



# 誠積表

讓父母聆聽你的聲音

UNDER THE  
SAME ROOF  
童一屋簷下

聯合國兒童基金會青年使者2020  
公眾參與項目



各位家長：

大家好，我們是2020年度聯合國兒童基金會青年使者。每年青年使者均會籌辦不同的社區參與項目，透過多元的活動形式提倡兒童權利，而今年的項目主題為「童一屋簷下」。

有本地非政府組織曾進行有關中學生情緒壓力狀況的調查，發現青少年目前面對不同的壓力，當中家庭壓力亦佔一席位，所以我們提倡親子溝通的重要性，以及提升父母對兒童權利的尊重，希望由此促進親子關係以緩和青少年面對的家庭壓力。

「誠積表」是「童一屋簷下」的其中一項活動。我們希望青少年能透過「誠積表」表達日常難以開口的想法，勇於和父母溝通。把累「積」下來的真「誠」感受說出來，讓家長更理解自己。當然，「誠積表」不是為了批評家長，而是希望幫助子女表達感受。「誠積表」的分數並沒有絕對的標準，只供各位家長作一個參考，盼望各位家長可以聆聽子女的心聲，亦能藉此與子女多作溝通。在此感激各位家長抽空閱讀這份「誠積表」，希望我們在為子女發聲的同時，亦能幫助家長了解子女。而以下這份誠積表的分數是綜合所有回應所得的平均分。



聯合國兒童基金會青年使者計劃 2020 公眾參與項目  
Under the Same Roof  
童一屋簷下  
Report Card 2020  
二零二零年度誠積表

Name 家長姓名：最愛的你

Class 班別：6F (40)

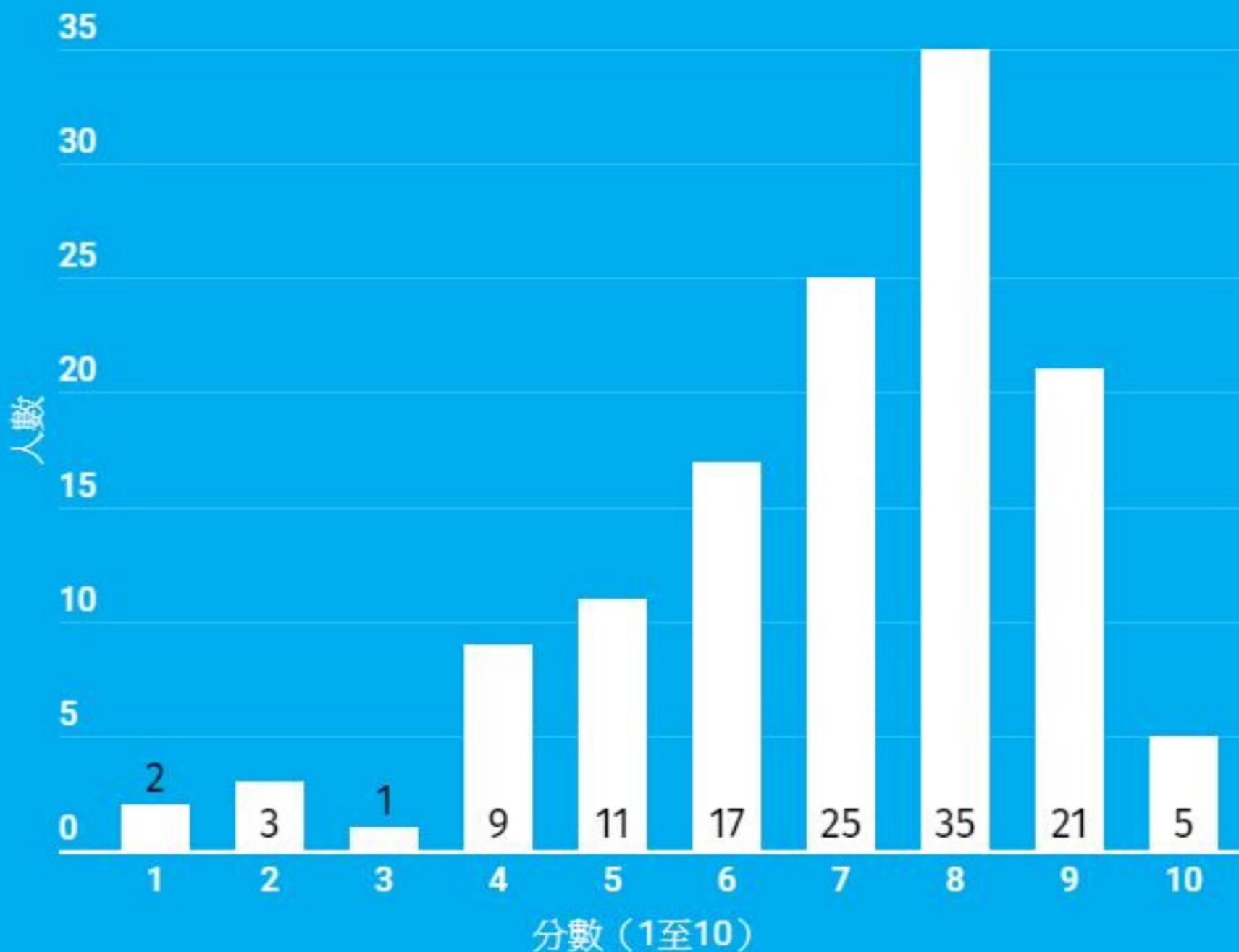
Date of Issue 派發日期：04/06/2020

Registration NO.註冊編號：20200520

Days Absent 缺席日數：0.0

Subject 科目	Full Mark 滿分	Average 平均分	
Tone Appropriateness 語氣適當度	10	7	
Degree of Pressure Exerted 施壓度	10	7	
Open-mindedness 思想開放度	10	7	
Degree of Freedom 自由度	10	7	
Degree of Caring 關注度	10	7	
Opinions Acceptance 意見接納度	10	7	
Degree of Understanding 了解度	10	6	
Reasonability 講理度	10	6	
Degree of Restriction 管制度	10	6	
Parents as Learning Companions 共同學習度	10	6	
Parents as Buddies 朋友般的關係	10	6	
<b>Conduct 操行 Excellent 優秀</b> <b>Merits 優點</b> 對我無微不至地照顧 給予適當自由 願意聆聽接納我的意見 不會給予太大壓力 不怕辛苦 做事有條理 人生經驗豐富			
<b>Room for Improvement 可改善地方</b> 接受我的興趣和愛好 明白每個人都各有所長，避免把我跟他人比較 尊重我的想法，避免將自己的想法加於我身上 嘗試接受我對你們的心底話 嘗試接受新事物，放手讓我探索世界 用溫和的態度和我說話 鼓勵我在學業成績上盡力而為就好			
<b>ECA 課外活動</b> Cooking Class 烹飪班 Football Class 足球班 Soup Making Class 煲湯班 Regimen Class 養生班 Mahjong Class 麻雀班			
<b>Achievements 獎項</b> Service Award 全年服務獎 Hardworking Award 勤工獎			
<b>Children's Remarks 子女評語</b> 謝謝你們理解現今讀書的艱辛和壓力，並經常為我打氣。我明白你們工作繁忙，有時未必有充足的時間去聆聽我的想法和感受，但放假時仍特意抽空和我進行一些家庭樂活動，帶我放鬆。希望你們可以開朗些，多點笑，多點與我聊天，因為我覺得你們笑起來很好看。希望當我做錯事情的時候，你們會向我先了解事情的原委，再下定論，亦希望你們能放手給我思索自己的將來，讓我摸索未來的道路。另外，如果你們可以不用那麼勞累，放鬆多點，做多些好吃的給我就好了！無論如何也好，千千萬萬的語言也不能表達我對你們的感激之情！這麼多年來，辛苦了！			
			
