

“

你今天好嗎？

暖場開場白

雖然我們很關心子女，但有時真的不知道該如何與家中的青少年或年輕人好好開始討論些什麼。利用這些暖場開場白讓對話更容易進行。點選「跨出第一步」查看有助於展開有趣對話的問題，讓您和子女的對話不會只有一兩句便草草結束。




您不知道該
從何聊起



您的 支持資源

善用您的 Optum 員工幫助計劃
(Employee Assistance Program, EAP)
福利。


請瀏覽 livewell.optum.com
瞭解您可取得的資源。



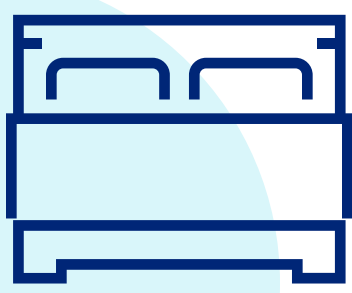
你上一次覺得 是什麼時候？

每個人偶爾都有難過的時候。但如果您關心的人經常覺得悲傷、絕望或煩躁，就有可能是憂鬱症的徵兆。參加活動時不如從前那麼開心，而且睡眠和飲食習慣出現改變，也是可能的徵兆。¹


1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



你晚上睡不著覺時 都在做些什麼？




無論是青少年或成人，每個人晚上都應該要有充足的睡眠。和子女討論健康習慣，例如晚上把手機放在臥房外頭，還有早睡早起，這樣上學時才有精神。




你最喜歡吃什麼？ 為什麼？

無論任何年齡的人，包括成長中的青少年，攝取足夠營養都是很重要的。如果青少年子女太過於在意吃什麼和什麼時候吃，有可能是飲食失調的潛在徵兆。



如果你一整個星期 不能上社群網站， 你該怎麼辦？



社群媒體可能會讓有些人過於在意別人對自己的認可，一天到晚手機滑個不停，擔心自己會錯過別人的貼文。¹ 經常使用 IG 的年輕女性與對身材感到不滿，以及焦慮、憂鬱和自尊心低等情緒呈現正相關性。²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



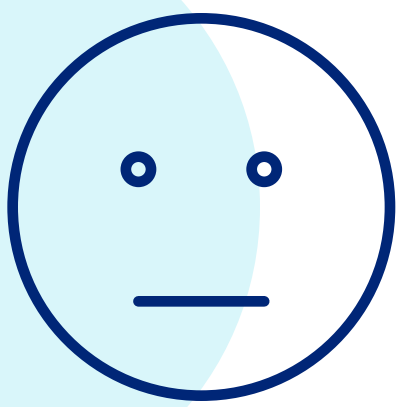
你上一次真正覺得開心是什麼時候？

人實際上不太可能隨時隨地都開心。誰都有不順遂的時候。但如果家中的青少年或年輕人一直覺得難過，就有可能是在憂鬱症的徵兆。其他徵兆包括易怒、難以入睡或睡得太多，以及產生罪惡感或覺得自己一文不值。¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



