香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

家庭社會工作小組

高小學生與父母相處模式及關係調查
新聞發布會

服務社群百廿載　竭力承傳信望愛　身心靈需齊建立　善用科技創未來
To Share the Love of Jesus by Serving our Community for 120 Years; to Establish Healthy Living with the Application of Technology for a Better Future.

背景

項目	內容
問卷發放及收集：	2020年11月至2021年3月
收集問卷數量：	568份 (有效問卷：567份)
問卷填寫對象：	小四至小六學生

基本資料

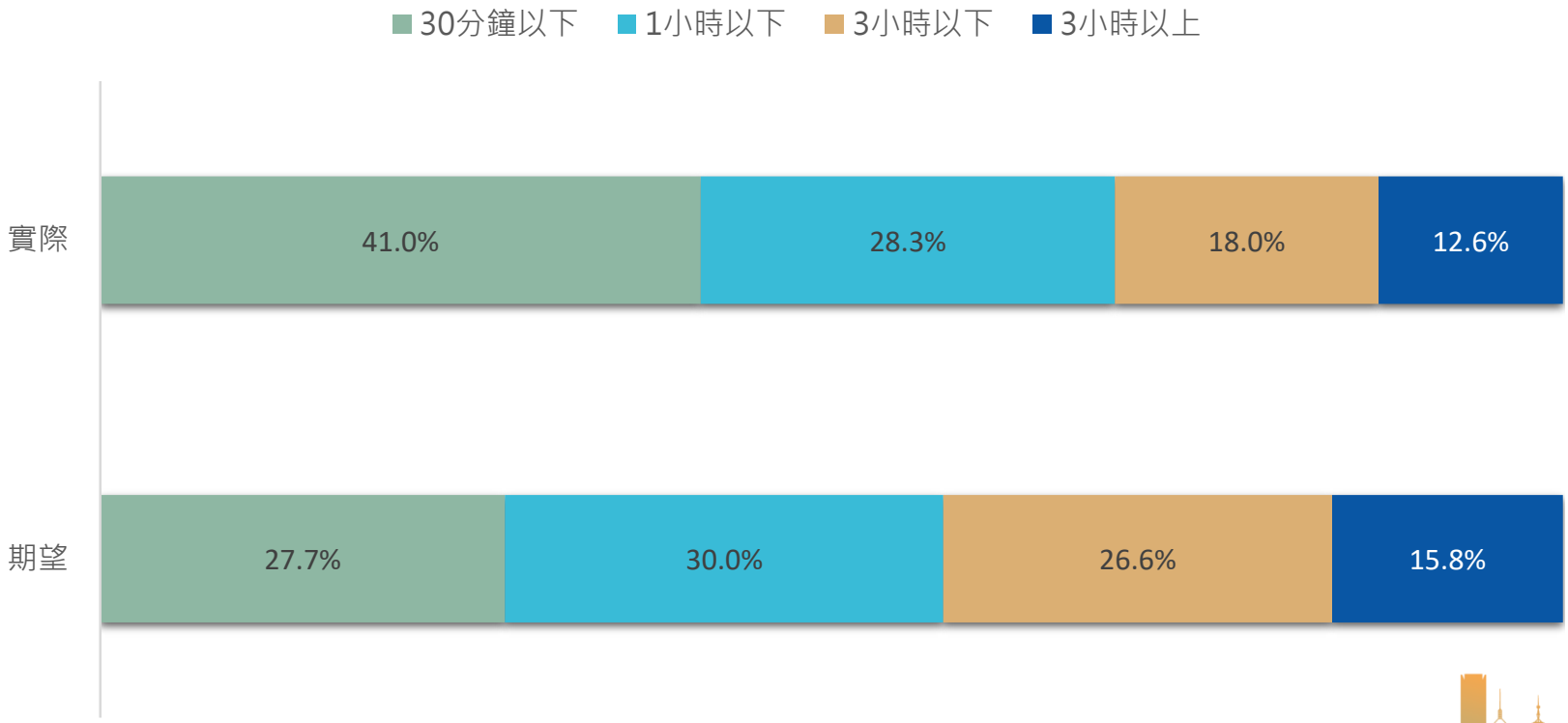
項目	變項	數目	百分比
性別	男	265	46.7%
	女	303	53.3%
就讀年級	小四	169	29.8%
	小五	226	39.8%
	小六	173	30.4%
居住地區	港島區	100	17.6%
	九龍區	242	42.6%
	新界區	226	39.8%

