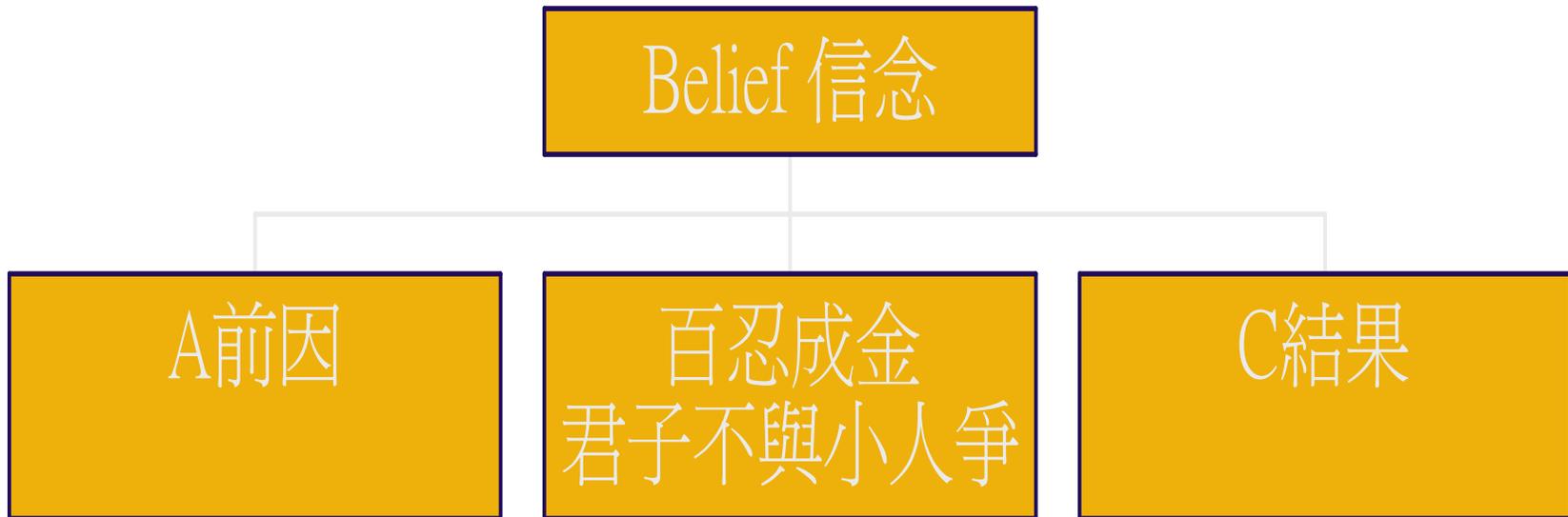
1. 交友
2. 零用錢的使用
3. 生活作息
4. 課業學習
5. 儀容穿著打扮
6. 分擔家事
7. 手足之間
8. 事業抉擇
9. 價值觀
10. 宗教信仰...

教師如何介入處理親子衝突 蔡淑娟  
<http://163.23.168.60/assist/teach/s.htm>

# 低B式：以牙還牙



# 中B式：以柔制剛



他/她不可愛!

我餘怒未息!

我心仍淌血!

# 他/我還可以改變嗎？

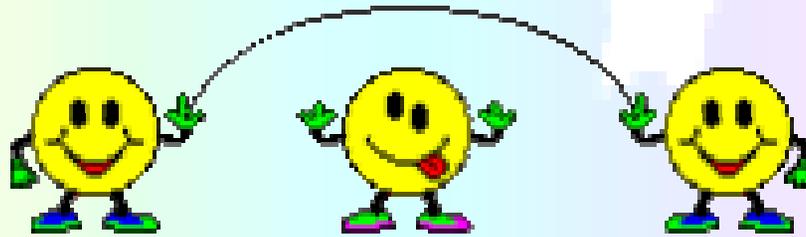
艾文-托佛勒 2000 (Alvin Toffler)

在二十一世紀被視作文盲的，  
不是那些不能閱讀和寫字的人，而是那  
不能學習、不能去掉陋習和  
再學習的人。

我們愛，因為神先愛我們



# 家家有主關懷



- 主親自關懷
- 從主而來的關懷
- 主加力量的關懷

# 錦囊 (1) : 經文共享



## 箴言22章6節

教養孩童、使他走當行的道、就是到老他也不偏離。

## 歌羅西書3章20-21節

你們作兒女的、要凡事聽從父母、因為這是主所喜悅的。你們作父親的、不要惹兒女的氣、恐怕他們失了志氣。

## 路加福音11章11-13節

若有兒女求餅，父母是不會給他們石頭；求魚，不會給蛇；求雞蛋，不會給蠍子。

## 馬可福音10章8節

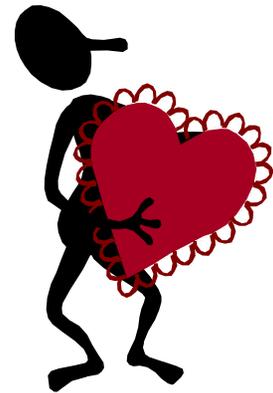
既然如此、夫妻不再是兩個人、乃是一體的了。

# 錦囊 (2) : 高B式 : 以德報怨



# 錦囊 (3) : 改善親子關係

1. 自我認識, 知己知彼  
虛心自省、自我管理
2. 鞏固家庭結構：  
家庭觀念、情緒管理
3. 堅持積極信念：  
關愛、寬恕、愛笑、愛鼓勵
4. 強化溝通模式：  
同理心、體諒與溝通技巧
5. 增加解決問題能力：  
協議技巧、衝突管理、怒氣管理



