



教導青春子女的重要竅門

以積極方式教導子女的指引

教導青春期子女的重要竅門

為青少年的家長而提供的重要竅門

法律上的改變

於2006年9月,有關體罰的法例已改變。如家長以體罰傷害其子女,只有當傷害被視為輕微的時候,以合理懲戒(reasonable chastisement)作為申辯理由方會獲考慮。

人人均認同兒童必須學習辨別對錯,以及發展出與他人和諧相處的能力。然而,重要的是要謹記你並沒有權利體罰你的子女,因此請考慮其他方法,例如以積極方式教導子女。

為人父母是一件美好的事情;然而,這條道路往往並不易走。我們希望本小冊子內的資料將可向你展示如何可利用以積極的方式教導子女的技巧,從以指導、培育和鼓勵你的子女,並建立你作為家長的信心。每部分均包括了至關重要的要點(V.I.P.),助你與子女間建立並維繫一段穩固、慈愛而互相尊重的關係。

作為殘疾兒童的家長或會面臨額外的挑戰和壓力,而本小冊子並沒有敘述這方面的問題。然而,本小冊子背頁已列出一些或可對此予以協助的機構的聯絡資料。

《2006年(北愛爾蘭)法律改革(雜項規定)法令》(Law Reform (Miscellaneous Provisions) (Northern Ireland)) 第2條規限「合理懲戒」只可於普通襲擊的起訴或被指稱的傷害行為並不構成實際的肉體傷害的民事索償中作為申辯的理由

教導青春子女的重要竅門

簡介

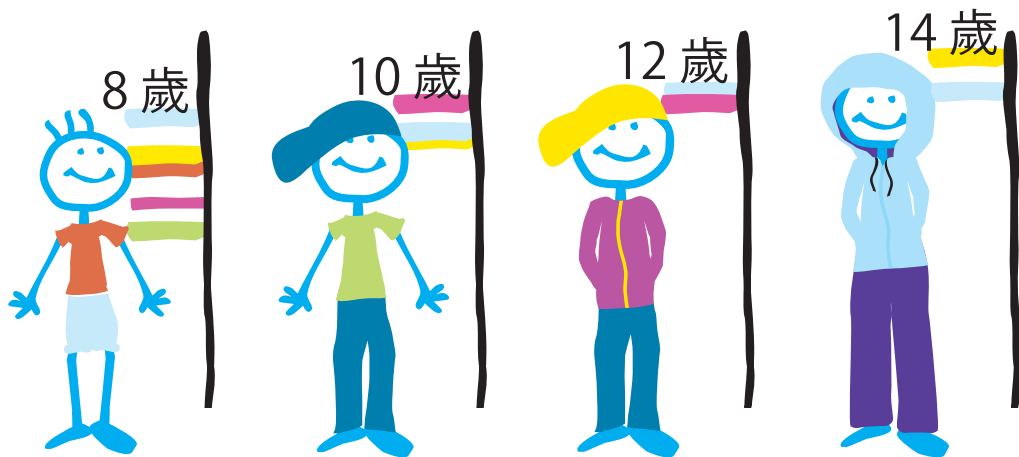
「你認為現在管教已很難了☒☒等他們踏入青春期後再說吧☒」

今時今日，似乎只有嬰兒和幼童的家長才得到數之不盡的建議和援助，但其實青少年的家長亦需要獲得支持。少年時代或會極富挑戰性，但當你目睹子女長大成人時，你亦會覺得心滿意足。家人之間的關係將會步入一個多變的新階段，而有時候你或會感到自己需要加倍努力才能維繫你和子女間的重要連繫。然而，這些連繫最終是可以強化起來的。如你明白並了解你的子女所遇到的事情的話，這將會有很大幫助。

要開始理解青春期，一個有用方法是記住在青少年在生活的每個範疇都正經歷著轉變 — 他們的生理、情緒、社交生活和男女關係。這些改變之中有很多是與發育和荷爾蒙平衡有關的，而兩者均是青少年所無法控制的。

當你的子女踏入青春期後，你與他/☒的關係將會有所改變，但這改變不一定等同關係轉壞，而你的子女仍然需要感受到你在其身邊予以的支持。

如你能耐心地為你們之間的關係付出努力，你和你的子女都會受惠。



教導青春期子女的重要竅門

內容

法律上的改變	3
簡介	5
竅門1:溝通	8
竅門2:衝突	9
竅門3:規則和底線	10
竅門4:青少年的憂慮	11
竅門5:危險行為	12
竅門6:朋友	13
竅門7:技能與潛能	14
竅門8:放手	16
有用聯絡資料	18
意見	22