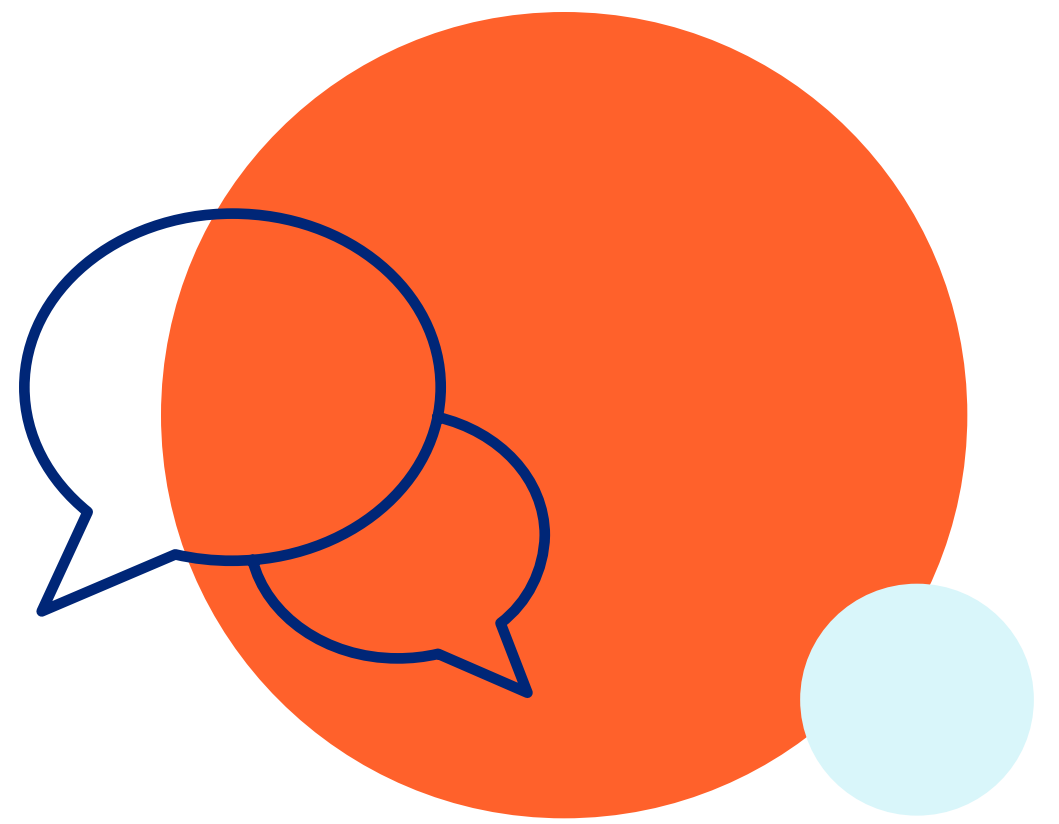
你在家中和在其他地方時，會不會有不一樣的行為？



人的行為適時適地而不同，通常是正常的，例如工作時較為嚴謹專業，和朋友一起時比較放鬆搞怪。但找到真正的自我也是很重要的，而且要清楚知道，正因為每個人都是獨特的個體，才能成就不凡。



描述你曾經覺得 緊張的經歷。



無論是在全班同學面前上台報告，或嘗試新事物，我們偶爾都會覺得緊張。但經常覺得緊張（無論是無端而緊張或針對特定情況）有可能是焦慮的徵兆。¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



你現在最擔心什麼事？

每個人偶爾都會擔心，但總是擔心就可能是焦慮的徵兆。¹ 如果您覺得您的子女可能有這方面的困擾，請尋求幫助。健康飲食、運動、睡眠和正念思考也有助於維持精神健康。²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