PRINCIPAL 校長	CHILDREN 子女	PARENT/GUARDIAN 家長/監護人	SCHOOL CHOP 校印

# 我的家長與我說話時語氣適當

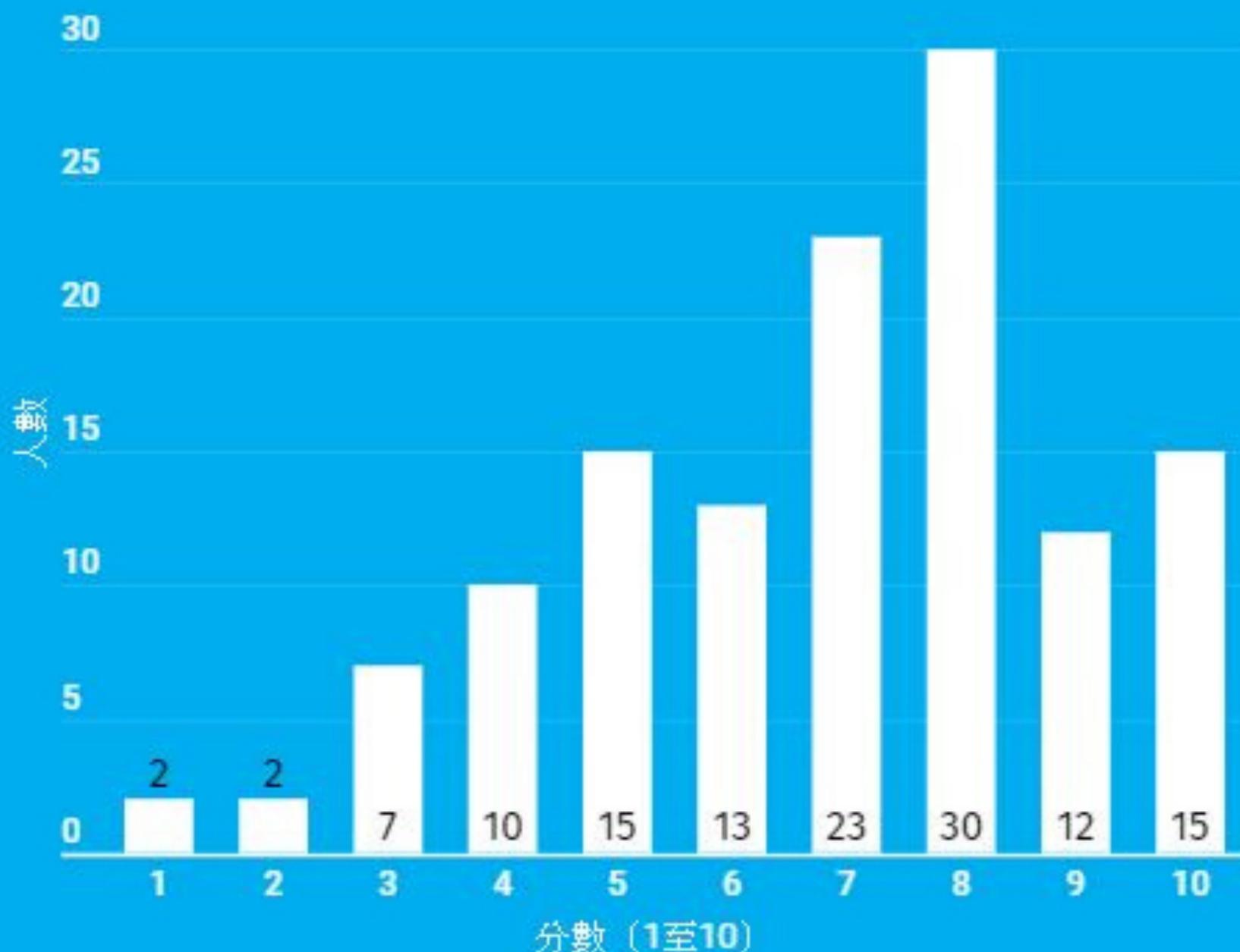


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示超過六成半 (選擇7-10分) 受訪青少年都同意或非常同意家長說話時語氣適當。語氣態度是影響親子關係良好與否的最主要原因，不適當的語氣如命令和警告，只會令孩子感到不受尊重或被忽視，從而導致孩子帶有敵意；相反，利用適當的語氣如商量和平等的語氣，則能讓孩子更容易接受和認同。



