



「智」和睦家庭小貼士

好好照顧自己

先照顧好自己，才能兼顧別人。要留意自己身心發出的警號。倘若情緒太高漲或低沉，影響睡眠、生活作息、身體狀態，便應先停止繼續接收相關資訊，讓自己靜下來休息。除了做運動釋放壓力外，也可以尋找意見相若的朋友，或可信任的專業人士作情緒支援。

好好未雨綢繆

建議在適合的時機先和家人約法三章。難得一家人共聚天倫，不談政治。

好好靜心聆聽

不回應，有時才是最好的回應。家人和你分享感受時，適時地拍一拍他/她的膊頭，讓對方知道你願意支持和陪伴，這或許比說些什麼話來得重要。

好好接納分歧

每個人都有不同的人生經驗，對事物會有不同看法。良好的溝通是為了解對方，而不是為了說服對方。若然家人願意靜心聆聽，可以儘量多表達感受，而避免用教導對方的口吻，告訴對方應該怎樣做。

好好善用上著

如果各持己見以至話不投機，可先深呼吸冷靜下來，嘗試改變話題，或轉移自己的注意力，不必強迫自己聽下去。若仍然行不通，可以三十六著，走為上著，找個得體的藉口，逃之夭夭。

賽馬會智家樂計劃

網址：<https://www.jcsmartfamilylink.hk/>

電郵：jcsflink@hku.hk

電話：2831 5272

Initiated and funded by 策劃及捐助



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

Partner Institution 合作院校



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Public Health
香港大學公共衛生學院



TeLi
科創智新
Technology-Enriched Learning Initiative