

與成年子女同行系列

情景互動工作坊

主持：陳慧津姑娘

理解「同行」的意涵

同行 ≠ 同意

同行 = 同在與支持

- 同行，是願意與對方並肩走一段路，即使他走的方向未必如你所願，也相信他有走路的能力。
- 當孩子成年後，人生的責任、價值觀、選擇權都逐漸移交到他們手中
- 父母的角色也從「管理者」變為「顧問」、「見證者」、「同行者」。

成年人子女的心理需要

成熟階段	他們的核心需要	父母可做的事
年輕成人 (18-25歲)	自主、嘗試、認同、自我探索	尊重他們的決定，保持開放溝通
初入社會 (25-30歲)	穩定工作、生活規劃、自信、伴侶關係	鼓勵與肯定，不急於給建議
成家立業 (30歲+)	責任感、角色平衡、長輩關係調整	提供情感支持，避免干涉過多

關係轉型的關鍵三步

放手 - 信任的開始

- 讓他們自己解決問題，即使你覺得「會跌倒」。
- 因為經歷失敗，本身是人成長的一部分
- 放手不是不愛，而是相信他的力量。

傾聽 - 理解的基礎

- 成年子女最需要被「理解」，而非被「指導」。
- 父母可用「開放式問題」取代「命令」或「指責」

同行 - 共成長的關係

- 同行不代表時時同在，而是讓對方知道「你永遠在背後支持」。
- 用行動表達信任：
 - 聽他述說卻不搶答
 - 在他煩惱時陪伴而非批判
 - 對他的選擇即使不完全贊成，也願意了解原因

維持健康親子界線的技巧

respect

尊重空間

成年孩子不需向父母報告所有事

不把擔心變成控制

信任是最好的關心



清楚界線但保持連結

明確你能與不能幫的範圍



培養共同主題

以朋友方式相處，例如一起煮飯、運動、旅行



小組討論



主題一：放手與信任

你的成年子女想做出一個你不同意的決定（如辭職、旅行、戀愛、轉行），你會怎麼做？

問題引導：

- 你第一個反應是什麼？
- 為何那樣反應？背後是擔心、恐懼，還是愛？
- 有沒有可能用更「同行」的方式回應？

主題二：傾聽與尊重

你上一次「真的傾聽」孩子是在什麼時候？

問題引導：

- 你習慣如何回應他的分享？
- 你有沒有試過因「太快給意見」而令對話終止？
- 有什麼句子可以讓孩子感覺更被理解？

主題三：同行與界線

當孩子不再主動與你分享生活時，你感覺如何

問題引導：

- 你是否覺得被忽略？
- 你通常會嘗試做什麼？
- 什麼才是「尊重他的空間」的具體做法？

主題四：重新定義角色

成年後，你覺得「父母」這個角色代表什麼？

問題引導：

- 除了照顧與勸告，我還可以怎樣愛他？
- 如果孩子能說一句「我需要你這樣支持我」，你猜會是什麼？
- 我可以怎樣從「權威」變成「朋友」？

主題五：同行的實踐

如果「同行」是一句話或一個動作，會是什麼

問題引導：

- 你可以對孩子說的一句同行語句是？
- 這星期可以做的一個同行行動是？

情景模擬活動：溝通五幕劇 《聽見彼此——與成年子女的溝通練習》

幕一：指導篇「我都是為你好！」

小宇：媽，我想辭職了，去外面接一些自由案。
媽媽：（皺眉）你瘋啦？現在這麼難找工作！我早就說過，穩定最重要！
小宇：可是我真的壓力很大……
媽媽：（打斷）壓力誰沒有？你太不懂現實了！

幕二：情緒篇「我都快被你氣死！」

小宇：我真的不想上班了。
媽媽：（大聲）那我這些年辛苦養你是為了什麼？
小宇：我不是不要你養我，我只是想換路走。
媽媽：（哭）你就是不心疼媽媽，我太失望了……
小宇：（嘆）算了，還是不要說了。

幕三：沉默篇「無聲的距離」

母子坐在客廳，彼此沉默。
小宇看著手機，媽媽默默嘆氣。
媽媽心想：「他都不聽，說也白說。」
小宇心想：「說了也只會被罵。」



幕四：傾聽篇「我聽你說」

小宇：媽，我想辭職了。
媽媽：（深呼吸）這件事對你來說很重要？
小宇：嗯…我覺得這份工作讓我有點迷失。
媽媽：那你最在意的是什麼？安全感還是方向？
小宇：方向吧。
媽媽：我還是擔心你，但我想聽聽你的計劃。

幕五：同行篇「我們一起走一段」

小宇：我知道你會擔心，但我真的想試試。
媽媽：我理解。我做媽媽也有焦慮，但我想學著相信你。
小宇（笑）：你願意這樣說，對我很重要。
媽媽：那我們約定好，你自己管理好生活，有困難我們再一起想辦法。
小宇：好，我會努力。

個案一：〈媽媽放慢腳步的那一年〉

林太太的兒子皓文，26歲，是工程師。他大學時媽媽天天打電話問：「吃飽沒？有洗衣服嗎？」，工作後，皓文常「秒回公司訊息」，卻很少回媽媽的未接電話。媽媽心裡很受傷，常想：「他是不是不再需要我了？」

經過跟進後，她試著做這三件事：
1. 不再每天打電話，只發一句短訊：「想跟你喝杯咖啡，哪天方便？」
2. 改掉「查勤式」問候，轉成「參與式」話題，例如：「你最近專案進行得怎麼樣？」
3. 在兒子主動分享時，控制自己不給意見，單純聽完。

半年後，兒子反而主動回家吃飯，還說：「媽，現在跟你聊天比較輕鬆，妳變溫柔了。」

個案二：〈爸爸與女兒的「朋友契約」〉

張先生的女兒婷婷，30歲，單身，剛結束一段感情。作為爸爸的他，一開始很著急，常說：「妳要再多交朋友啊，年歲不小了。」，婷婷每次都板著臉：「爸，妳這樣我更不想講。」

經過跟進後，於是他開始練習三件事：
1. 不再打聽感情細節，只在需要時表達：「我在這裡。」
2. 當女兒談到工作挫折，他只問：「妳希望我聽還是給意見？」
3. 每月約她一次「父女早餐」，只聊天、不說教

幾個月後，女兒主動對他說：
「爸，我現在覺得妳是我身邊最穩定的朋友。」

總結：同行的三把鑰匙

1. 傾聽尊重孩子的想法，而非即時評價多問少批評
2. 信任相信孩子有能力成長，給予空間與界線
3. 同行願意在需要時出現，但不代他決定