# 我的家長不會給予我過大壓力

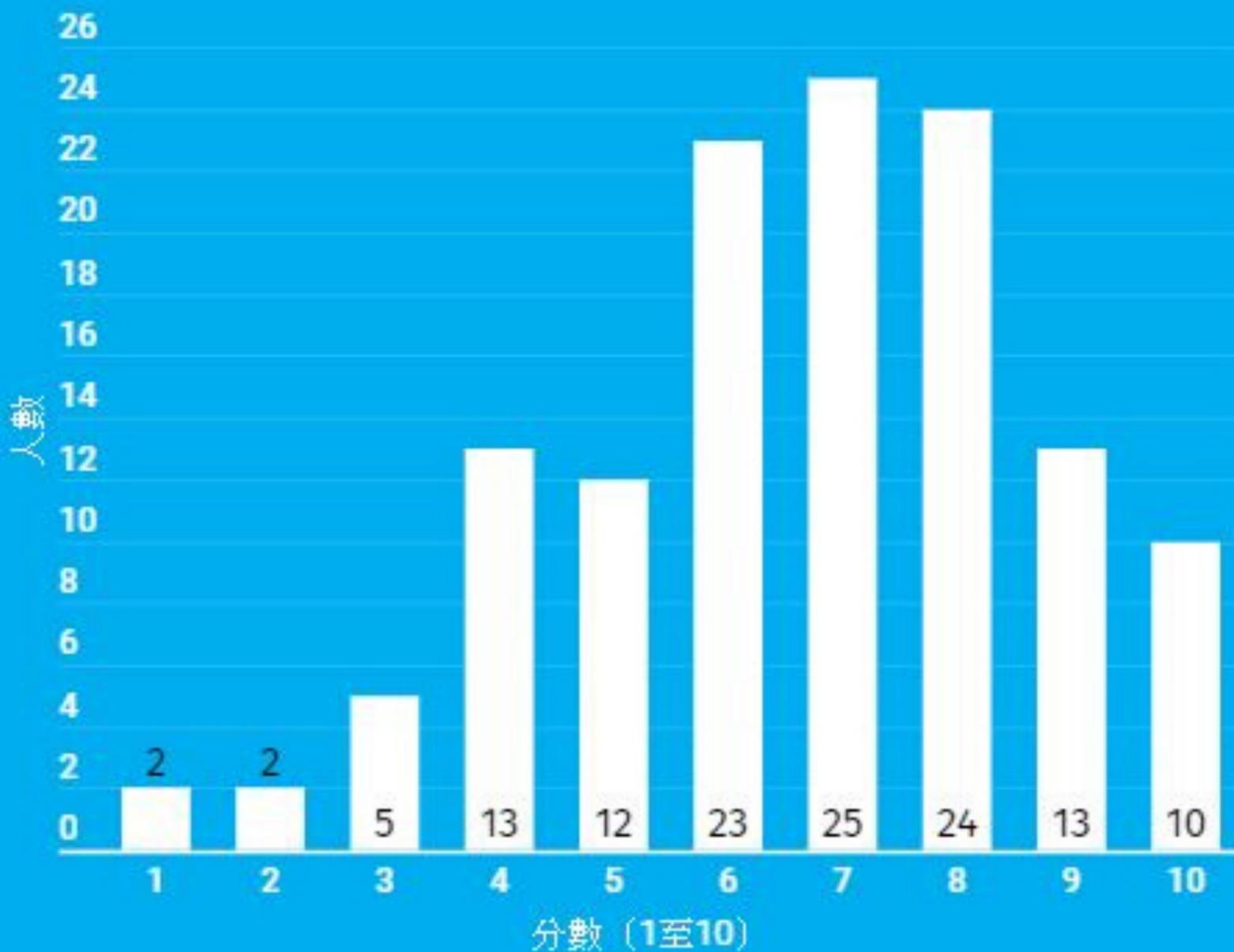


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示超過六成 (選擇7-10分) 受訪青少年都同意或非常同意家長不會給予過大壓力。家長的期望是青少年的壓力來源之一。有時父母過分緊張或要求過高會令孩子的心理壓力過大，並因無法達成家長的要求而感到沮喪及失去自信。家長對子女的期望要配合子女的能力和循序漸進，應訂立他們認為有能力達到的目標。