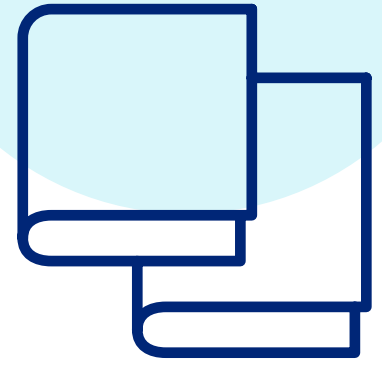


今天有什麼事讓
你覺得感恩？




專注於我們所感恩的人事物，也許能讓自己心情變得更好。鼓勵您的子女每天早晨或每晚就寢前問自己：什麼人事物讓自己感恩。一週後，看看這麼做有沒有帶給他們不一樣的感覺。

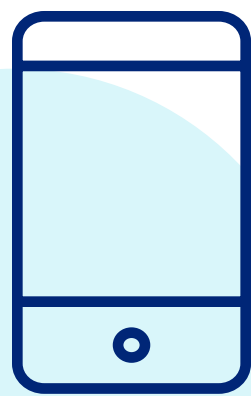
你最珍惜 的是什麼？



每個人珍惜的東西都不同。對有些人而言，感情關係（也許是對方的紀念物）最為重要。而有些人則十分重視自己所買的東西。請子女花一點時間反思自己真正關心的人事物。



你希望自己能改
掉哪一種習慣？




有些習慣很好，例如學習感恩和經常運動。而其他習慣則對健康有害，例如抽菸或吸電子菸。如果家中的青少年或年輕人想改變某種習慣，請他們去留意觸發他們去做這些事的誘因，並努力去斬除這樣的誘因。




哪些事會讓 你想去效法？

如果朋友間相互鼓勵努力求學或追尋自己熱愛的活動，同儕壓力便是好事。但如果青少年慫恿朋友從事危險行為，例如超速駕駛、喝酒或翹課，就絕對是不良影響。

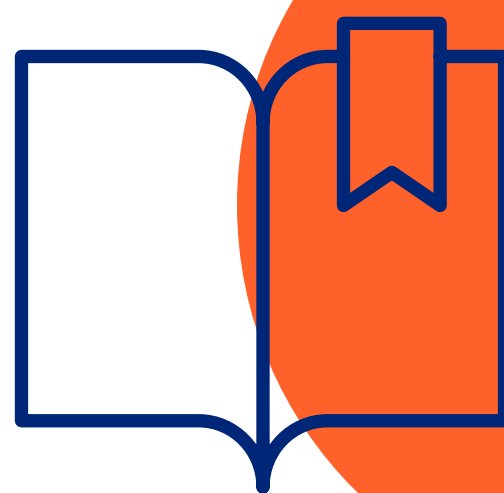
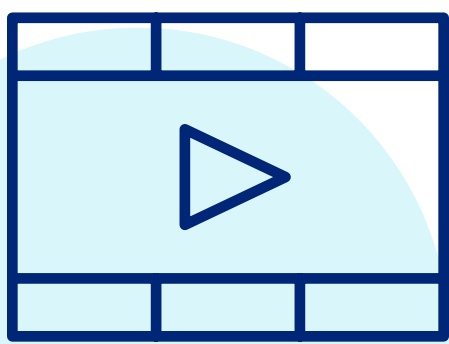


**如果你受困於孤島上。
你最先想傳訊息給誰？
為什麼？**

無論是針對真正的緊急事件或日常生活，維持健全的支持系統是十分重要的事。子女務必要知道自己能信任誰，這些人可能是朋友、家人或專業人士。



最近有哪本書、 哪首歌或哪部電影讓 你深有所感？



我們都有各種情緒：快樂、悲傷、失望、憤怒等等。學習去瞭解和管理自己的情緒會對我們的生活有重大的影響。¹

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



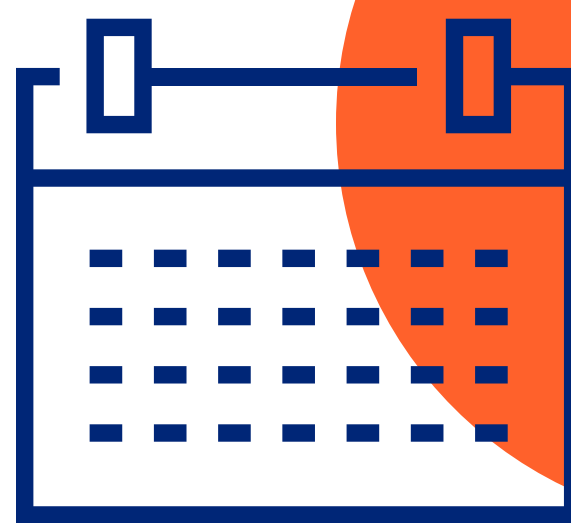
**如果你撿到 1000 元，
你會怎麼做？**




瞭解如何作出成熟聰明的財務決定，往往要從青少年時期的財務教育開始。教育青少年子女瞭解為了短期和長期目標來賺錢、規劃預算和儲蓄的重要性。務必要讓他們也瞭解貸款和信用卡的運作方式。



