

香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

新聞稿 (共4頁) [附件1: 調查結果(2頁); 附件2: 活動照片(1頁)] 2021年6月20日

即時發佈

「高小學生與父親相處模式及關係」問卷調查發佈 4成學生每天與父交談30分鐘或更少 7成學生:「渴望至少半小時」 小朋友期望跟現實存落差 疫情下親子關係有正面改變

父親節是向爸爸致敬的大好節日,亦是家長反思親子關係的好時間。時下爸爸跟孩子的相處如何?香港中華基督教青年會於去年11月至今年3月進行問卷調查,成功訪問近六百名小四至小六學生,發現受訪學生中,超過四成(41.0%)每日跟爸爸交談不多於 30 分鐘,近七成(69.3%)不多於一小時。不過小朋友卻喜愛跟爸爸溝通,超過七成(72.4%)學生希望每日跟爸爸傾談半小時。調查發現子女的「期望」與爸爸「現實」能夠付出的親子時間存在頗大落差,而疫情下小朋友感到跟父母關係有正面改變。本會建議爸爸們為「子女的未來」打拼之餘,亦要爭取「此時此刻」的親子時間。

「高小學生與父親相處模式及關係」問卷調查由香港中華基督教青年會家庭社會工作小組進行,成功訪問 568 名來自全港各區、不同家庭背景的小四至小六學生。訪問他們日常起居的照顧情況,以及他們跟父親的相處情形。

#### 每日親子時間十年間下跌

香港中華基督教青年會業務發展主任李逸熙表示·調查結果發現·有四成(41.0%) 受訪小學生每日與爸爸實際交談不多於半小時;而每日平均與爸爸談天的時間不多於一小時者佔整體 69.3%。

當被問到跟爸爸相處的情況,近三成(29.8%)的學生「同意」及「非常同意」: 「對於我所煩惱的事情,其實爸爸知道得很少」;逾兩成(22.5%)的學生「同意」及「非常同意」:「爸爸並不清楚我最近經歷的事情」。有兩成(23.4%)和三成(30.5%)的學生分別認為「爸爸/媽媽對自己的期望過高」。李逸熙表示,有此情況相信是因為爸爸跟子女的溝通不足,致未能充分了解子女的情況,但這不代表現今爸爸不夠關心子女或做得不好。





香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

#### 疫情下親子關係改善

另一方面·調查反映在疫情影響下·受訪高小學生認為自己和爸爸的關係有正面影響·整體給予 2.0 分 (-5 分為「非常負面」·+5 分為「非常正面」);而和媽媽的關係影響數為 2.5 分;顯示在高小學生心目中·在抗疫的這段時間·跟父母親的關係反而有所改善。

香港中華基督教青年會協調幹事施文欣女士表示,相處時間對親子關係向來十分重要,可惜現代父母工作繁忙,大部份爸爸整日為口奔馳,埋頭「為家人的未來打拼」,卻忘了安排親子時間;所以父母更要聰明地學會生活、家庭、工作平衡;亦因為時間寶貴,要好好利用親子時間。我們分享以下「Here & Now 親子七式」:

#### 給父母的建議- 「Here & Now 親子七式」

"Here & Now" 意即「活在當下」: 父母透過「此時此刻」的概念,提升跟子女彼此相處時的專注性,以及關注自己的身心,讓親子相處回歸純樸。很多時候,珍貴的親子時間,並非需要花上大錢,或需要花很多時間,專心專注地溝通最為重要。