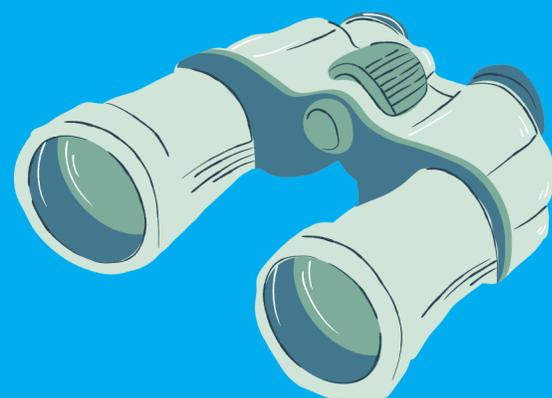
# 我的家長願意接受新事物



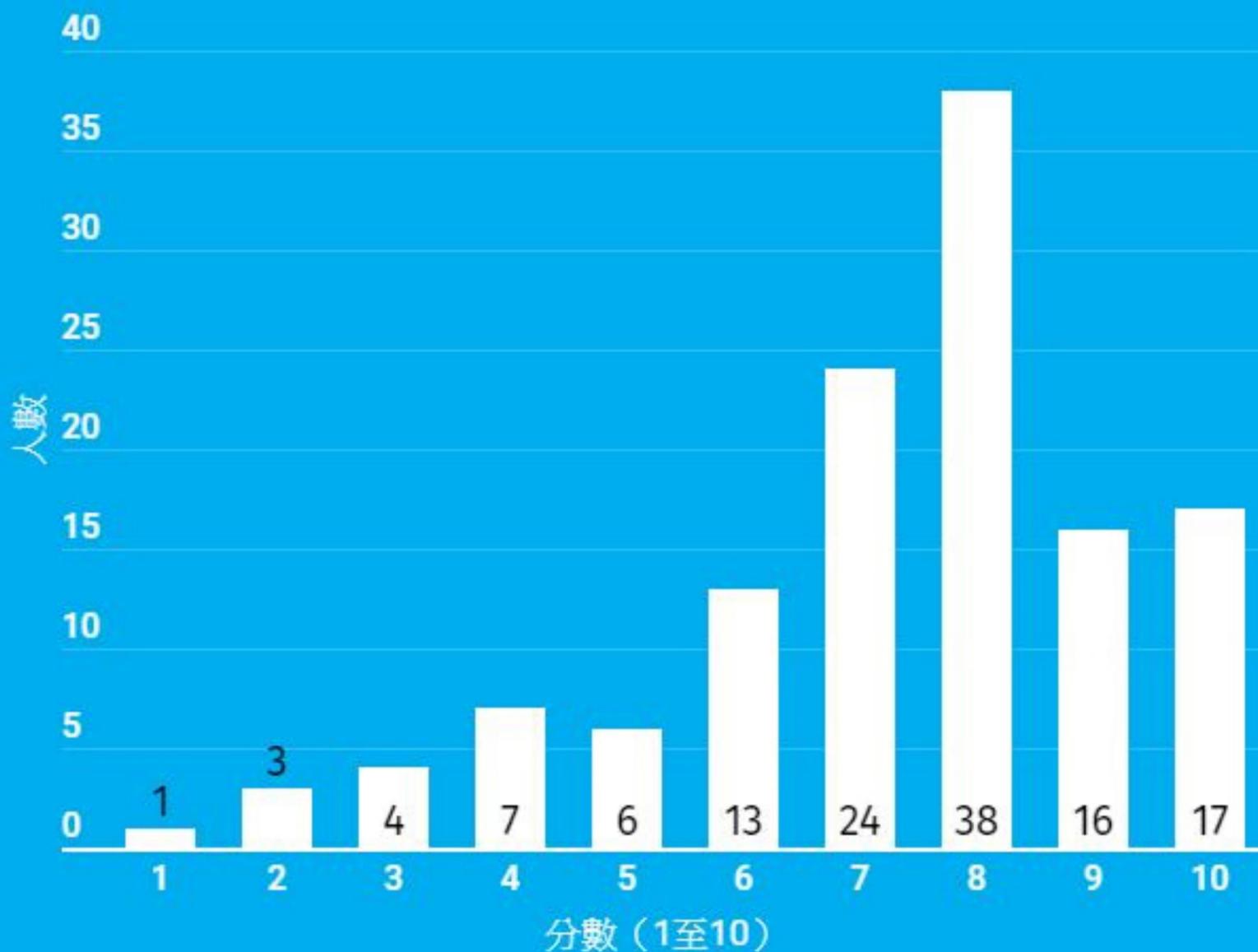
1代表非常不同意；10代表非常同意



圖中顯示有五成半 (選擇7-10分) 受訪青少年同意或非常同意家長願意接受新事物，並反映家長有嘗試接受新思想。家長嘗試對新事物抱有開放態度，接受孩子喜歡的事物，是對他們的一種肯定和支持。嘗試溝通和接受，是建立親子關係中十分重要的一環。



# 我的家長給予我充足的自由

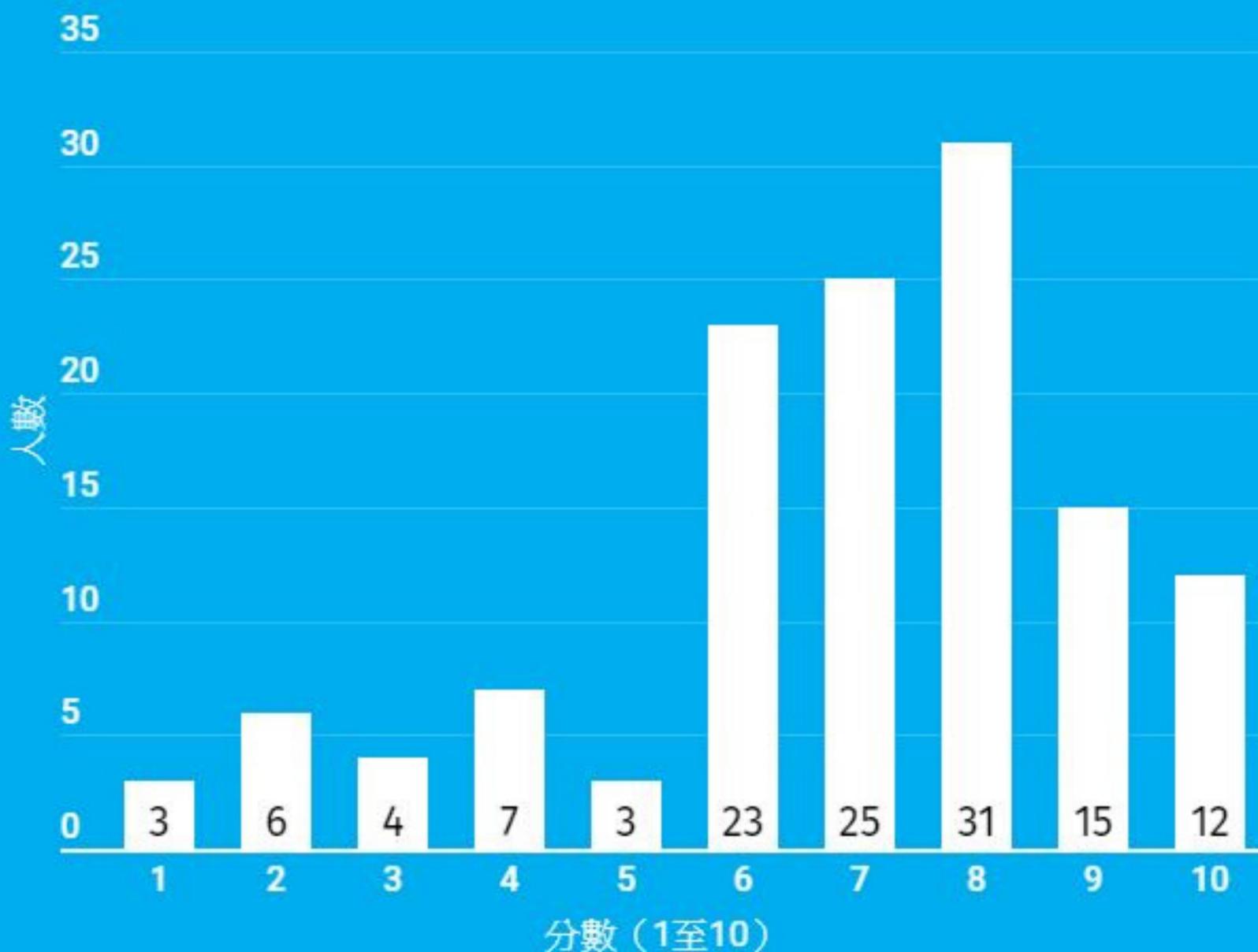


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示近七成半 (選擇7-10分) 的受訪青少年同意或非常同意家長有給予充足的自由。正經歷青春期的青少年獨立性增強，想擺脫父母過多的照顧或干預，亦有時因受束縛，而產生厭煩或衝動的情緒，令父母擔心和失望。其實父母可以多給孩子自己做決定的機會，讓他們有一定選擇權，這樣就可以大大減少逆反的行為。



