

香港女童群益會 李錦記家族基金 「家 Channel」親子溝通計劃 《親子溝通、親子關係與家庭和諧》問卷調查 調查撮要

1 前言

優質的親子溝通及互動除了能為孩子築起一個溫馨的家，更能讓他們在愛與關懷中成長。香港女童群益會透過創新和不同形式的服務介入手法，加強兒童與家長之間的溝通，讓親子均能享受優質的共處時間和家庭生活。現時實務當中常會應用親子善意溝通（愛的語言），惟缺乏相關的實證研究。承蒙李錦記家族基金捐助，支持本會推行「家 Channel」親子溝通計劃，並進行一項有關親子溝通、親子關係與家庭和諧的問卷調查，以探討青少年與照顧者溝通的現況，希望對照顧者、社會服務及大眾帶來啟示，促進親子善意溝通，增進親子關係與家庭和諧。

2 調查方法

2.1 調查目的：

- 了解青少年與照顧者的親子溝通情況
- 探討親子溝通情況與親子關係及家庭和諧之間的關係

2.2 調查日期：2023年11月18日至2024年2月1日

2.3 調查對象：年齡介乎8至18歲的青少年會員／服務使用者及其非受薪照顧者

2.4 調查方法：以方便抽樣方法，透過本會各中心／單位邀請調查對象填寫紙本問卷

2.5 樣本數目：504對青少年（孩子／照顧對象）及其照顧者

3 調查結果

3.1 愛的語言¹：照顧者對青少年最頻繁使用「付出行動」，最少使用「讚賞肯定」。

- 在五種愛的語言（讚賞肯定、身體接觸、陪伴相處、贈送禮物、付出行動）中，照顧者與孩子溝通時最頻繁使用付出行動（例如為孩子準備飯菜、水果、點心）、最少使用讚賞肯定（例如對孩子說：「你對我很重要」）。

表 1：愛的語言頻率（照顧者對青少年）

	青少年角度	照顧者角度
	平均分（1-5）	平均分（1-5）
愛的語言（照顧者對青少年）	3.55	3.65
讚賞肯定	3.28	3.29
身體接觸	3.68	3.81
陪伴相處	3.36	3.45
贈送禮物	3.73	3.87
付出行動	3.90	4.11

- 相比母親，父親較少對孩子使用愛的語言。父親認為自己表達的愛的語言（平均分 = 3.44），較青少年認為接收到的愛的語言（平均分 = 3.14）多。
- 孩子的年齡越大，照顧者使用愛的語言的頻率越低（ $r = -.22$ [青少年角度] 及 $-.25$ [照顧者角度]， $p < .001$ ）。
- 相比一項以四百多名台灣的小五至小六學童為對象的研究²，是次調查中的香港照顧者對孩子的讚賞肯定較少（平均分 = 3.28 [香港] 及 3.58 [台灣]）、身體接觸較多（平均分 = 3.68 [香港] 及 3.12 [台灣]）。

3.2 暴力語言³：照顧者對青少年使用暴力語言的頻率與青少年對照顧者使用暴力語言的頻率呈正向關係。

- 照顧者對青少年
 - 在四種暴力語言（道德批判、逃避責任、強人所難、進行比較）中，照顧者與孩子溝通時最頻繁使用道德批判（例如有 18.7% 的青少年及 13.1% 的照顧者表示當

¹ Chapman, G. (2008). *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate*. Northfield Publishing.

² 蔡雅如. (2020). 國小高年級學童表達與感受親子「愛之語」和依附關係之探討. [碩士論文. 輔仁大學] 臺灣博碩士論文知識加值系統. <https://hdl.handle.net/11296/3cm64m>

³ Rosenberg, M. B. (2002). *Nonviolent communication: A language of compassion*. Encinitas, CA: Puddledancer press.

