

彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学生之沟通。二零一六年九月 第七十一期 卫生署学生健康服务出版

爸妈和我一起面对挑战

编者的话

青少年在青春期需面对很多适应和挑战，包括自我形象的困扰、家庭关系问题、学业前途、以及交友与感情的苦恼，这些挑战可能使我们处于困境中而感到无望。若能学习「与人分享」、「正面思维」及「享受生活」，使自己拥有良好的心理健康状态去面对问题，生活会更健康、更开心和更充实。与爸妈一起面对挑战或困难，处理问题就轻松得多，大家可与爸妈一起分享以下讯息。



彩桥Blog

我最爱爸妈跟我说...

1. 你做得很好啊！
2. 加油、努力！你一定做到。
3. 我爱你。
4. 继续努力，爸爸和妈妈会一直支持你！
5. 尽了力就可以了。
6. 就算有什么事，爸妈都会陪着你。

本刊物由卫生署学生健康服务出版

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968 网页：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.

如有意见，可电邮至 shsbridge@dh.gov.hk 给本刊编辑部



1. 与人分享



爸妈可以……



让我……



与我分享你们的生活，说说感受和意见



学会与人分享生活的喜与忧



我希望

你们能与我分享日常生活中的所见所闻，令你们发笑、失望、伤感、兴奋、尴尬、愤怒……的事情。



给予我多一点共膳及相处的时间



遇上生活不如意时，可以有机会向你们表达不快的情绪



我希望

你们能尽量放下手上工作，离开手机，以温和语气与我对话，时常留意我的情绪及了解原因，并给予支持。



向我说出赞赏话语



知道自己被欣赏、受重视，会更加爱惜自己



我希望

你们常说欣赏的话，例如「这是一个很好的建议！」「你懂得关心别人，值得赞赏。」「我很喜欢你对人很有礼貌。」



接纳我对事情有不同的看法



知道没有什么事不能和你们谈的，可以放心把困难说出，寻求协助



我希望

你们能细心聆听我的想法，从中了解原因，千万不要急于表达意见。



给我一点时间去抒发及平复情绪



有途径抒发内心不愉快情绪



我希望

你们接纳我有喜、怒、哀、乐的感受及有疏导情绪的需要，容许我有适当空间处理情绪。



鼓励我参与义工服务，帮助他人



帮助别人时感到快乐



我希望

你们加入义工行列，我也会因受感动而变得乐于助人。

2. 正面思维

明天会更好！



爸妈可以……



让我……



与我说说笑，制造欢乐气氛



轻松享受家庭生活，回忆愉快的片段，有助减少负面情绪，培养乐观态度



我希望 你们时常面带笑容及富幽默感。



当我遇上挫败时多作鼓励



明白自己的不足只限于某一件事，减少负面情绪



我希望 当我感到沮丧时，你们对我说：「虽然这次测验成绩不理想，但一次做得不好，并不代表以后都做得不好，继续努力吧！」



多勉励及说一些你们努力面对困境的经历



遇上困难时，以你们的奋斗经验作为借镜，在困难中保持希望



我希望 你们能分享平日的经历，带出坚毅不屈的精神。对我说：「我以前都遇过类似的处境，当时我……最后……」「不用担心，可一步一步慢慢解决困难，如果有想不通的事情，记住说出来，我们一齐想办法。」



多分享自己的感受和需要



学会接纳自己的感受，关心自己的需要，并主动寻找方法处理情绪



我希望 你们能引导我多用感受性语言，例如：愤怒、伤心、失望、担心、难过、紧张、不安、兴奋等来表达情绪。



鼓励我按能力订立目标



从进步中培养自信，多着重自己的改进，不会因着要与别人比较而感到焦虑



我希望 你们支持我实行已订立的目标，让我获得成功感。对我说：「千万不要和别人比较，最重要是看到自己的进步，凡事尽力，便感到开心。」



与我每天数算值得感恩的事



为拥有的东西而感恩，在失意时自会减少抱怨



我希望 从你们身上学习每天都带着感恩的心，知道自己所拥有的一切，包括亲情、友情、健康、品格、智慧、能力等，看到生命中美好的一面。

3. 享受生活



爸妈可以……



让我……



鼓励我选择及培养自己真心喜欢的兴趣



能发挥所长及将兴趣发展成为纾缓情绪的有效方法



我希望 你们能相信我可以有效地分配学习及娱乐时间。



支持我参与体育活动



养成经常运动的习惯，帮助减压



我希望 你们用不同形式表示支持，包括到比赛场地打气、搜集我感兴趣的运动资讯等。



接纳我每天有余暇时间及空间，进行休闲活动



享受短暂独处，这也是放松心情的一种方法



我希望 每日让我为自己安排短暂时间做喜欢的事，为繁忙的一天带来新动力。



与我分享一些「好人好事」，增加正能量



留意身边很多充满爱和希望的美好事情



我希望 你们可以从报纸、杂志、网络上找寻正能量的资讯，与我分享。



安排我感兴趣的**家庭活动**



享受共聚的乐趣



我希望 你们常常安排家庭活动，活动形式能配合我的兴趣和能力，户外活动也是一个不错的选择。

资料来源

1. 好心情@HK(2016) 撷取自<http://www.joyfulathk.hk/tc/index.asp>
2. 卫生署学生健康服务 - 健康资讯：青少年心理健康/培养子女的情绪智能/子女自尊自信，父母齐心创造(2014)撷取自http://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph.html

「与人分享」、「正面思维」、「享受生活」，让子女得以健康成长

「好心情@HK」（计划）是由卫生署于2016年1月推行的全港性心理健康推广计划，我们倡导「与人分享」、「正面思维」、「享受生活」三方面的生活元素。如欲得知更多「活出好心情」资讯，可登入以下网址：<http://www.joyfulathk.hk>：

