



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups



應對社會事件 家長錦囊

家長應如何與子女分享接二連三的社會事件？

分享前

保持冷靜 家長可能對事件有一定情緒反應，請先緩和自己情緒。

確認情緒 對事件感到擔心及憂慮其實是正常的反應，我們需要正視自己的情緒。

- 我感到擔憂，我害怕子女因此事受到困擾。
- 我感到沮喪，我沒能力保護子女。
- 我感到憤怒，子女不認同我對事件看法。

了解自己 慢慢整理一下自己憂慮的是什麼。

- 擔心子女的人生安全？
- 擔心子女會承擔後果？
- 擔心子女不認同自己的政治立場？

分享時

鼓勵分享 聆聽子女的情緒反應，讓他們分享對事件的看法及感受。

- 接納子女害怕、悲傷及憤怒的情緒，給予足夠的安全感。

保持客觀 用不同資訊讓子女從多角度了解事件。

- 如真的不知如何回應事件，可直接向子女告知，並一起了解。

開放心態 對話目的不是在政治立場上達成共識，或自己的判斷勝過對方，而是讓親子明白雙方需要、對事件的情緒反應及以建立關係為本。

- 可將自己的憂慮陳述，讓子女明白自己更多。
- 如子女的回應是涉及人生安全或刑事責任，家長可嘗試與子女協議保護自己的方法。

不宜在家中長時間播放相關新聞畫面，如需要得到相關資訊，可選擇於個人手機上觀看或限時接收。

- 回應內容不宜涉及任何的人身攻擊及否定子女全部的想法及情緒。
- 現場環境仍有不穩定因素，需要謹慎考慮是否帶年幼子女親身前往。

- 不要過急說教。
- 不要高壓向子女表達對事件想法。

分享後

表達關注 如有宗教信仰，可一同祈禱祝福事件；又或者寫下感受，表達對事件的關注。

尋求協助 如在分享的過程中子女表示持續有負面情緒及自殺傾向，家長先要保持冷靜，了解子女感受及表達關懷，如有需要，可一起尋求專業人士協助。



引導子女思考

我感到你對政治狀況十分不認同，不如分享一下原因……

了解子女的行動

我知道你不認同政府的處理手法，想作出行動……

與子女協議保護自己的方法

知道你打算外出回應事件，我們擔心你的安全。同時我們會尊重你的個人意願，希望彼此能商討安全的行動的方案。



常見問題

子女為小學生

點解會有人打人？

- 「當人的情緒去到高漲時，有時會控制不到而做出一些傷害人的行為。你覺得打人能解決問題嗎？」（引導孩子思考）

我見到新聞報告，我好驚……

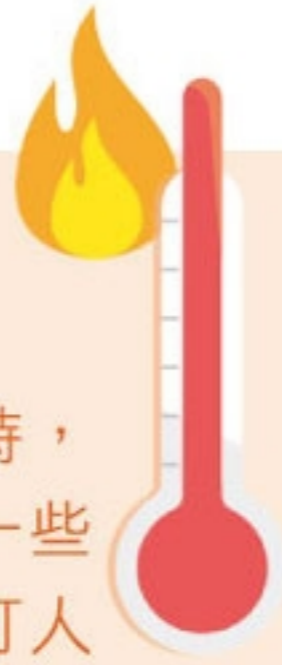
- 「見到新聞中的畫面，驚慌是自然的。你驚什麼？如果我們感到驚慌可以怎做？」（引導孩子說出情緒、處理情緒）

整件事究竟誰對誰錯？

- 「這是一件複雜的事情，很難三言兩語解釋清楚。雙方有不同需要和想法，我們仍需要多了解才能明白。」
- 年幼子女處於建立價值觀的階段，家長可嘗試客觀描述事件，但避免過分情緒化，例如對子女說：「他們是十惡不赦的壞人！一定會下地獄！」

子女在電視上看到衝突場面情緒很大波動，應該怎樣安撫？

- 「這些場面很令人擔心及驚慌，我們此刻在你身邊，這兒是安全的。」
- 細心聆聽及引導他說出感受，讓他知道這種情緒屬正常。
- 嘗試輕拍子女的肩背，以說話同理及安撫子女的情緒。
- 留意子女情緒可能持續數天，若情況嚴重應向專業人士求助。