照顧者和孩子意見不同時，照顧者經常／總是認定孩子是錯的)。而最少使用的暴力語言，青少年認為照顧者對自己最少使用強人所難（例如要求孩子跟隨照顧者的規矩，否則會懲罰孩子）；照顧者則認為自己最少對孩子使用進行比較（例如刻意將孩子跟其他孩子作比較）。

- **青少年對照顧者**

- 在與照顧者的溝通中，青少年最少使用的暴力語言是進行比較。而最頻繁使用的暴力語言，青少年認為自己最頻繁對照顧者使用道德批判；照顧者則認為孩子最頻繁對自己使用逃避責任（例如青少年會說因為照顧者的原因，所以被逼要做一些不想做的事情）。

表 2：暴力語言頻率

	青少年角度	照顧者角度
	平均分 (1-5)	平均分 (1-5)
暴力語言 (照顧者對青少年)	2.15	2.44
道德批判	2.37	2.42
逃避責任	2.03	2.39
強人所難	2.02	2.38
進行比較	2.16	2.24
暴力語言 (青少年對照顧者)	1.72	2.18
道德批判	1.89	2.15
逃避責任	1.81	2.22
強人所難	1.60	2.08
進行比較	1.59	1.99

- 相比青少年對照顧者使用暴力語言（平均分 = 1.72 [青少年角度] 及 2.18 [照顧者角度]），照顧者對青少年使用暴力語言的頻率（平均分 = 2.15 [青少年角度] 及 2.44 [照顧者角度]）較高 ($p < .001$)。
- 照顧者對青少年使用暴力語言的頻率與青少年對照顧者使用暴力語言的頻率呈正向關係 ($r = .63$ [青少年角度] 及 $.64$ [照顧者角度]， $p < .001$)。
- 照顧者的年齡、就業狀況、教育程度、婚姻狀況及家庭收入與他們使用愛的語言或暴力語言的頻率沒有顯著關係。

3.3 青少年最想聽到照顧者對自己說：「加油」；最不想聽到照顧者對自己說：「快啲溫書／做功課」。

• 照顧者的善意說話

- 最多青少年想聽到照顧者對自己說的話是「加油」(60.7%)、「盡咗力就得」(56.7%)、「叻仔／叻女」(49.2%)、「你做得好好」(42.9%)及「我支持你」(36.9%)。
- 「加油」(69.6% [青少年角度] 及 91.3% [照顧者角度])、「盡咗力就得」(63.9% [青少年角度] 及 79.0% [照顧者角度])及「叻仔／叻女」(59.1% [青少年角度] 及 79.8% [照顧者角度])同時是最多青少年聽過照顧者對自己說、及最多照顧者表示自己曾對孩子說過的話。

• 照顧者的暴力說話

- 最多青少年表示不想聽到照顧者對自己說的話是「快啲溫書／做功課」(52.0%)、「唔准打機／唔准玩電話」(47.2%)、「你睇吓人哋」(46.6%)、「你咁懶」(40.9%)及「你好冇用」(39.1%)。
- 「快啲溫書／做功課」(69.2% [青少年角度] 及 89.1% [照顧者角度])、「唔准打機／唔准玩電話」(58.5% [青少年角度] 及 71.0% [照顧者角度])及「你咁懶」(39.3% [青少年角度] 及 50.6% [照顧者角度])同時是最多青少年聽過照顧者對自己說、及最多照顧者表示自己曾對孩子說過的話。

表 3： 青少年最想／最不想聽到的照顧者說話

青少年角度			
最想聽到		最不想聽到	
善意說話 (照顧者對青少年)	百分比	暴力說話 (照顧者對青少年)	百分比
1. 「加油」	60.7%	1. 「快啲溫書／做功課」	52.0%
2. 「盡咗力就得」	56.7%	2. 「唔准打機／唔准玩電話」	47.2%
3. 「叻仔／叻女」	49.2%	3. 「你睇吓人哋」	46.6%
4. 「你做得好好」	42.9%	4. 「你咁懶」	40.9%
5. 「我支持你」	36.9%	5. 「你好冇用」	39.1%
6. 「唔緊要」	36.7%	6. 「垃圾」	38.9%
7. 「我愛你」	36.1%	7. 「你好煩」	38.7%
8. 「多謝你」	34.3%	8. 「我唔要你」	31.5%

表 3：青少年最想／最不想聽到的照顧者說話

青少年角度			
最想聽到		最不想聽到	
善意說話 (照顧者對青少年)	百分比	暴力說話 (照顧者對青少年)	百分比
9. 「我相信你」	33.7%	9. 大聲說：「喂！」	28.8%
10. 「乖仔／乖女」	33.1%	10. 「我對你好失望」	27.0%

