

從了解 到 諒解

青少年心理 與 父母成長

JOYCE 劉星 / 呂中家長團契 - 橄欖組 /
校友家長 / 心理輔導員 / 婚姻及兒童啟導中心總幹事

2026. 02. 09

青年人想同屋企講的真心話／心聲

希望屋企人可以了解我，聽我講，唔好日日鬧我，唔好日日用不和藹的面容對我，因為我真的想家人了解我多啲。

你可唔可以真係去了解下我，比我多啲勇氣去同你分享我自己？

我想自由一點，有一些東西讓我們一起商量做主吧！我想我們一起快樂一點。

對唔住，我一直都做唔到一個你哋喜歡嘅仔。

- 你哋既出發點係為我好，但行為卻只是傷害我。

- 首先辛苦你哋了。老豆，你嬲，都要俾我知你嬲乜㗎！

- 阿媽／阿爸，其實我已經原諒咗你。

青春期

adolescent = adult + lesson

唔成熟！

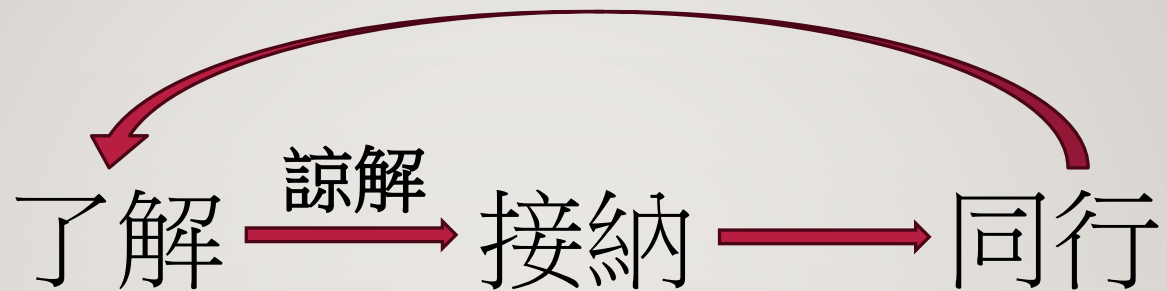


- 相處**3**部曲
- 青春期**3**個階段的心理特色
- **3**招與青少年“講嘢”內功心法

去片：

<https://www.youtube.com/watch?v=292swq5V2JM>

相處三部曲



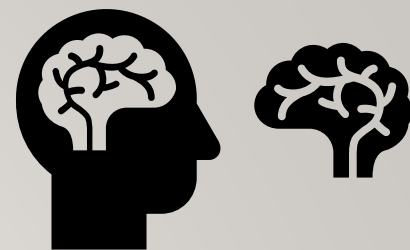
了解 -> 接納 -> 同行

青春期第一個階段11-14歲特色:

- Rude 冇禮 專橫
- Ally 結盟，‘我啲friend多過你’
- Shy 害羞，身形轉變
- Hostile 敵意，大力，忿怒賀爾蒙

-> Rash 輕率 魯莽 躁動

了解 -> 接納 -> 同行



青春期第一個階段11-14歲心理:

- 高競爭、大壓力、焦慮、無奈、感覺不公平
- 6-10歲兒童有達致任務的“目標記憶 prospective memory”，10-14歲這記憶有進展
- THP 四氫 賀爾蒙，使青少年增加焦慮及情緒波動，反之，四氫對成年人的效應卻是安寧
- Cortisol皮質醇，壓力荷爾蒙，青少年期多刺激負面情緒，尤其焦慮，最大影響降低記憶力

了解 -> 接納 -> 同行

青春期第二個階段15-16歲特色:

- challenge 質疑，挑戰
- open 對事物看法、態度開放
- adventure 愛冒險 刺激
- trying 試新嘢

-> Coat 注重外表，
個人中心，時刻覺得
別人留意自己

了解 -> 接納 -> 同行



青春期第二個階段15-16歲心理:

- 不利訊息放在額葉皮層，是青少年不熟習區域，因此缺乏危機感
- 青少年只看到獎勵，多巴胺使他冒險賺取獎賞，卻不理風險
- 為前途迷惘



了解 -> 接納 -> 同行

青春期第三個階段17-18歲特色:

- **Mate**: 嚮往深交
- **Identity**: 身份認同，有歸屬群體
- **Nice**: 別人評價，認同感
- **Equality**: 要求平等

-> **Mine** : 可以是父母的知己，有學問、社會觀，懂得愛父母

了解 -> 接納 -> 同行

青春期第三個階段17-18歲心理:

- 自立處事
- 青少年能夠認識自己的情緒，就能重新學習在低潮反彈
- 青少年期被特別輔導的改正，可以成為有力的成長



了解 -> 接納 -> 同行

“青少年與父母溝通” 問卷調查:

Q1 . 你最喜歡聽到父母同你講什麼說話 ?