# 錦囊 (4) : 豐盛的生活



親子關係



生活體驗



資訊科技



體育運動



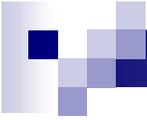
社會服務



環保教育



領袖訓練



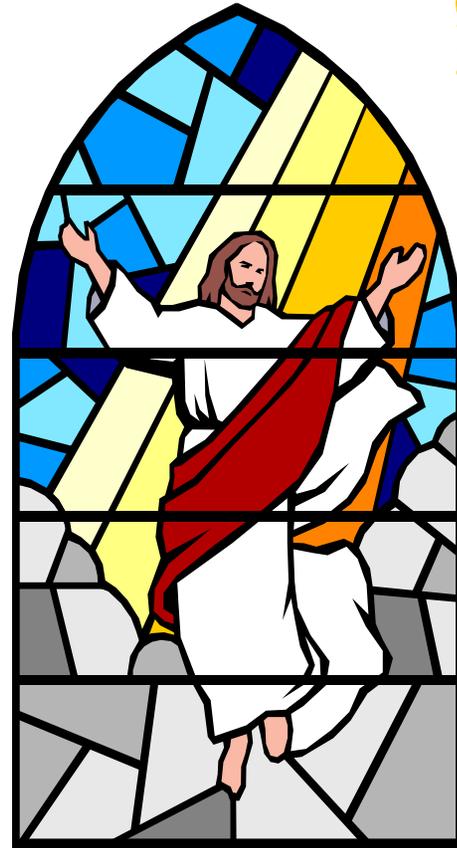
## 錦囊 (5) :

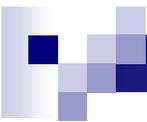
預防勝於治療；態度勝於技巧；  
溝通勝於控制；獎勵勝於懲罰；  
積極勝於消極；說理勝於說教；  
授漁勝於授魚；身教勝於言教。

# 錦囊 (5) : 親子溝通, 表達關懷

## 五到

- 眼到
- 耳到
- 手到
- 口到
- 心到
- 溫暖牌
- 心靈相通





## 錦囊 (6) :

1. Well: Good relationship
2. Tell: Verbal instruction
3. Sell: Role model, impress
4. Shell: Protect, prevent
5. Cell: Keep child in cell group
6. Smell: Early identification
7. Bell: Early intervention
8. Don't yell: Avoid only using nagging or confrontations

# 錦囊 (7) : 心靈窗子 : 真實的我

已知

己不知

人知	甲：開放區		乙：盲目區
人不知	丙：隱蔽區		丁：未知區



## 錦囊 (8) : 家庭背景透視

	<u>丈夫</u>	<u>妻子</u>
父親性格		
母親性格		
父母關係		
父母的人生哲學		
管教程式		
兄弟姊妹關係		
家庭氣氛		
家庭凝聚力		
家庭規範		
特別的創傷		
特別的禮物		

# 錦囊 (9) : 家長“IN”形象

思想開明

願意聆聽

觀察入微

承擔責任

勤力工作

笑口常開

關心子女  
愛護家庭

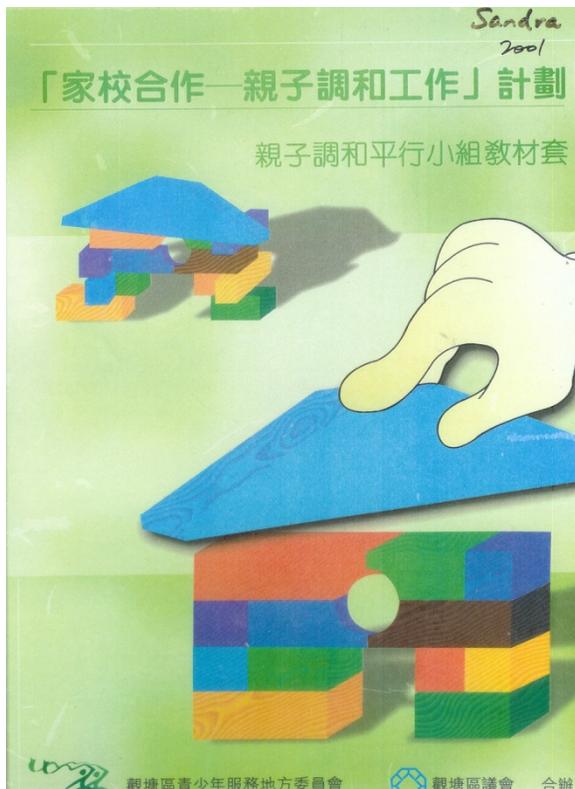
常留家中

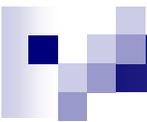
身體力行

開放進步



# 錦囊 (10)：「家校合作－親子調和工作」計劃：將消極化為積極





# 神的應許

## 箴言9章10節

敬畏耶和華，是智慧的開端；  
認識至聖者，便是聰明。

## 加拉太書5章22-23節

聖靈所結的果子，就是  
仁愛、喜樂、和平、  
忍耐、恩慈、良善、  
信實、溫柔、節制