教導青春子女的重要竅門

有助應付青少年的行為的竅門

溝通

良好的溝通是發展和維繫你和子女間的穩健關係的關鍵。

聆聽子女的說話可鼓勵他們敞開心胸和討論他們在成長中所面對的問題。

透過觀察你如何表達你的感受，青少年將會學習如何抒發如憤怒或關愛這些情緒。請記住，透過豎立典範，你可對他們的行為構成正面或負面的影響。

重要竅門

- 良好的溝通可建立良好關係。
- 在任何時候也要保持溝通的渠道暢通無阻。
- 聆聽子女而盡量不要打斷他們的說話。
- 記住我們人人均透過身體語言來溝通 — 微笑是必殺技。
- 保持冷靜 — 吵架時是甚麼東西也聽不入耳。
- 聊天對人人均有好處。

至關重要的要點

當你生氣時，你的表情和語氣最能傳情達意。你的一言一語實際上沒有甚麼作用。

面部表情 55%

語氣 38%

言辭 7%



教導青春子女的重要竅門

衝突

每個家庭都會發生衝突。你的處理方式可對結果構成極大差異。你必須清晰而有信心地表達你的訊息，並清楚知道自己想說甚麼。憤怒的青少年可以很嚇人，即使他們未必是蓄意的。你的行為也可能會令你的子女生畏。

人人均會間中生氣，但你可利用不怕人的方式表達你的憤怒。

如果看似快要發生爭執，你應該保持冷靜並盡量避免捲入爭執中。向他們表示關心，並說明你想予以援助。

請記住總有人能夠施以援手：一家人、朋友、保健探訪員、家庭醫生、支援機構及團體（本小冊子背頁已列出了其中一些機構及團體）。專業人士可向你提供極需要的支持。



重要竅門

- 不要理會小事或瑣事，而集中於解決較為重要的問題。
- 在爭執發生後，想想其導火線是甚麼。是因為只此一次的問題還是因為一些會經常被挑起的問題？如爭執再次發生，你會採取甚麼不同的做法？
- 選個合適時間 — 當人人都能夠用心傾聽的時候 — 與子女傾談。
- 你所作的每項決定必須保持一致。
- 確保兩位家長站在同一陣線。你未必贊同對方的做法，但你不必在子女面前表露出來！否則你只會令情況更為混亂，並給予子女一個趁機從中操控你們的機會。

至關重要的要點

與子女一起尋求解決方法。

教導青春期子女的重要竅門

有助應付青少年的行為的竅門

規則和底線

任何年齡的兒童均需要有規則可循，青少年亦然 — 即使目前他們或會經常挑戰這些規則。

告訴青少年要怎樣做是不行的！

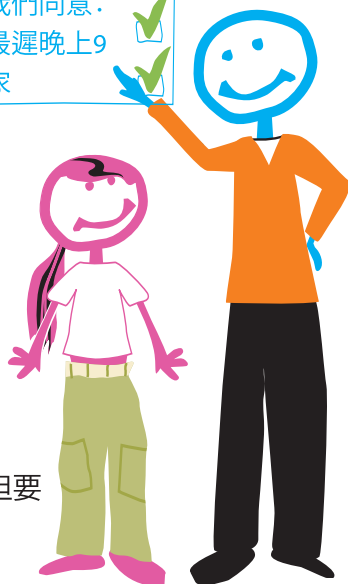
如規則是經過協商、了解和同意而定下來的，將會較易獲得遵守。

規則愈少，獲得遵守的可能性愈高。

如你作出讓步，你的子女亦將隨之讓步，但要穩守重要的底線。

當他們遵守規則時應大加讚賞，但如他們違規，你必須讓他們知道和了解其後果。保持冷靜。聽聽他們有甚麼解釋。談談哪裡做錯了，以及日後可如何避免同類事件再發生。

那麼我們同意：
你要最遲晚上9
時回家



重要竅門

- 規則必須是經過協商、了解和同意而定下來的。
- 雙方必須互相讓步，不能一意孤行。
- 規則愈少，獲得遵守的可能性則愈高。
- 規則獲遵守時，應予以讚賞。
- 清楚說明違規的後果。
- 後果必須為公平而現實可行的。