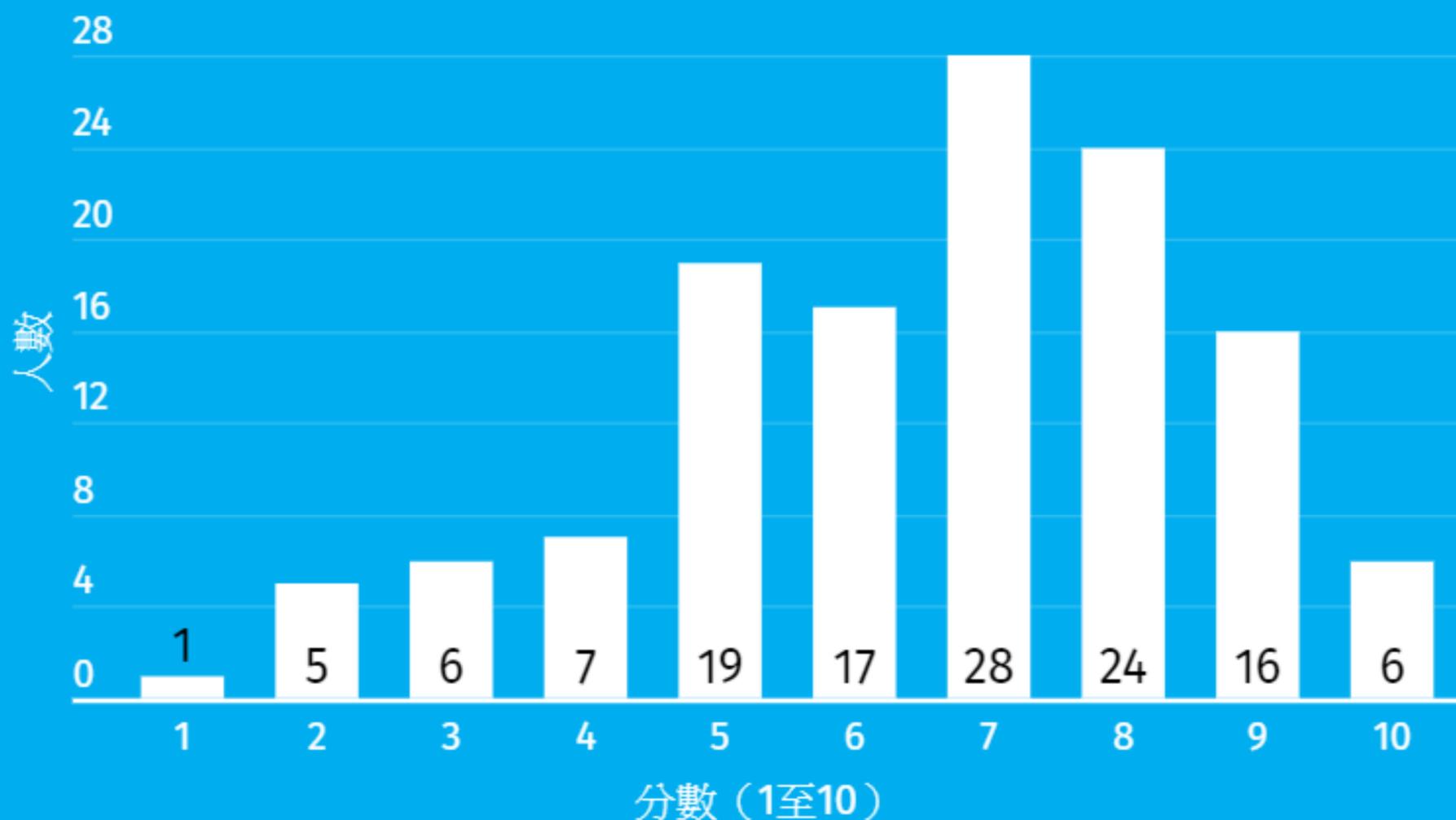
# 我的家長定時關心我的感受、 需要和生活狀況



1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示近六成半 (選擇7-10分) 受訪青少年都同意或非常同意家長會定時關心自己的感受、需要和生活狀況，但亦有近兩成 (選擇6分) 青少年對句子有保留。根據香港中華基督教青年會調查顯示，「關心我的感受」是子女眼中最能夠增進親子關係的家長行為。父母的關心是建立孩子的自信的重要因素，傾聽他們所說的話，讓他們知道父母瞭解他們的感受，從而令孩子感到被愛和得到父母的支持。

# 每當我提出意見的時候， 家長會願意接納我的看法

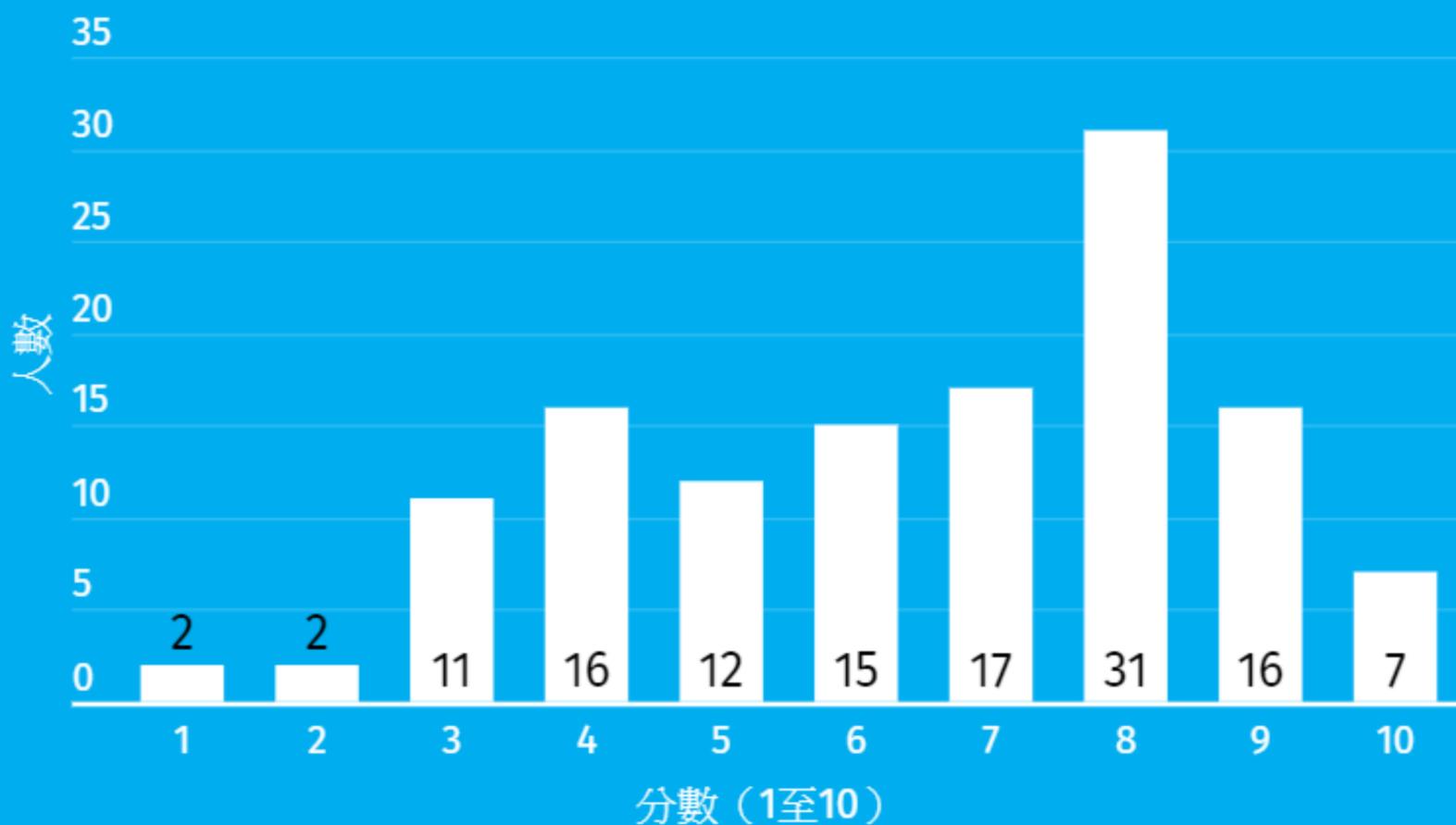


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示近六成 (選擇7-10分) 受訪青少年同意或非常同意家長會在他們提出意見時接納他們的看法。很多時候家長和青少年都會對事情抱有不同的看法，其實雙方都要學習多些聆聽，在過程中明白對方的想法和情緒，自然地令雙方更容易表達自己及關心對方。親子關係中最重要的是溝通，溝通不但能夠化解衝突，更是建立良好關係、預防衝突的基石。