- 第一式 "Healing with Love" ~「親子半點鐘」:每天訂立一個固定的獨有相處時間,時間可長可短,建議最少三十分鐘,活動內容不限,但只能專注在對方身上。例如進行桌上遊戲、講故事等、甚至只是互相分享當天經歷。
- 第二式 "Lase the Mind" ~「心靈 staycation」: 父母可趁假日與子女到酒店、渡假屋或營地舒展身心,參與不同的親子活動。這有助放鬆心情,提升親子間相處的新鮮感,同時讓家長可暫時忘記工作或家務的繁瑣,全心全意與子女相處,建構獨有的愉快經歷。
- 第三式 "Kelieving and Breathing" ~ 萌機泡泡呼」: 吹泡泡是情緒繃緊或親子關係緊張時的一個緩衝活動。請小朋友吹泡泡、深深地吸、慢慢地呼,專注於一呼一吸,有助調整心情。當家長有強烈情緒時,也可先閉上眼睛,感受呼吸,吸氣時想像煩惱和負面想法形成一個個泡泡; 呼氣的時候,泡泡

新聞稿 (頁2/ 共4頁)





香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

- 一個一個的隨風飄走,進行一段時間,有助平復情緒。
- 第四式 "Exploring the Challenges" ~「挑戰 "Level Up"」: 父母可製造一些「挑戰」跟子女一起「面對」,如參與解難之旅、戶外歷奇,或是康體挑戰活動等,在導師指導下,進行不同類型的「任務」,讓彼此有更多共同的難忘經歷。
- 第五式" Nature Retreat" ~「同陽光玩遊戲」: 父母跟子女一起探索大自然,觀察自然環境和動植物,可令心情平靜和諧,回復當下。
- 第六式" My Mood ②bservatory" ~「深情天氣報告」: 家長與小朋友用 天氣報告的形式表達當下內心的感覺。建議以「我」作表達的起首,例如:「我 心情是晴天,我對於……感到興奮」、「我心情是雨天,我對於……感到擔憂」。 這讓小孩更容易表達情緒,父母亦更易察覺子女的需要。
- 第七式" Mondering with I-SPY" ~「找找看遊戲」:家長可隨意在身處的地方,例如餐廳、超級市場或公園與小朋友玩找找看遊戲,一同找出當下所看到、聽到、聞到、接觸到或嚐到的感覺。藉著五感接觸遊戲,讓彼此有更有效的溝通。

## 個案分享:「好父親」著名香港空手道運動員曾綺婷父親

任職司機的曾偉文, 育有四名子女, 年齡由 7 歲至 30 歲, 年齡差距甚大, 其中三名子女已長大成人, 其中三女是香港空手道運動員曾綺婷。曾父多年來都是孩子的照顧者, 他早年跟前妻離異, 首三名子女由他主力照顧, 現今主要照顧年僅七歲、就讀小學二年級的孻女 Sammi。

曾偉文表示樂於擔當父親的角色,亦明白親子時間的重要。由於年輕時終日為口奔馳,亦愛交際消遣,陪伴首三名子女的時間較少,親子關係未見十分親密。現

新聞稿 (頁3/ 共4頁)





香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

今照顧孻女,由於前車可鑑,他願意傾力付出。曾父每天下班回家都親自為女兒檢查功課,又會跟女兒閒話家常和陪同女兒入睡。

為家中經濟支柱的曾父感慨道:「之前對孩子未有盡力陪伴,雖然三名長大成人的子女都很乖巧孝順·但始終未親密如知己。」他期望可以跟子女有良好的關係,即使子女長大後亦可以親密如初,所以現時不惜犧牲休息時間陪伴 Sammi。對於不同年代的小孩爸爸,他不諱言現今爸爸壓力十分大,無論社會和學校對家長和小朋友的要求和期望都有所不同,甚至更嚴格。

傳媒查詢:機構傳訊及市場拓展科 傳訊主任 蔡小姐 (Debbie)

電話: 6117 0558 / 2783 3325; 電郵: debbietsai@ymca.org.hk

#### 免費派發親子遊戲卡 - 桌遊「家」多 FUN

香港中華基督教青年會家庭社會工作小組為鼓勵親子遊戲‧特別設計「桌遊『家』多Fun」遊戲卡。由今天開始至 6 月 30 日‧有興趣家庭只需透過以下網上表格進行登記‧即可免費獲贈「桌遊『家』多Fun」乙份‧每個家庭限領乙份。(數量有限‧送完即止)有興趣的家庭亦可參與大會安排的試玩日。 查詢請致電: 2781 1411 / 2778 2727