至關重要的要點

當你的子女較年長時應再次就規則而協商。

教導青春子女的重要竅門

青少年的憂慮

青少年經歷許多轉變，並對種種事情——由他們的外表以至他們將會遇上的人——都感到不肯定。你或會認為他們的一些憂慮很瑣碎，但對你的子女來說，它們可能是非常重要的事，因此你應予以認真對待。回想你在同一年紀時的感受和情緒或可助你了解你的子女的憂慮。

建立子女的自信心乃協助他們應付日常生活的關鍵。

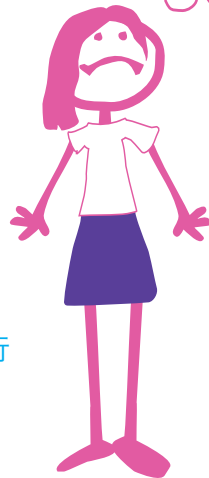
自信心是關乎對自己感到舒心自在。青少年必須知道他們自己很重要，而其他人亦很重要。

重要竅門

- 切勿過份挑剔。
- 避免以你的子女來開玩笑，即使那只是隨便的小玩笑。
- 協助你的子女建立良好的自我感覺。
- 認同子女渴望被接受是正常的。
- 如你知道子女感到憂心，你應花時間與他們一起，並嘗試解決問題。

至關重要的要點

留意在日常行為中的改變，而如你感覺到子女的憂慮變得嚴重的話，便應採取行動。如你需要協助便應設法尋求協助。



教導青春子女的重要竅門

有助應付青少年的行為的竅門

危險行為

危險行為可包括多種形式，由抽煙以至吸毒、酗酒、夜間在外流連、不適當的性行為或破壞公物。

當青少年展開危險行為時，他們或許正嘗試以新的方式面對或應付在對其生命中所發生的一些事情。大部分危險行為為時短暫，但在一些情況下，這可導致更嚴重的問題。

無論問題是甚麼，你的子女也需要你的支持、了解，以及最重要的關愛，即使你可能因他們的行為而感到失望。

重要竅門

- 討論哪種行為是不能接受的 — 要清晰和一致。
- 與子女談及危險行為的危險性 — 要說明事實並盡量不要訓斥他們!
- 協助子女面對其行為並為之而承擔責任。清楚表明你會在他們身邊予以支持。
- 鼓勵他們談談其正在做的事和背後的原因。如他們不願與你傾談 — 盡量勸導他們與別人傾談。
- 無論情況如何艱鉅，你也應緊緊站在子女身邊，並繼續與他們傾談。

至關重要的要點

即使你需要獲得協助才能堅持下去，也千萬不要放棄你的子女。



教導青春期子女的重要竅門

朋友

朋友對青少年的影響力甚大。然而，即使他們不說出口或表示出來，你的子女也依然需要你的支持、愛護和指引。

青少年需要朋友來建立自信、與其交往和協助他們發展個性。擁有不同的朋友的經歷有助他們選擇自己在未來希望結交的朋友和結識的伴侶。

認識子女的朋友有助你加深對子女的了解。青少年不介意父母對其朋友感興趣 — 只要不太過份就可以。因此請小心行事！青少年對朋友很忠誠，亦很維護朋友。談談你對他們的朋友的欣賞之處是很好做法。除非有合理原因，否則不要批評他們。



重要竅門

- 認識你的子女的朋友。
- 在你批評他們的朋友前請先三思。
- 談論友儕間的壓力。
- 協助你的子女說「不」。
- 避免莽下判斷。
- 給予子女足 的空間與朋友相處，但亦須確保其安全。

至關重要的要點

即使你認為子女其中一位朋友「不得交往」，但他們可能會是不錯的朋友。



教導青春期子女的重要竅門

有助應付青少年的行為的竅門

技能與潛能

學校是所有青少年的生命中的一大部分。人人也有其獨有的強項 — 有些人學業成績好、有些人有很強的交際或運動技能，而有些人則極富創意 — 你的子女亦一樣。

鼓勵你的子女投入參與活動，例如體育、青少年團體、音樂或志願活動。這有助他們發展其興趣、培養新技能及結交新朋友。



在選擇職業方面，有些青少年會需要較長時間考慮，而有些人則直到二十多歲仍未清楚自己想做些甚麼工作。你可透過盡可能地給予子女所需要的時間來討論他們的各項可行選擇來協助子女。當他們說需要花時間來作出選擇時，你或會感到懊惱。請記住，正確的決定比起倉促的決定更為重要。



