

## 親子關係的智慧與技巧

### 情景互動工作坊

主持：陳慧津姑娘

## 主題一：跨代共融

### 個案1 | 「手機世代的距離」

祖父母、父母與青少年同住。長輩認為孩子「整天低頭玩手機」，孩子則覺得手機是與朋友、學習的重要工具。

祖父母多次在飯桌上指責孩子「不專心」、「沒禮貌」，孩子開始避開家庭聚會。

- 每一代人在意的是什麼？
- 手機對孩子真正的功能是什麼？
- 家庭可以怎樣訂立「尊重彼此」的共融規則？



### 個案2 | 「生活節奏不同」

父母退休後生活較慢，成年子女工作忙碌，回家時間不固定。

父母認為子女不回家吃飯、不顧家庭，子女覺得父母要求太多。

- 不同世代對「家庭責任」的理解有何不同？
- 有沒有不增加壓力的關心方式？
- 如何在忙碌中仍保持連結？



### 個案3 | 「價值觀的落差」

祖父母重視穩定工作，孫子希望從事創意行業。

長輩多次否定孫子的選擇，說「這樣沒前途」。

- 擔心與否定有何分別？
- 如何表達關心而非打擊？
- 長輩如何成為支持者？



## 主題二：與成年子女的關係

### 個案1 | 「不同的人生選擇」

成年子女選擇晚婚 / 不婚，與父母期望不同。

父母經常詢問結婚進度，令子女避免回家。

- 父母的擔心從何而來？
- 關心與催促的界線在哪？
- 如何表達支持而非施壓？



### 個案2 | 「生活節奏不同」

成年子女經濟尚未穩定，父母經常主動給建議甚至代為安排。

子女覺得被控制，開始隱瞞自己的困難。

- 什麼時候幫忙會變成壓力？
- 成年子女最需要的是什麼形式的支持？
- 父母可以如何「在旁而不插手」？



### 個案3 | 「意見不合的對話」

成年子女作出重大決定（轉工、移民、創業），父母不同意。

每次討論都變成爭論，最後大家都不說話

- 爭論背後未被說出的需要是什麼？
- 如何在不同意中仍保持關係？
- 有哪些支持型對話可替代批評？



## 主題三：與未成年子女的關係

### 個案1 | 「什麼都說『沒事』」

孩子回家後不願分享學校生活。

家長追問，孩子反而更沉默。

- 孩子不說的原因可能是什麼？
- 家長的反應有否影響孩子的意願？
- 如何成為安全的聆聽者？



## 個案2 | 「情緒爆發的背後」

孩子經常因小事發脾氣。

家長覺得孩子「不懂事」，常責備他。

- 行為背後可能有什麼情緒？
- 家長如何教導情緒而非只管行為？
- 有哪些替代回應方式？



## 個案3 | 「生活技能的拉鋸」

孩子已到適合自理年齡，但家長習慣代勞。

家長嫌孩子做得慢，孩子越來越依賴。

- 代勞如何影響孩子的能力感？
- 什麼是「陪著學」而不是「替他做」？
- 家長可以如何放手一步？



## 你們真的在一起嗎？

- 昨天有沒有和孩子在同一個空間？
- 昨天有沒有真正「只專注孩子」超過 10 分鐘？
- 有沒有一邊陪孩子，一邊看手機 / 做家务？



## 什麼令親子時間「失效」？

- 平時最常出現的親子時間是什麼？（例如：做功課、吃飯、接送、睡前）
- 哪些時候你感覺孩子「人在，心不在」？
- 哪些互動讓你感覺比較有連結？

## 優質親子時間的「3 個關鍵」

**專注 (Presence)**

放下手機  
不同時處理其他事情  
短時間全情投入

**平等 (Connection)**

不是訓話、不是糾正  
是陪伴、傾聽、回應  
接納孩子的想法與情緒

**正向互動 (Positive)**

多描述、少評價  
肯定努力而非只看結果  
用好奇代替質問

## 實踐活動：15 分鐘「一對一優質親子時間」設計

請家長設計

「可在家實行的 15 分鐘優質親子時間」  
填寫以下內容（可口頭或寫下）：

- 對象：哪一位子女？
- 時間：每週哪一天？
- 活動：做什麼？



規則：  
不看手機  
不教導、不糾正  
專心陪伴

## 不同年齡層的優質親子時間建議

兒童（7—12 歲）

建議方式

- 桌上遊戲
- 一起煮簡單食物
- 散步聊天
- 一起完成小任務

關鍵技巧

- 問開放式問題
- 肯定努力而非結果
- 少問功課，多聽心事



青少年（13—18 歲）

建議方式

- 並肩活動（散步、開車）
- 一起看影片 / 運動
- 聽他介紹興趣

關鍵技巧

- 不急著給建議
- 尊重沉默
- 用好奇代替質問



成年子女（18 歲以上）

建議方式

- 定期短聚（喝咖啡、吃飯）
- 電話或語音問候
- 一起回顧生活近況

關鍵技巧

- 不強求頻率
- 關心而不指導
- 接納不同選擇



## 結語

「親子關係不是靠一次感動，而是靠一次又一次被好好對待。」