#### 網上表格:

 $\frac{https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=u6UCpnSaWUGqyygHcpm7Q7ADnQutM9ZOtns1VTUb2ZFUNDRJQVkzWDlyNlVESFplNjA1SUE4SzZNTS4u}{}$ 

#### 關於香港中華基督教青年會

香港中華基督教青年會是全球基督教青年會運動的一員·又為一建基香港之基督教服務組織·本著「非以役人·乃役於人」之基督精神·聯合同道·推廣天國·致力倡導及培育青年局負社會責任、關懷祖國、放眼世界;並通過多元化服務、全人發展、對弱群之承擔及推動從個人至社會修和;努力建設一個文明、有愛心的香港。(www.ymca.org.hk)

新聞稿 (頁4/ 共4頁)





香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

# 附件 1: 調查結果 (共四頁)

#### 香港中華基督教青年會 「高小學生與父母相處模式及關係」問卷調查

調查日期: 2020年11月至2021年3月

# 基本資料

	數目	百分比
收集問卷數目	568	-
有效問卷	567	99.8%
性別	數目	百分比
男	265	46.7%
女	303	53.3%
就讀年級	數目	百分比
<b>小四</b>	169	29.8%
小五	226	39.8%
小六	173	30.4%
居住地區	數目	百分比
港島區	100	17.6%
九龍區	242	42.6%
新界區	226	39.8%
你的爸爸是否與你同住呢?	數目	百分比
是	466	82.0%
否	102	18.0%
你的媽媽是否與你同住呢?	數目	百分比
是	532	93.7%
否	36	6.3%

附件1: 調查結果 (頁1/共2頁)





香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

# 分析資料

	2021 結果	受訪學生期望
30 分鐘或以下	41.0%	27.7%
30 分鐘以上至 1 小時	28.3%	30.0%
1小時以上至2小時	13.5%	20.4%
2 小時以上至 3 小時	4.5%	6.2%
3 小時以上至 4 小時	3.4%	3.9%
4 小時以上至 5 小時	1.7%	2.2%
5 小時以上至 6 小時	1.5%	2.6%
6小時以上	6.0%	7.1%

疫情對你和家人關係的影響 (-5 分為非常負面,5 分為非常正面)	平均分
爸爸	2.0
媽媽	2.5

附件1: 調查結果 (頁2/共2頁)





# YMCA 香港中華基督教青年會

**Chinese YMCA of Hong Kong** 



機構傳訊及市場拓展科 Corporate Communications & Marketing Section

香港九龍窩打老道23號行政樓5樓 5/F., Administration Building, 23 Waterloo Road, Kowloon, Hong Kong 電話Tel: +852 2783 3370 | 傅真Fax: +852 2783 3328 | 電郵Email: ccms@ymca.org.hk

# 附件 2: 活動照片 (共1頁)



## 第一式 "Healing with Love" ~「親子半點鐘」:

建議父母每天跟子女有獨有相處時間,例如一起 進行桌上遊戲。

(左圖為「桌遊『家』多 Fun」遊戲卡·由香港中華基督教青年會家庭社會工作小組設計)



### 第二式 "Ease the Mind" ~

「心靈 staycation」: 父母可趁假日與子女到酒店、渡假屋或營地舒展身心・參與不同的親子活動。

(左圖為:香港中華基督教青年會營地烏溪沙青年新村)



# 第四式 " **E**xploring the Challenges" ~

「挑戰 "Level Up"」:

父母可製造一些「挑戰」跟子女一起「面對」,如參與 解難之旅、戶外歷奇。

(左圖為:香港中華基督教青年會新界會所活動)



附件2: 活動照片 (頁1/共1頁)