* 可選多項

3.4 親子越頻繁使用愛的語言及越少使用暴力語言，親子關係越親密、親子衝突越少、家庭和諧度越高。

- 受訪者以 0 至 10 分評價青少年與照顧者的關係親密度，青少年的評分為 8.21 分，照顧者的評分為 7.98 分。
- 至於發生親子衝突的頻率，有逾半數的青少年 (55.0%) 及近七成的照顧者 (68.1%) 表示在過去一週曾發生親子衝突。

表 4：一週的親子衝突頻率

	青少年角度	照顧者角度
	百分比	百分比
沒有 (0 次)	45.0%	31.9%
1 至 2 次	34.3%	45.8%
3 至 4 次	13.7%	15.5%
5 至 6 次	4.2%	3.0%
7 次或以上	2.8%	3.8%

- 調查亦問及受訪者對家庭和諧度的評分，以 0 至 10 分量度，青少年的家庭和諧度評分為 7.65 分，照顧者的評分為 7.42 分。
- 按使用愛的語言及暴力語言頻率的中位數，將受訪者分為兩類 (較少使用及較頻繁使用)，相比較少使用愛的語言及較頻繁使用暴力語言，照顧者較頻繁對青少年使用愛的語言及親子較少向對方使用暴力語言，親子關係親密度及家庭和諧度較高、親子衝突較少。

表 5：愛的語言頻率、暴力語言頻率、親子關係親密度、親子衝突頻率、家庭和諧度 [青少年角度]

		親子關係親密度	親子衝突頻率	家庭和諧度
		平均分 (0-10)	平均分 (1-5)	平均分 (0-10)
愛的語言 (照顧者對青少年)	較少使用	7.39	2.00	6.98
	較頻繁使用	9.02	1.70	8.32
暴力語言 (照顧者對青少年)	較少使用	8.73	1.50	7.97
	較頻繁使用	7.68	2.21	7.32
暴力語言 (青少年對照顧者)	較少使用	8.63	1.46	8.00
	較頻繁使用	7.79	2.25	7.29

$p < .001$

表 6：愛的語言頻率、暴力語言頻率、親子關係親密度、親子衝突頻率、家庭和諧度 [照顧者角度]

		親子關係親密度	親子衝突頻率	家庭和諧度
		平均分 (0-10)	平均分 (1-5)	平均分 (0-10)
愛的語言 (照顧者對青少年)	較少使用	7.24	2.11	6.85
	較頻繁使用	8.71	1.91	7.99
暴力語言 (照顧者對青少年)	較少使用	8.42	1.66	7.96
	較頻繁使用	7.53	2.35	6.88
暴力語言 (青少年對照顧者)	較少使用	8.34	1.68	7.91
	較頻繁使用	7.61	2.33	6.93

$p < .05$

4 討論及建議

4.1 認識語言的力量，成就與破壞親子關係的鑰匙：

- 調查結果顯示，照顧者對青少年使用的暴力語言越多，青少年對照顧者使用的暴力語言也越多。青少年透過觀察和模仿照顧者的行為來學習⁴，如果他們目睹和聽見照顧者的暴力語言，他們可能會內化這些行為，在與照顧者互動時「有樣學樣」。是次調查中最多受訪青少年不想聽到照顧者對自己說：「快啲溫書／做功課」、「唔准打機

⁴ Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory (Vol. 1)*. Prentice Hall: Englewood cliffs.

「唔准玩電話」及「你睇吓人哋」，這些強人所難、控制孩子行為的說話可能會令青少年覺得不被尊重，限制了他們的自主權，導致壓力和反抗；照顧者經常將孩子與別人比較，把注意力集中於孩子不及別人的地方，會令他們的自信心下降⁵，青少年也不想聽到這類說話。

- 另一方面，是次調查中最多受訪青少年想聽到照顧者對自己說：「加油」、「盡咗力就得」及「叻仔／叻女」，反映青少年渴望得到照顧者的鼓勵和讚賞，及認同和肯定自己的努力，這些說話會令他們感到被接納和重視，會積極地嘗試新事物、克服困難及發展自己的潛力。