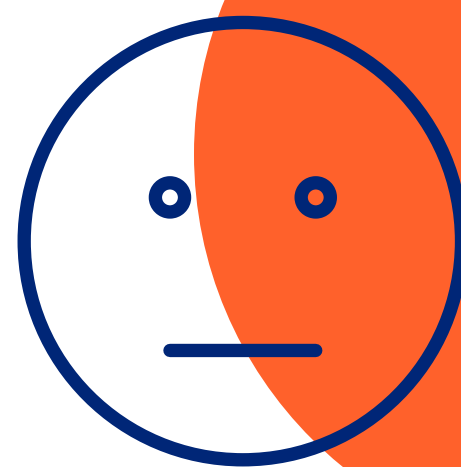
**你希望能在幾年內達成
的一個目標是什麼？**



很多青少年都被問過：「你長大後想成為什麼樣的人？」如果他們並不確定(其實大多數青少年都是如此)，就可能令人卻步、備感壓力。雖然設立目標和清楚明白如何達成目標是件好事，不過千萬不要給家中的年輕人太大的壓力。



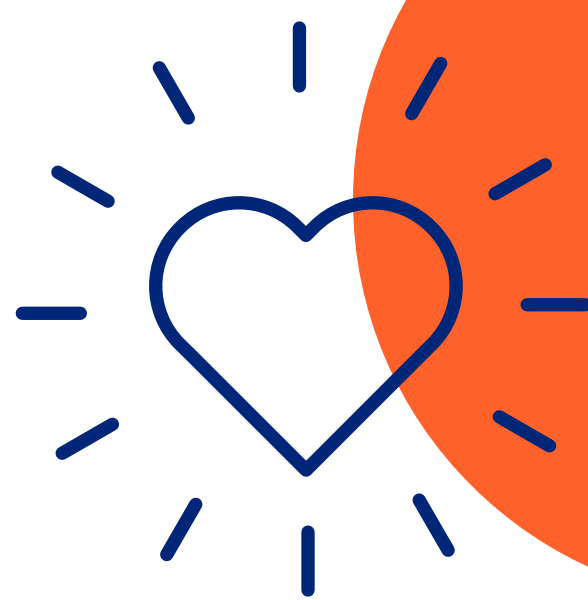
**哪一個表情符號可以代表
你今天的心情？**



想想看最近一次有人問起：「你好嗎？」您很可能回答的是：「我很好。」但實情是：我們並非時時刻刻都處於好的狀態。有時我們會感到開心、生氣、難過、緊張、失望等各種不同情緒。務必要讓家中的青少年或年輕人瞭解，承認自己真正的感受，而且有需要時主動尋求幫助，一點問題也沒有。



我想給你更多支持， 我該怎麼做？



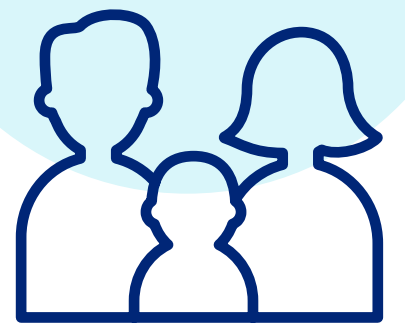
父母難為。但青少年又何嘗容易？彼此開誠布公，誠實分享自己需要什麼，才會感覺得到支持。一開始可能會覺得尷尬，但這可以成為穩固關係的模範：這對未來的人生將會非常重要。