Q2 . 你最不喜歡聽到父母同你講什麼說話 ?

Q3 . 你最喜歡和父母談什麼 ?

Q4 . 你最喜歡和父母一起做什麼 ?

Q5 . 你最想父母為你做什麼 ?



Q1. 你最喜歡 聽到父母同你 講什麼說話？

Age	Boys Q1	Girls Q1
11-14	稱讚的說話	鼓勵我的話
	乜係咁既咩 (-> 即係我喺)	你好叻！
	讚我	鼓勵、讚賞、比我出街 X6
	今晚煮鵝肝	讚我做得好
	I love u	真係叻
	任玩	今晚煮了湯圓
15-16	今晚夜返	我好愛你
		Comforting words
		我最喜歡父母对我讲 ‘我今天要回深圳了’
	好叻，做得好	做得好
	瘦左or靚仔	盡力就可以
	你自己搞掂	我愛你
17-18	不是罵我就好	
	冇所謂	
	唔該曬	乖囡啦 你比媽咪帶皇冠
	you did a great job, 鼓勵的話	稱讚的說話
	叻仔	鼓勵我的話
	叻仔	鼓勵我的話
	讚美既說話	你好乖
	失敗不是永遠，下次努力就好	欣賞我的話
	你好似高咗	good baking skill , smart
	有關家庭經濟狀況	努力讀書 加油
		加油啊 俾心機啊 你得架
		支持我
		辛苦了

Q2. 你最不喜歡聽到父母同你講什麼說話？

Age	Boys Q2	Girls Q2
11-14	打你	話我懶 x6
	罵的話	Scolding
	你好煩呀	Misunderstand me and scold me
	罵我一些與我無尤的事	成日掛住玩電話x7
	唔好睇電話	收手機
	正經D啦	不要玩手機
	唔准....	你再打機，信唔信我收咗部機
		你再攞住部iPad我就掉咗佢，你再唔做嘢呀啦！
		催迫 x6
		明天要上學，早點睡吧
15-16		比較、見到父母失望 (大壓力) x6
		我最不喜欢父母 '我今天在家'
	做得咁差架，又要我執手尾，不如我自己做	唔想見到你
	溫書未	你睇下人地
	溫書啦	每一樣野都問我
	快d去溫書	
	和他人比較，打擊自信	
17-18	你好蠢	無鬼用
	你好自為之	由得你,我地方眼睇 短命
	去死	一些我已經知自己有問題的話
	education related topics	責怪的說話
	仲唔溫書	又用電話 肯去溫書未 你究竟有無努力
	叫我讀書	不用功, 只懂得去玩
	學業, 問出街去邊	早些瞓喇
	你仲唔xx(工作)	tidy up my room
	你睇吓佢 學吓啦	eat too much, exercise more
	去邊呀？	你睇吓佢 學吓啦 x2
	冇意義既說話	我唔比零用你

{怎樣說，孩子才會聽？ 怎樣聽，孩子才會說？}

三招講嘢內功心法

(1) 不一樣

(2) 不長氣

(3) 不激動



{怎樣說，孩子才會聽？ 怎樣聽，孩子才會說？}

三招講嘢內功心法

(1) 不一樣

- 唔好咁悶：轉台詞，要熱身，輕鬆
- 由「你」轉為「我」的句子
- 外化問題，非人格化
- 「PIP」方程式：Praise讚 - Improve改進 - Praise讚