教導青春期子女的重要竅門

重要竅門

- 對你的子女的能力抱持實際的期望。
- 認同並接受青少年各有不同 — 切勿把子女與其朋友或兄弟姊妹作比較。
- 稱讚子女的長處、切勿漠視子女引以自豪的成就。
- 請記住，優異的考試成績無疑有裨益，然而此外仍有其他選擇。
- 在子女考慮其選擇時予以支援 — 確保他們獲得盡可能最多的資料。
- 取得有關就業方面的最新資訊 — 搜尋資料或與他人討論其工作經驗。
- 閱覽北愛爾蘭職業服務處的網站 (Northern Ireland Careers Service Website) (見聯絡資料部分)，當中包含了對你和子女也有用的建議和資料。

至關重要的要點

你或會很渴望嘗試讓子女來完成你自己的夢想 — 切勿這樣做！



教導青春期子女的重要竅門

為青少年的家長而提供的重要竅門

不要勉強

每名青少年均是獨特的。因此你必須考慮在甚麼時候「不要勉強」，讓子女自行作決定，並謹記長大成人的過渡期是個循序漸進的過程。

作為家長，你會希望把子女留在身邊——你認為很安全的地方。這種渴望保護他們的天性是永不會消逝的。然而，你必須給予子女空間和支持以成為一個自信而獨立的人，並協助他/她培養出日常生活所需的技能和知識。

請謹記，通往独立自主的旅程是無可預計的。有時，你的子女或會表現得像成年人、看起來很有承擔，但有時他們又好像小孩子一樣。然而，這情況是絕對正常的。



教導青春子女的重要竅門

重要竅門

- 當子女較年長時，讓他們對自己的生活有較大的控制權和負起更多責任。
- 協助青少年在選擇如何過活時作出安全而精明的決定。
- 青少年需要作出自己的決定和在有需要時犯些過錯。
- 循序漸進地作出改變，因此當你的子女是時候離家時，你和子女也不會有極大的失落感。

至關重要的要點

請勿忽視任何共同興趣 — 在閒暇像朋友般共度時光、一同觀賞體育賽事或看電影。



教導青春子女的重要竅門

以下是一些有用的聯絡資料

這是其中一些或者對你有用處的機構：

你可在就近的圖書館或公民諮詢局 (Citizen's Advice Bureau)

† 看其他就近的服務處的資料。

Barnardo 家長事宜 (Barnardo's Parenting Matters)

為家長提供支援及資料, 包括有關教導子女的課程。電話：

028 9049 1081

www.barnardos.org.uk



毒品及酒精協調團隊 (Drug and Alcohol Coordination Teams (DACTs))

四家服務北愛爾蘭各地的組織可以就當地的支援和服務提供建議。

東部 (Eastern) – **028 9043 4248**

北部 (Northern) – **028 2566 2210/2575**

南部 (Southern) – **028 4066 0982**

西部 (Western) – **028 7186 0086**

就濫用藥物採取行動論壇 (FASA)

這家位於貝爾法斯特西部和北部的組織為直接或間接受到毒品、酒精及其他物質濫用所影響的人士提供服務。

《有關毒品的家長指引》(Parents' Guide to drugs) — 為家長和監護人而設, 提供有關毒品的援助及建議的簡易讀物。

www.fasaonline.org

「坦然面對毒品」組織 (Frank About Drugs)

全國毒品求助熱線。

電話：**0800 776600**

www.talktofrank.com



北愛爾蘭健康推廣機構 (Health Promotion Agency for Northern Ireland)

提供有關保健及身體安康的各個範疇的援助和建議。

電話：**028 9031 1611**

www.healthpromotionagency.org.uk

教導青春期子女的重要竅門

熱愛生命組織 (Love for Life)

為家長和青少年提供資料。支持青少年在獲得充足資訊的情況下作出有關酒精、毒品和性的個人選擇。

電話：**028 3882 0553**

www.loveforlife.org.uk

北愛爾蘭反欺凌論壇 (Northern Ireland Anti-bullying Forum)

電話：**028 9043 1123**

北愛爾蘭就業服務 (NI Careers Service)