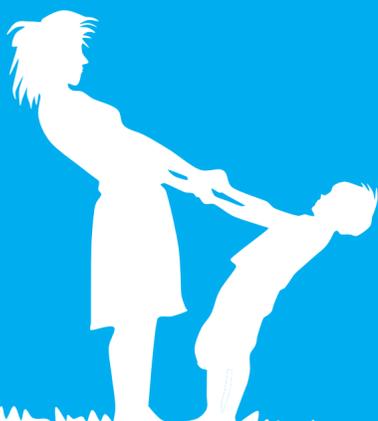


# 我的家長責備我的時候會說道理， 不會太偏激

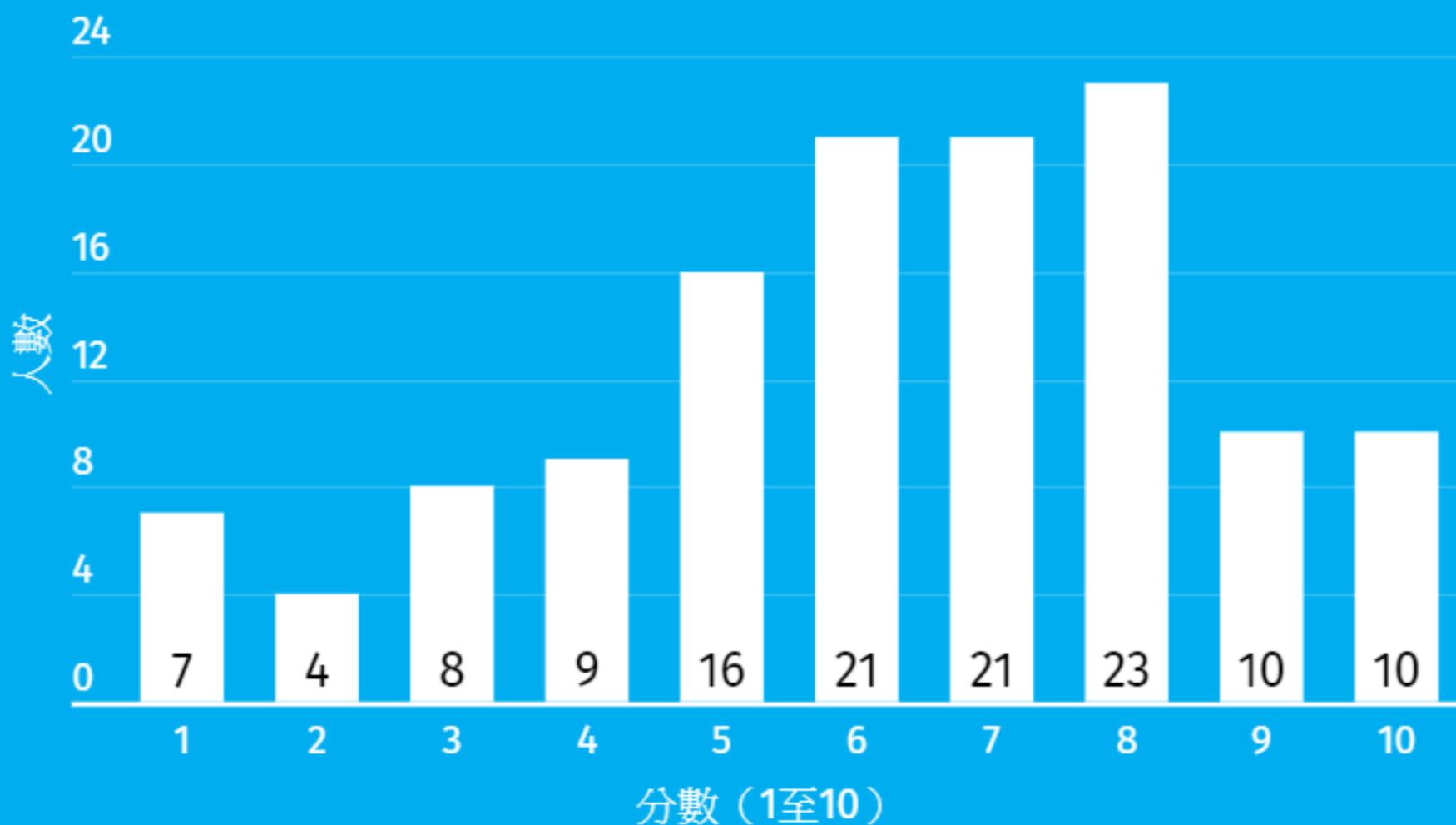


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示有五成半 (選擇7-10分) 受訪青少年同意或非常同意家長責備時會說道理，不會太偏激。責罵子女其實有機會令其自尊心受損，性格較易變得自卑或頑劣，產生逆反心理；但家長對孩子可以進行批評，但要講究批評的方式，不能勃然大怒，大聲地斥責孩子，而應耐心地講道理，他們才會更願意聆聽。