為什麼你覺得自己 是好朋友？



信任、誠實、互相尊重、良好溝通…以現在的標準而言，怎麼樣才算是好朋友？怎麼樣才算是好人？務必要讓子女瞭解如何根據尊重和
健康特質選擇人際關係。



我做過最尷尬的事是什麼？



與青少年子女建立正面、開誠布公的關係十分重要。這包括能接納子女的不同意見，真心去聆聽並關心子女的感受。



你希望以前自己能得到更多激勵去做什麼事？



即使我們目標遠大，也未必能容易得到激勵。詢問子女哪些事能激勵他們。內在激勵是指人們是因為覺得自己能得到好處而去做某件事。外在激勵是指人們為了要得到獎勵或避免懲罰而去做某件事。兩種類型都能幫助人們達成目標。不過務必要著重於正面積極的理由。



**你最喜歡自己的哪一點？
最不喜歡的呢？**

自尊心是對自我的價值認知和尊重。鼓勵子女想想自己的各項優點。這麼做有助於他們擁有健康的自尊心，也能幫助他們在學校、職場和生活的其他領域具備自信。



有什麼事讓你覺得自豪？



對自己做的事和自己的身份感到自豪是重要的。鼓勵家中的年輕人要花時間去讚揚自己和自己的成就。未必非得是像跑馬拉松或順利上大學這類了不起的事。當個好朋友和幫助他人這類日常之舉也是值得驕傲的事。



你做過最困難的事是什麼？

無論是體育競賽目標、鼓起勇氣上台高歌一曲，或面對失去摯愛的傷痛，都是我們遭遇的重大挑戰；有些是自己選擇的結果，而有些則是被迫去面對的事。鼓勵子女去讚揚自己曾克服的一切困難，以及未來有能力去做的事。



你最害怕什麼？



蛇。飛行。上台演講。站在高處。很多人都有自己害怕的東西或事情。恐懼通常是無害的，但如果您發現家中青少年或年輕人拼命想要避免某件事，就有可能是患有恐懼症；恐懼症是一種非常強烈且持續不斷的恐懼感。大多數恐懼症是可以治療的，因此要鼓勵子女主動尋求幫助。¹