基本資料

項目	變項	數目	百分比
與爸爸同住	是	466	82.0%
	否	102	18.0%
與媽媽同住	是	532	93.7%
	否	36	6.3%

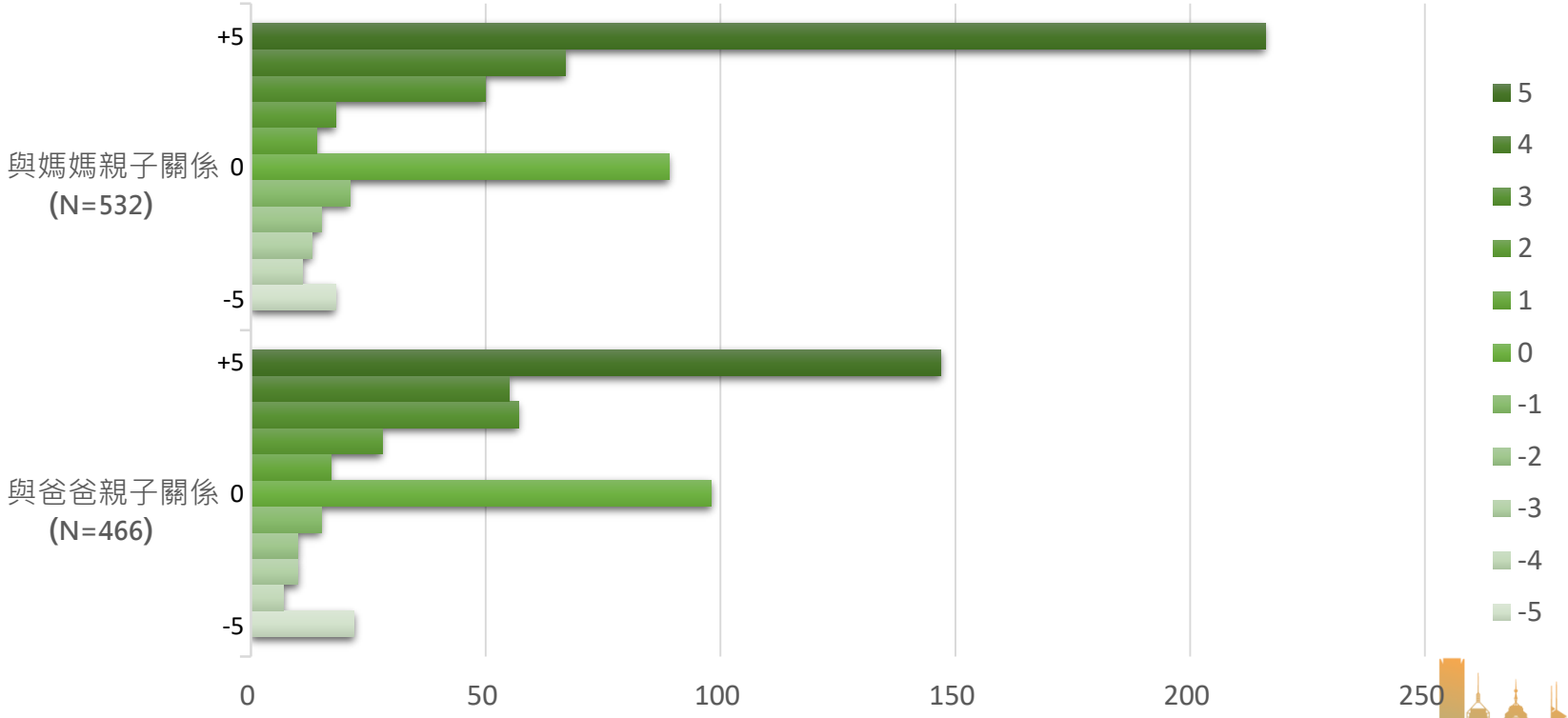
數據分析

平均每日與爸爸談天的時間 (實際與期望) @ 2021年 (N=466)



數據分析

疫情對親子關係的影響 (-5分為非常負面，5 分為非常正面)



分析要點

- 69.3% 高小生每日同爸爸傾偈時間少於一小時
- 72.4% 高小生希望每日跟爸爸最少傾偈半小時
- 70.9% 高小生認為疫情對親子關係有正面影響

建議 – 親子七式

第一式：**H**ealing with Love – 親子半點鐘

第二式：**E**ase the Mind –心靈staycation

第三式：**R**elieving and Breathing –靜心泡泡呼

第四式：**E**xploring the Challenges – 挑戰 “Level Up”

第五式：**N**ature Retreat – 同陽光玩遊戲

第六式：My Mood **O**bservatory – 深情天氣報告

第七式：**W**ondering with I-SPY – 找找看遊戲

建議 – 親子七式

第一式：“Healing with Love”~「親子半點鐘」

家長平日工作繁忙，子女亦要面對學業、功課壓力，親子間能夠全心全意相處的時間實在較少。正因如此，平日的相處質素相對重要。親子間每天訂立一個固定的相處時間，讓彼此可共同專注在對方身上，提升相處質素。例如：進行桌上遊戲、講故事等，隨子女心智，選擇深淺程度進行，並可因著家長及子女當刻的心態 / 相處時限決定參與的模式 / 時限。