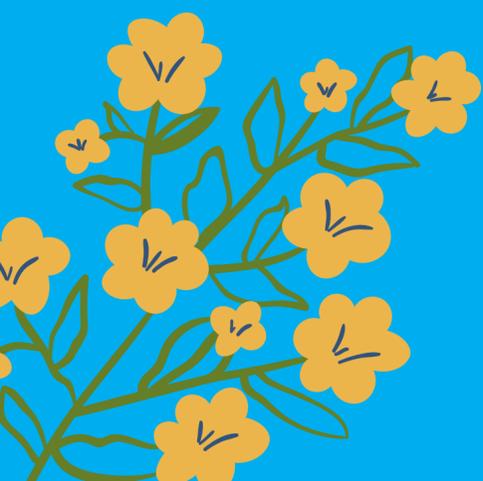


# 我的家長很了解我

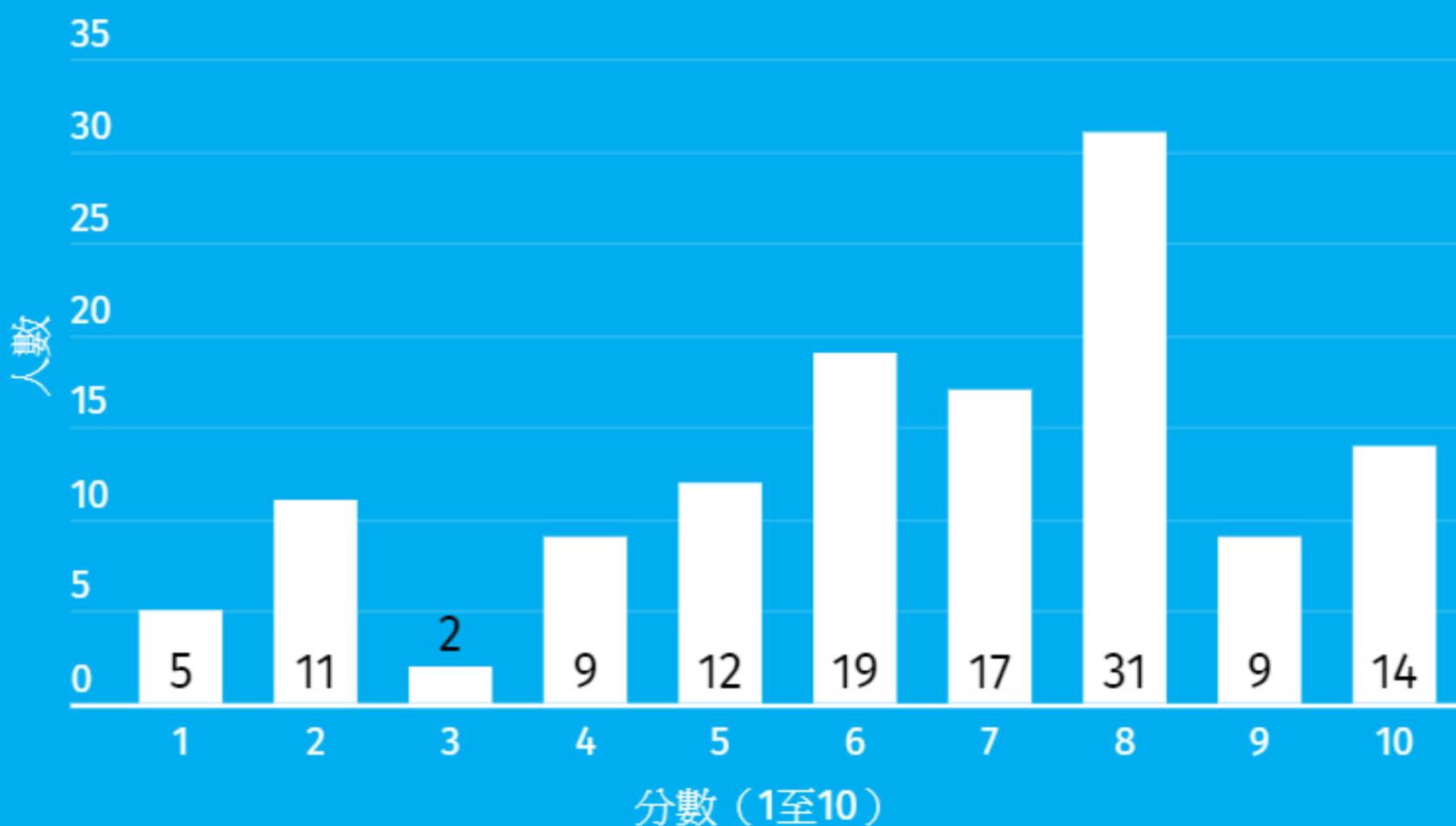


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示約五成 (選擇7-10分) 受訪青少年同意或非常同意家長對他們有一定程度的了解，惟亦有近三成 (選擇5-6分) 青少年對句子未有明確傾向。父母多主動關心和聆聽子女的內心是可以令他們不感到孤單的，對改善親子關係非常有幫助。其實子女在情緒受困擾時，有時會表現出較冷漠及被動，實際上卻非常需要父母的關心、聆聽及陪伴，希望父母了解自己。