{怎樣說，孩子才會聽？ 怎樣聽，孩子才會說？}

(2) 不長氣

- 不說教, 學三字經 IN A FEW WORDS

- 讚：我愛你、欣賞你、支持你、我撐你、加油呀（識嘅，不過孤寒）
- 催：要夠瞓、留咗湯、我擔心（精要說出要求，忍口，不說反話，不比較）
- 衰：唔緊要、算數啦（減壓）
- 難：對唔住（父母嘅突破，身教，救番段關係，唔好加個“囉”字，唔好即時解釋原因）
- 忘：多謝你、唔該你（令人窩心感動）



{怎樣說，孩子才會聽？ 怎樣聽，孩子才會說？}

三招講嘢內功心法

- (1) 不一樣 - 唔好咁悶，轉台詞，要熱身，輕鬆
- (2) 不長氣 - 唔好說教，學三字經 in a few words
- (3) 不激動 - 慢、細聲，情緒不易升溫，問題不易升級。

不容易，要苦練，要真誠



了解 -> 諒解 -> 接納 -> 同行

「我唔明！」 「我完全唔明！」 -> 「我開始明白佢」

- “接納” 意義：讓分歧「唔明白、唔認同」停在最適當的點上
- “接納” 對象：是孩子，不是行為、事件
- “接納” 重要：當孩子被接納時，問題不至升級



了解 -> 接納 -> 同行

傾咩好，
做咩好？



Q3 . 你最 喜歡和父 母談什 麼 ?

Age	Boys Q3	Girls Q3
11-14	打機	學校嘅嘢
	NBA or 打機	Things that happen in school
	學校的趣事	學校的事
	談心事	朋友生活、旅遊、去玩、學校趣事、電視劇、近期得意嘢
	一些社會發生的事	笑話、分享funny and entertaining experiences
	天文地理	買甚麼零食
		漫畫
15-16		談人生
		心事
	學校的事、新聞	上學
	NBA賽事	生活瑣事
	學校以外的事	
17-18	講新聞入面個啲傻人做傻事	
	甚麼都行除了買東西	
	朋友, 未來	朋友
	車	朋友 學校
	政治、經歷	school and future problems
	時事	gossip
	電視節目	自己的喜好 將來打算 同朋友都會講到嘅嘢
	無聊嘢	買衫 去旅行
	人生	玩樂
	人生	今晚食乜餸
	生活日常	生活趣事
	Career	閒計
		日常生活事 X2

Q4. 你最喜歡
和父母一起做
什麼？

Age	Boys Q4	Girls Q4
11-14	談心	傾計
	talk	弄小吃、做手工、成家人一齊玩
	玩	去旅行 x2
	玩遊戲 e.g.大富翁, Rummikub	一起出去玩
	打籃球 / 打機	行街
	去郊遊	戶外活動
	遠足	吃飯
		去圖書館
		行書局
		看電影
		Watching movies at home
		睇戲
15-16	坐低傾謁	行街
	聊天	遊玩
	食飯	旅行
	飲茶	傾計
17-18	打機	打麻雀
	旅行	運動行山
	去旅行	travelling
	打牌+ 去旅行	去旅行 食飯
	睇電視	周圍去吃喝玩樂
	食飯 行街 睇戲	shopping and eat
	食飯	食嘢 行街
	食飯	去旅行 食飯 行街
	食飯	食好嘢 去旅行
	食飯	傾計
		擁抱

了解 -> 接納 -> 同行

與不同階段的兒女相處、對談方式

- (0-6) 幼童時期：老師與學生的教導式
- (6-8) 初小時期：發明家與讀者的啟發式
- (9-11) 高小時：實習導師與研究生的探討式
- (12-18) 中學時期：生活顧問與顧客的諮詢式
- (19-22) 大學時期：同窗的分享式

目的：要使孩子對父母產生傾談興趣



了解 -> 接納 -> 同行

困難 與 出路SSSS

- 1) Spouse 配偶 - 阻力/助力？私下傾出默契，阻力變助力 Support
- 2) 撈到冇咗愛，父母自身情緒變得負面 -> 控制及疏導自身負面情緒，學習轉念之間 Shift perspective
- 3) 善待自己 Self-compassion / ME time / WE time
- 4) 找資源 Seek help



愛->了解 -> 接納 -> 同行

有愛，才有動力 去了解

有愛，才有忍耐 去諒解與接納

有愛，才有優先次序 去與孩子同行

- 愛 - 三部曲 原動力

愛->了解 -> 接納 -> 同行

- 「愛」唔係感覺咁簡單，而係「約」，一份終身合約
- 約翰福音13章1節

“逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了，
他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底。”



愛->了解 -> 接納 -> 同行

• 詩篇 78 篇(1-72節) – 「父母共鳴篇」

21 所以耶和華聽見就發怒。
有烈火向雅各燒起，
有怒氣向以色列上騰。

31 神的怒氣就向他們上騰，

40 他們在曠野悖逆他，
在荒地叫他擔憂，何其多呢！

要到幾時？

我點算好？

72 於是，
他以純正的心 牧養他們，
用巧妙的手 引導他們。

Q5 . 你最想 父母為你做 什麼 ?