建議 – 親子七式

第二式：“Ease the Mind”~「心靈staycation」

藉著假日，與子女離開家居，到酒店 / 渡假屋 / 營地舒展身心，放鬆心情，有助提升親子間相處的新鮮感，亦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，促進親子關係。家長可趁著假期與子女到不同的營地，參與場地內不同的親子活動體驗，有助讓親子建構獨有的愉快經歷。

建議 – 親子七式

第三式： “Relieving and Breathing”~「靜心泡泡呼」

讓小朋友專注吹泡泡，深深地吸，慢慢地呼，留意空氣中一步一步地充滿著氣泡。過程中鼓勵小朋友留意氣泡漲起、分離、飄浮。又或者透過吹著紙風車，用以上相同的方法，鼓勵小朋友專注於一呼一吸，調整心靈。而家長當有強烈情緒時，也可以先閉上眼睛，感受一下自己的呼吸，吸入的時候想像煩惱、負面想法好像泡泡一個一個飄來；呼氣的時候，留意煩惱、負面想法好像泡泡一個一個飄走，維持一段自己認為足夠的時間，同樣有助情緒平和。

建議 – 親子七式

第四式：“Exploring the Challenges”~「挑戰 “Level Up”」:

除了子女，家長自身需要成長外，親子關係亦同樣需要一同成長。讓一段關係昇華，「挑戰」、「共同經歷」少不免。透過共同經歷，好似解難之旅、探險歷程、戶外歷奇，又或康體挑戰活動等，親子可透過導師的教導及安全指示下，進行不同的親子任務。同時，導師亦會記錄親子間的相處細節，轉化成為親子間重要的「愛的元素」。

建議 – 親子七式

第五式： “Nature Retreat” ~「同陽光玩遊戲」:

想像下，赤著腳在草地上奔跑，面前一片綠綠油油的樹影，陣陣的清風，到處鳥語花香，湊著小朋友一同蹲地上挖土、撿樹葉、追蝴蝶、慢下來觀察著昆蟲的活動，一同探索大自然，心情也隨風散換平靜，回復當下。

建議 – 親子七式

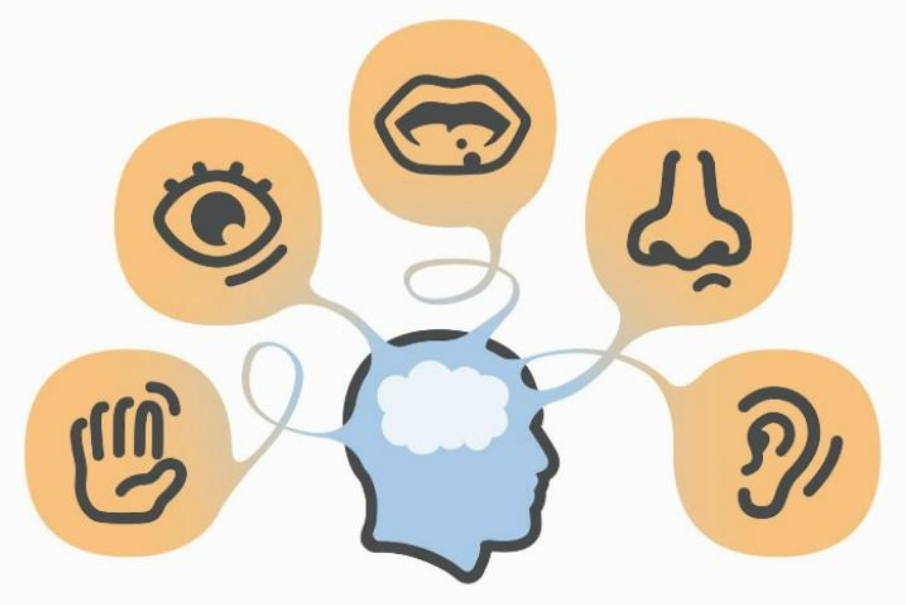
第六式：“My Mood Observatory”~「深情天氣報告」

家長與小朋友用天氣報告的形式，表達檢視當下內心的感覺和信息。建議以「我」作表達開始，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」、「我十分炎熱，我很嬲....」。這有助於彼此更快覺察到自己當下的情緒。

建議 – 親子七式

第七式： “Wondering with I-SPY” ~「找找看遊戲」:

在身處的地方，例如餐廳、超級市場或公園。以遊戲的方式，家長與小朋友一同找出當下所看到、聽到、聞到、接觸到或口裡細味到的感覺。藉著五感接觸「視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺」，有助回到此時此刻當中，心定神閒。



個案分享環節

問答環節