

親人

是我們最親近的人，同時，
感到壓力最大、傷害最多的，
往往也是親人。



香港中華基督教青年會

輔導組



近月來，
社會氣氛無可避免影響著家人間情緒
，本想表達關心，卻換來彼此傷心，
甚至留下一道難以磨滅的傷痕。

**1/ 讓家人感受到自己內心是關心
他/她的情緒健康與人身安全**

**2/ 覺察自己內在的情緒，
把內裡的感覺如實地表達，例如：**

「每次好夜，我唔知你去咗邊，
我個心就好不安」

「見到社會變成咁，又嬲又難過」

「我覺得好無助、心痛，有時唔知
點處理，控制唔到自己的情緒」

「我心入面好擔心你，依種感覺令
我好辛苦」

「我內心好鬱悶」

**3/ 如家人的說話令自己太氣憤，
先退後一步，離開現場、
飲杯水、深呼吸五下，
讓自己先平靜下來，容後再談**



4/ 尊重彼此的想法，人生經歷與價值觀不同，想法都是獨特的，彼此尊重才能換來更好的關係

5/ 尋找一些志同道合的人去分享內心的看法，減低內在的壓力

6/ 除了討論爭議外，可把傾談焦點放在其他家庭議題上，或營造家庭快樂氣氛，例如：玩桌上遊戲、看舊照片、睇電影等等





1/ 不要用貶義、嘲笑、敵對的言語評論對方，心底的傷痕多年後仍會揮之不去

2/ 對話時，不要只顧給予家人意見、解決方法與判斷對錯，例如：

「你咁諗係錯的！」

「依啲事唔係仲要教呀嘛？！」

「你本來就應該要咁做啦！」

3/ 說話內容切忌太尖銳與直接，減少用強而有力的陳述

4/ 不要先入為主地從負面的角度看對方的想法

5/ 當對方不接納自己意見時，不要胡亂訴諸於行動。例如：打、趕出門口、收起對方手機、衣物等

家庭關係是寶貴的，
儘管立場不同、看法不一致，
無阻一家人一同生活，
一個愛的擁抱，一句暖心的道歉，
讓衝突成為加深關係的契機。