4.2 多以愛的語言表達愛，讚賞與行動同樣重要：

- 是次調查中，受訪的照顧者及青少年均認為照顧者對青少年最頻繁使用「付出行動」，最少使用口頭的「讚賞肯定」；相比台灣的照顧者，受訪的香港照顧者更少使用讚賞肯定。反映香港照顧者傾向透過實際行動來展示他們對孩子的愛和支持，可能源於傳統文化習慣以間接和非言語方式表達關愛⁶。
- 青少年處於一個需要被尊重、被肯定的成長階段，建議家長多使用各種愛的語言。家長宜多肯定、少批判，使用具體和仔細而非抽象和廣泛的言辭，嘗試使用「讚賞肯定」。一些例子如下：

家長可以嘗試讚賞孩子的範疇	例子
孩子的努力	「我欣賞你努力嘗試溫習了一小時英文科目」
孩子的行為	「媽媽生病的時候，你主動向我送上一杯暖水，是貼心的行為」
孩子的策略	「你計劃的家庭活動包括了爸爸喜歡的郊遊活動及媽媽喜歡的吃大餐活動，滿足了大家，是精心的計劃」
孩子的正面行為怎樣影響到身邊的人	「剛剛弟弟大發脾氣之下大力推開你，而你也沒有還手，這是個好榜樣」 「剛剛你見爸爸疲勞並主動替他按摩，他笑得很窩心呢」

- 家庭中每個成員表達及接收的愛的語言各有不同，建議青少年先認識自己容易表達及接收關心的方法，再了解家長向自己表達愛意的方式。親子雙方一起學習愛的語言，讓對方感受到被關懷和被重視，增進親子親密感。

⁵ Xing, H., Yao, M., Zhu, W., Li, J., & Liu, H. (2023). The role of perceived parent social comparisons in adolescent academic social comparison, self-efficacy, and self-handicapping: A person-centered approach. *Current Psychology*, 42(18), 15600-15615.

⁶ Wu, C., & Chao, R. K. (2017). Parent-adolescent relationships among Chinese immigrant families: An indigenous concept of qin. *Asian American Journal of Psychology*, 8(4), 323.

4.3 先處理心情，再處理事情；一切從「需要」開始

- 在親子衝突之中，青少年與家長自身都可能有負面的情緒，建議遇到溝通障礙時，首要的是讓雙方都先處理好自己的心情，才能理性地處理事情。家長宜意識暴力語言在親子關係的相互影響，以身作則，減少使用道德批判、逃避責任、強人所難及進行比較等暴力語言。家長可以嘗試先停一停，向孩子清晰表達當下未能繼續對話，例如為雙方制訂一個冷靜期、喝杯水、聽音樂，待雙方的心情都安定下來後，才繼續展開理性對話。
- 家長宜保持對孩子的好奇心，主動踏出第一步，從聆聽孩子的意見和觀察孩子的反應，了解他們的需要。例如了解時下年輕人文化及他們的愛好，聆聽孩子願意投放時間在這些興趣背後的原因，平衡家長對孩子的期望與孩子實際行為之間的差異。當孩子遇上挫敗時，家長應多加同理他們的處境，適時分享過去面對失敗的經驗，讓孩子知道有家長在身邊陪伴和支持一起面對挫敗，而非孤身作戰。
- 青少年子女正值建立自我形象的成長階段，開始發展屬於自己的想法、價值觀和興趣，因此家長們的同理和鼓勵對青少年非常重要。建議家長不要吝嗇給予孩子正面肯定，可以嘗試退後一步，減少自己對青少年子女的主觀評論；行多一步，主動給予孩子正面和清晰的肯定，讓孩子感到被同理和被重視，既可以促進健康的親子溝通，亦有助提升青少年的自信心。家長也可以直接告訴孩子自己有多愛他們。除了對話的內容，家長亦可以多留意與孩子說話的用詞、聲調、語氣、身體動作等。
- 青少年處於身心蛻變的成長階段中，容易遇上複雜的情緒及無形的壓力。倘有難以啟齒表達的複雜心情，建議青少年通過創意的的方法如畫畫、文字、舞蹈或音樂等形式，以非言語的方法表達內心的情感和梳理想法。創意亦是一個親子溝通平台，讓家長以新的方法了解孩子的需要，增進彼此的溝通。