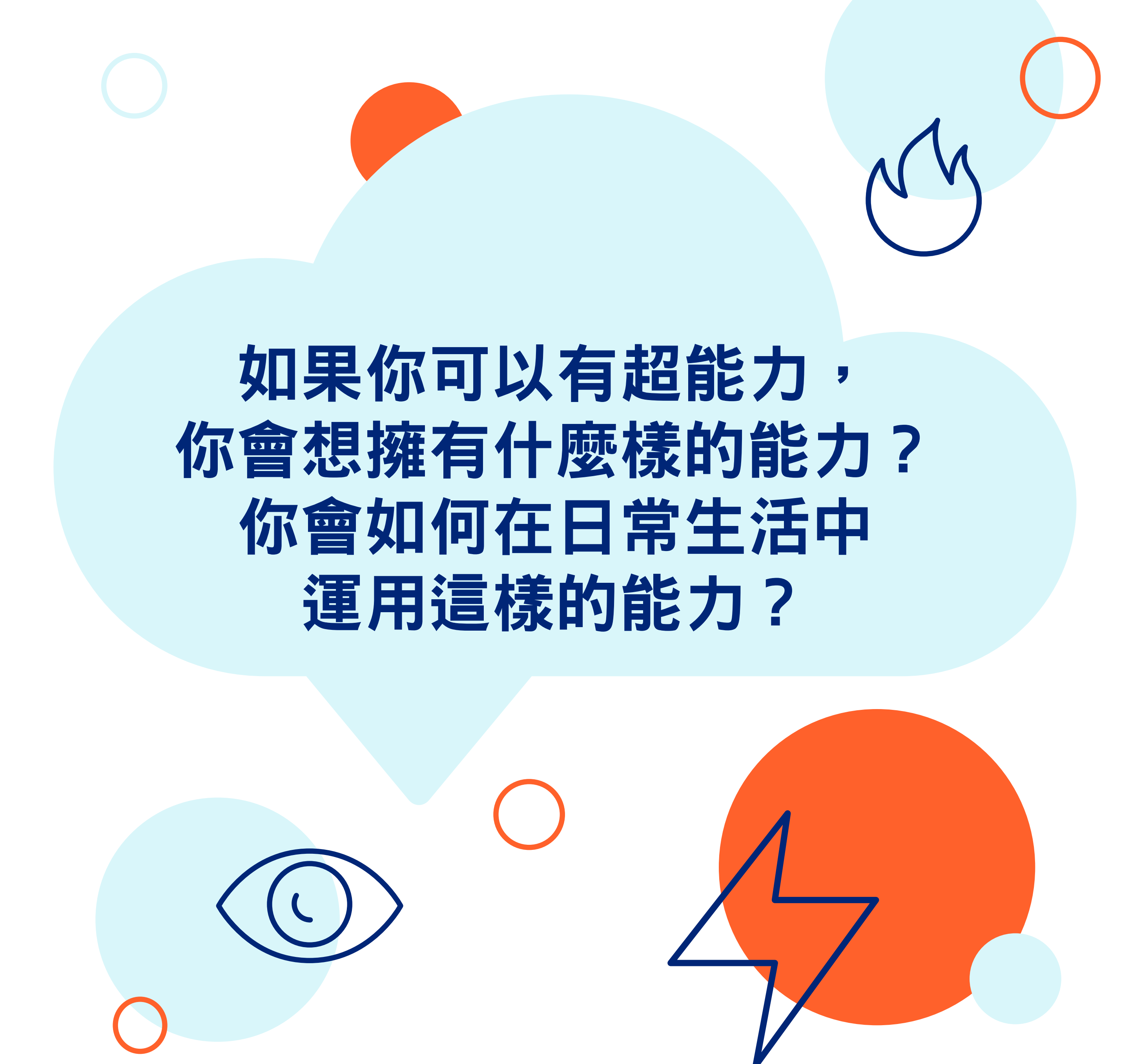
1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.



你最近做過或看到過 什麼樣的善行？


善待他人不僅有利於對方，也能增進自己的幸福感、提升福祉，並且有益身體健康。¹ 所以要鼓勵子女多想想日常生活中實踐善行的方法。例如幫別人把門撐住或與他人分享餐食這樣的小事（這類行為涉及社交聯繫）帶來的好處可能更甚於匿名或網上行為。¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.
[apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.

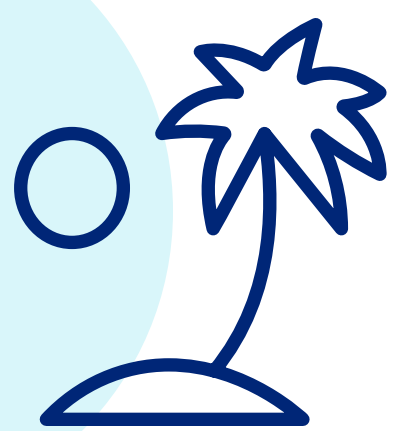


**如果你可以有超能力，
你會想擁有什麼樣的能力？
你會如何在日常生活中
運用這樣的能力？**

雖然人無法飛翔、變隱形或做一些漫畫和電影中超級英雄才做得到的事，但我們確實都擁有技能和特質，讓我們能用自己的方式做偉大的事。花一點時間教導子女去重視自己的長處，以及他們所看到的別人具備的優勢。



從早上睡醒到晚上就寢，什麼樣的日子算是完美的一天？



也許很難達成所謂完美的一天，但每天花一點時間做自己喜歡的事是很重要的，而且這麼做對健康也非常重要。告訴家人首先務必要從充足睡眠做起。然後務必要讓大家留下一些「自我時間」，去看看書、和朋友相聚、彈奏音樂或做自己喜歡的事。