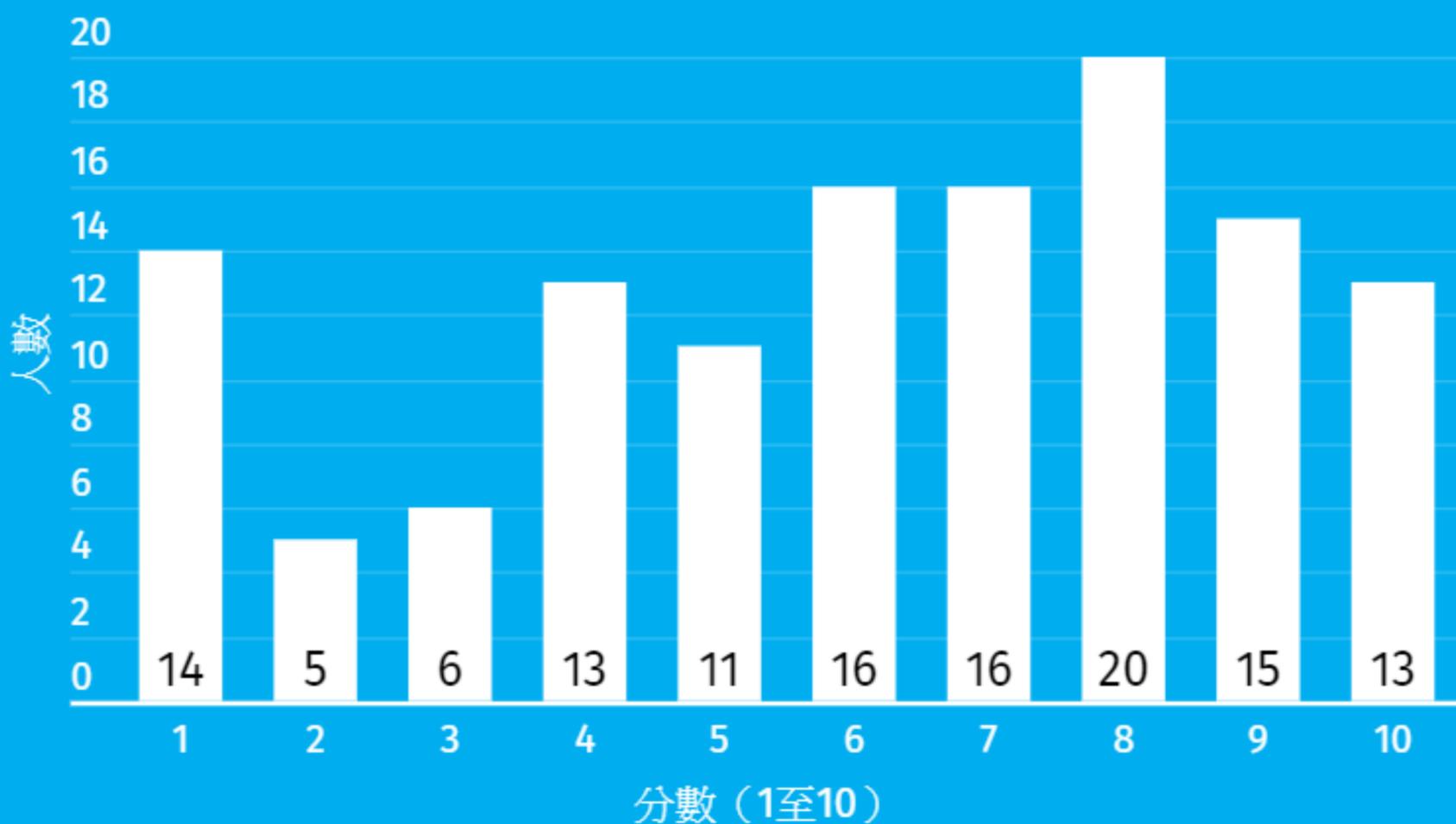
# 我的家長會主動了解我的社交圈子， 但不會加以管制



1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示五成半 (選擇7-10) 受訪青少年都同意或非常同意家長會主動了解子女的社交圈子。根據我們早前關於親子關係的小型意見調查，青少年認為交友是成長階段要學習的事，但認為父母仍應該注意子女身邊的朋友，以免他們誤交損友。如果過分干涉子女的社交圈子，反而會令他們感到反感。

# 我的家長願意指出我學習上的錯處， 並與我共同學習。

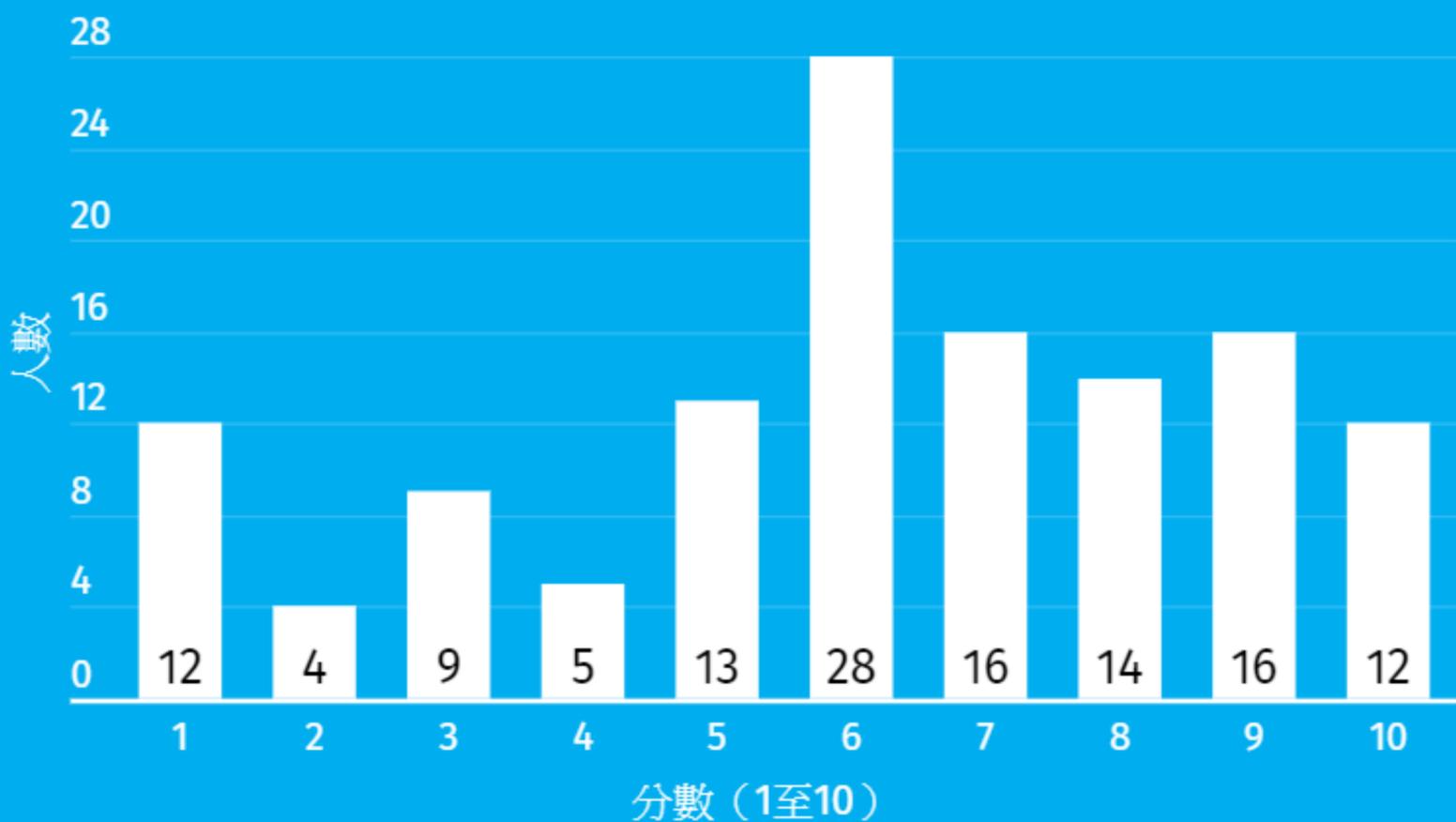


1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中顯示近五成 (選擇7-10分) 受訪青少年同意或非常同意家長願意指出他們學習上的錯處，並共同學習，但亦有近一成半 (選擇1-2分) 青少年對此看法非常不同意。根據我們早前關於親子關係的小型意見調查，有青少年認為適當的壓力可以督促小朋友進步，指出錯處亦讓他們可以知錯能改，青少年希望家長會要指引他們正確的方向，與他們一起學習新事物，一起探究失敗的原因。



# 我的家長不但是父母， 還是我的朋友。



1代表非常不同意；10代表非常同意

圖中最多人選擇6分，對此看法有保留，四成半 (選擇7-10分) 受訪青少年同意或非常同意家長不但是父母，還是自己的朋友，惟亦有超過一成 (選擇1-2分) 受訪青少年非常不同意此看法。根據我們早前關於親子關係的小型意見調查，有青少年認為，家長用長輩的角度給予建議及稱讚能使青少年有動力去進步，亦認為意見較為可信。而以朋友身分立場討論問題，能讓他們說出心中所想。青少年希望父母代入他們的角度去思考，能夠體會他們的難處，從而令雙方都較容易溝通，減少隔膜。