子女為中學生

身邊的朋友對事件的想法有很大差異，我覺得好迷茫……

- 「我們好難一下子分到誰對誰錯，大家有不同背景、需要、憂慮和想法。這正反映每個人價值觀的不同，需要互相尊重，接納不同意見，保持理性及獨立思考，同時避免人身攻擊。」

我見到香港這樣，青年朋友受傷，我好難過……好難接受……

- 「相信沒有人想見到這事件，感到不舒服及好想哭都是正常。最重要是先平伏自己的情緒，了解自身不安的原因，先照顧好自己，才有力量支持他人。嘗試多角度分析社交媒體流傳的訊息，不以情緒主導行動，我們總能為事情找到出路。」（引導子女思考和處理情緒）

我好想外出參加集會，表達不滿。

- 「你的安全一定是我們的首要考慮，知道你去參與集會或示威必然擔心。但我們會尊重你的個人意願。如果你決定參加，我們需要商討參與時令我們安心的方案。你想去參與集會／示威的原因是？有何方法保障安全？」（引導子女思考）



其他情境處理

爸媽見到子女接收某些訊息後情緒高漲，及帶齊裝備準備外出，擔心子女的行動和安全，該如何回應？

- 不論父母的立場如何，見子女帶同裝備上街，都會擔心他們的安全。在展開對話前，先要放下自己的情緒和喜惡，心平氣和地交談。
- 愈具體模擬現場情況作細心討論，愈能令子女了解如何作安全部署。留意的是當子女已作決定，父母愈強硬阻止或情緒激動地責備，子女就會說得愈少，最終反而影響彼此的溝通。

父母對衝擊場面不認同，但子女認為父母不理解問題。如何避免引發親子衝突？

- 因為接收資訊、成長背景、價值觀念不同，親子對同一件事的取向自然有不同。
- 子女通常不滿主流傳媒偏頗，認為不夠全面和詳細地呈現事情始末；部分家長則覺得網上資訊過於零碎及充滿假新聞，雙方會因此爭持不下。
- 親子最重要是理解對方及有足夠的溝通。在討論時，大家首要注意自己的情緒，在情緒極不穩時先行離場，避免無謂衝突。
- 嘗試代入對方的角度思考和討論，分析不同方案的利弊，引導大家拉闊思考和選擇。
- 親子關係沒有對錯。討論結果不是最重要，無必要說服對方，最重要是心平氣和地溝通。

回答建議

- 「你準備到哪裡？」
- 「你有沒有預計那裡會發生什麼事？」
- 「遇上突發情況你會如何處理？」
- 「如何在現場確保自己的安全？」
- 「在許多人情緒激動的情況下，你知道自己的底線在哪裡？」
- 「遇上搜身，你會如何應對？」

回答建議

- 「大家的方案有那些地方最可取？」
- 「還有其他處理方法嗎？」
- 「這些結果真的會出現？能避免嗎？要立即處理嗎？」



讓我們與你分憂
陪著你走



家長情緒支援

香港青年協會 家長全動網

電話Tel : (852) 2402 9230

WhatsApp : (852) 6811 2959

網站Website : psn.hkfyg.hk


 Facebook : 青協家長全動網


青年情緒支援

香港青年協會 關心一線

電話Tel : (852) 6277 8899

網站Website : utouch.hk


 Facebook : utouch.hk


 Telegram : @utouchsocialworker

OpenUp 24小時網上輔導

短訊SMS : 9101 2012

網站Website : openup.hk

 Facebook : hkopenup

 Instagram : hkopenup

 Wechat : hkopenup

香港青年協會總辦事處

THE HONG KONG FEDERATION OF YOUTH GROUPS, HEAD OFFICE

香港北角百福道21號香港青年協會大廈21樓

21/F, The Hong Kong Federation of Youth Groups Building


21 Pak Fuk Road, North Point, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2527 2448

傳真 Fax : (852) 2528 2105

電郵 Email : hq@hkfyg.org.hk

網站 Website : hkfyg.org.hk

 Facebook : facebook.com/HKFYG

會員平台
Member portal

青協·會員易
easymember.hk

義工搜尋器
Volunteer Search Engine

好義配
easyvolunteer.hk

支持媒體
Supporting Media

M21.hk

<青年空間>
雙月刊

Youth
HONG KONG



下載青協APP