4.4 加強社區服務及學校教育，種下善意溝通的種籽：

- 現時實務當中常會應用親子善意溝通（愛的語言），惟缺乏相關的實證研究。是次調查提供初步的實證，發現親子愛的語言及暴力語言與親子關係親密度、親子衝突頻率及家庭和諧度相關。建議在不同層面推廣親子善意溝通，讓親子養成溝通習慣及信任和親密的親子關係，建立和諧的家庭氛圍。
- 社區組織可以多舉辦以愛的語言為主題的親子活動、小組及工作坊，提倡「善意溝通、家庭和睦」的理念，建立健康的親子溝通模式，以提升家庭成員的善意溝通能力、家庭健康及凝聚力。對於有較嚴重親子溝通困難的家庭，同工也可以利用善意溝通為框架，協助青少年和家長增加正面溝通的詞彙，促進和諧的親子溝通和關係。

- 教育界方面，建議將「善意溝通」的概念和實踐納入學習課程。可以參考外國在課堂中教授善意溝通的指引和經驗⁷，讓學生學習關於情緒管理、人際關係和溝通技巧的知識，了解家庭的重要性和建立良好親子關係的方法，及掌握解決親子溝通問題的策略。學校亦可連繫社區內與親子溝通相關的資源，例如舉辦家長互助小組、提升親子互動質素的活動等，建立學生、家長、教師之間的互動支援平台，促進家校合作。當學校在平日讓學生和家長感受到學校對親子善意溝通的重視，學生遇到與家人溝通的困難時，學生與其家人更能信賴學校的環境，向校方傾訴和求助。
- 同時，政府宜強化有關親子溝通及家庭和諧的服務，而此強化不只在家庭服務的範疇，更應推動跨界別、跨範疇的協作，以配合政府着力改善保護兒童的政策。建議政府提供更多資源予各社區組織推廣親子善意溝通，在預防性的層面給予有需要的家庭更多的支援。
- 社區人士宜用善意的態度與人溝通，互相尊重，減少批評和標籤，多易地而處，讓社區中的人士和家庭感受到互愛。大眾也應多關心身邊的人及鄰舍，若發現他們發生家庭衝突，可以主動關心和支持；如果衝突情況嚴重，應鼓勵他們尋求專業人士的支援和介入。

⁷ Hart, S., & Hodson, V. K. (2004). *The compassionate classroom: Relationship based teaching and learning*. PuddleDancer Press.

附錄：受訪者基本資料

表 7：青少年基本資料

	人數	百分比
性別		
男	267	53.0%
女	237	47.0%
年齡		
8 至 11 歲	368	73.0%
12 至 14 歲	104	20.6%
15 至 18 歲	32	6.3%
年級		
小一至小三	133	26.4%
小四至小六	255	50.6%
中一至中三	92	18.3%
中四至中六	22	4.4%
其他	2	0.4%

表 8：照顧者基本資料

	人數	百分比
照顧者類別		
父親／繼父	73	14.5%
母親／繼母	407	80.8%
祖父／外祖父	4	0.8%
祖母／外祖母	14	2.8%
兄弟姐妹	1	0.2%
其他	5	1.0%
性別		
男	80	15.9%
女	424	84.1%
年齡		
29 歲或以下	5	1.0%
30 至 39 歲	147	29.2%
40 至 49 歲	268	53.2%
50 至 59 歲	65	12.9%
60 歲或以上	19	3.8%
就業狀況		
全職工作	159	31.5%
兼職工作	96	19.0%
待業	5	1.0%
家庭照顧者	228	45.2%
已退休	12	2.4%
其他	4	0.8%
教育程度		
中學畢業或以下	329	65.3%
副學位、專業文憑	80	15.9%
學士學位	67	13.3%
碩士學位或以上	28	5.6%
婚姻狀況		
未婚	8	1.6%
同居	4	0.8%
已婚／再婚	418	82.9%
分居／離婚	60	11.9%

表 8：照顧者基本資料

	人數	百分比
喪偶	14	2.8%
家庭每月收入		
\$0 至\$9,999	58	11.5%
\$10,000 至\$19,999	157	31.2%
\$20,000 至\$29,999	126	25.0%
\$30,000 至\$39,999	65	12.9%
\$40,000 至\$49,999	32	6.3%
\$50,000 至\$69,999	36	7.1%
\$70,000 至\$89,999	7	1.4%
\$90,000 或以上	23	4.6%