為你和你子女就選科和選擇課程、找尋工作 (包括工作經驗和志願工作)、獲得工作 (包括發展個人簡歷、完成申請和面試技巧)、為學生生活作好準備和獲得教育生活津貼 (EMA) 提供建議和資訊。請親臨你的當地辦事處，

電話：**028 9044 1781**

或在網上搜尋：

www.careersserviceni.com



家長諮詢中心 (Parents Advice Centre)

求助熱線、為家長提供面對面支援及教導子女的課程。

電話：**0808 8010 722** (免費求助熱線)

教導子女論壇 (Parenting Forum)

鼓勵所有家長參加 — 當地活動、通訊和支援。電話：

028 9031 0891

Young Minds 家長資訊服務

為任何關注青少年的精神健康的人士提供資訊和建議。

電話：**0800 018 2138**

教導青春期子女的重要竅門

為青少年的家長而提供的重要竅門

Brook

特別為25歲以下的青少年提供保密的性健康建議和服務的全國志願機構。

電話：**0800 018 5023** (求助熱線)

020 7950 7700 (24小時資訊熱線)

兒童熱線 (ChildLine)

ChildLine 是為英國的兒童和青少年而設的免費求助熱線。兒童及青少年可致電0800 1111 以談及任何問題，而輔導員定必協助他們解決這些問題。

Contact Youth

為北愛爾蘭的社區及完成小學教育後介乎11至25歲的青少年提供面對面輔導服務；完成小學教育的學生亦可向其校長或班導師要求索取轉介表格，以便進行預約，與獨立輔導員在學校傾談。

Contact Youth 求助熱線「青少年熱線」(Youthline) 可處理任何令人憂慮的問題(包括防止自殺)。

電話：**0800 808 8000** (24小時求助熱線) 電話：**028 9032 0092**

家庭計劃指導會 (FPA)

一家性健康慈善機構。其目的為確保在英國的人士可在獲悉充足資訊的情況下作出有關性的選擇及保持性健康。其要旨是改善全英國的性健康。

電話：**0845 122 8690**

在我身邊 (There 4 me)

全國防止虐待兒童協會 (NSPCC) 為介乎12至16歲、受到如虐待、欺凌、考試、毒品和自殘等問題所困擾的兒童而設的網上資源。

www.there4me.com



教導青春期子女的重要竅門

北愛爾蘭體育協會 (Northern Ireland Sports Council)

北愛爾蘭體育協會旨在令你可接觸到體育運動。

電話：**028 9038 1222** 傳真號碼：**028 9068 2757**

電郵：info@sportni.net

聯絡家庭 (Contact a Family)

向所有患有傷殘及病患的兒童的家長提供建議、資料及支援。

免費電話求助熱線 **0808 808 3555**

www.cafamily.org.uk

傷殘行動 (Disability Action)

其工作是透過支援傷殘人士以確保他們可享有其作為公民的所有權利。

電話：**028 9029 7880**

www.disabilityaction.org

Mencap

為患有學習障礙的人士及其家人和照顧者服務。

電話：**028 9069 1351**

資訊服務：**0845 7636227**

www.mencap.org.uk

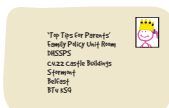


教導青春期子女的重要竅門

意見

我們希望了解你對本小冊子的看法, 因此我們想聽聽你對下列各點的意見 —

- 你認為本冊子是否對你有幫助
- 甚麼東西對你特別有幫助/令你特別感興趣的
- 我們應該考慮提供哪些額外資料



請把你的意見以郵件寄回:

'Top Tips for Parents'
Family Policy Unit
DHSSPS
C4.22 Castle Buildings
Stormont
Belfast
BT4 3SQ

或



發送電郵至: familypolicyunit@dhsspsni.gov.uk

或



致電: 028 90 520528

本小冊子是由有關以積極方式教導子女的跨部門團體製作的。

團體由以下組織的代表所組成：民事法改革部門 (Civil Law Reform Division)、衛生、社會服務及公共安全部 (DHSSPS)、省長及副省長辦公室 (OFMDFM)、北愛爾蘭教育部 (DENI)、北愛爾蘭Barnardo's、兒童慈善組織NCH 及NIPPA、北愛爾蘭政策及研究小組 (NSPCC NI), 以及家長諮詢中心 (Parents Advice Centre)。