11-14 : \$物質 40%
美食 10%
非物質 50%

15-18 : \$物質 13%
非物質 60%
感恩 27%



Age	Boys Q5	Girls Q5
11-14	最想佢哋賺到錢，夠錢供我讀完大學 give me money 幫我充值	買大書櫃、買書給我 俾多啲零用錢 盡量可以滿足我想要的東西
	陪我上興趣班 想父母提升我的學業成績	買零食 弄美味的食物 食餐好嘅 人生比意見 多啲陪我、父母肯聽我講嘢 Love me no matter what 需要時係身邊
15-16	買野	多d噏下我
	沒有，而家已經好滿足 沒特別要求，只要默默祝福我	一起睡前談心
17-18	一同打機	use less phone, spend more time at home
	減輕家庭經濟負擔	做牛做馬
	支持我	陪我長大
	支持我	愛我就夠
	給予指導	支持我 愛我
	健康 長命百歲 老了我養返佢地 長命百歲	為我感到驕傲 心情不佳時陪伴我 多一點了解 聆聽 欣賞 唔知, 佢地已經為我做好多 只要在一起便夠

愛->了解 -> 接納 -> 同行

Q1 . 你最喜歡聽到子女同你講什麼說 ?

Q2 . 你最不喜歡聽到子女同你講什麼說話 ?

Q3 . 你最喜歡和子女談什麼 ?

Q4 . 你最喜歡和子女一起做什麼 ?

Q5 . 你最想子女為你做什麼 ?

Q6 . 你最想同子女講什麼 ?



參考資料：

1. 余德淳網上mp3 《少年十五 二十時》上、下集
2. 突破出版社《當子女說：你好煩》
3. 《EQ - Emotional intelligence》, Daniel Goleman, 中文版 張美惠譯
4. The Teenage Brain, Frances E. Jensen
5. <https://www.medindia.net/news/mothers-of-rebellious-teens-blame-it-on-thp-19073-1.htm>

回應金曲分享: Perhaps Love

https://youtu.be/ZbhVlt4UC_c?si=HN-zEzbEqT7P7Ev2



Perhaps love is like a resting place, A shelter from the storm;
It exists to give you comfort, it is there to keep you warm;
And in those times of trouble when you are most alone,
The memory of love will bring you home.

Perhaps love is like a window, perhaps an open door;
It invites you to come closer, it wants to show you more;
And even if you lose yourself, and don't know what to do,
The memory of love will see you through.

Oh, love to some is like a cloud, to some as strong as steel;
For some a way of living, for some a way to feel;
And some say love is holding on, and some say letting go;
And some say love is everything, some say they don't know.

Perhaps love is like an ocean, full of conflict, full of pain;
Like a fire when it's cold outside, Thunder when it rains;
If I should live forever, and all my dreams come true,
My memories of love will be of you. Perhaps love.

或許 愛是休憩之處 風雨中的避風港
給你慰藉 給你溫暖
在失意之際 在孤獨之時
愛的回憶領你平安返家

或許 愛像一扇窗 或許 又像敞開的門
邀請你走近 好為你展示更多
即使迷失自己 即使手足無措
愛的記憶將伴你度過困境

對某些人愛像一片浮雲 對某些人愛堅硬如鋼鐵
有人覺得愛是生活 有人覺得愛是感受
有人說愛是堅持 有人說愛是放手
有人說愛就是一切 也有人說全然不懂愛是什麼

或許 愛就像海洋 暗潮洶湧 充滿苦痛
像嚴冬裡的暖火 又像風雨中的雷電
如果我能永生不朽 且美夢均能成真
你將是我所有愛的記憶 愛 或許