

2 堅持適量運動

做運動可增強心肺和肌肉的功能，降低冠心病、高血壓、高血脂、中風及糖尿病的風險，更預防骨質疏鬆。而且做運動會產生正向性神經傳導物質，使人心情愉快，避免憂鬱焦慮。

如何抽時間做運動呢？ 可以安排一下...

溫馨提示：

每周3-5次、每次30分鐘以上做帶氧運動令人睡眠質素好，精神充沛，心情開朗。

若太忙：

兩段15分鐘或將運動融入日常生活中，如早一個車站下車，步行回家或走樓梯而不是乘電梯。

父母堅持做運動，為子女樹立好榜樣，子女也懂得保健身體。



「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」 家社攜手抗逆計劃 《親親系列》 家社攜手抗逆 錦囊二

培養良好生活習慣
愛自己

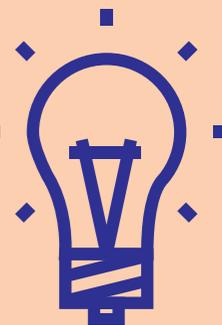
《親親系列》
家社攜手抗逆
錦囊二

給子女一切最好的
有時反而忽略自己的需要
父母要懂得愛護自己
在親職路上才有力量繼續前行



更年期父母面對身心轉變，更要保持身心平衡。父母為口奔馳，又要照顧子女，每天勞碌。

**以下有些小Tips
讓家長參考一下：**



如果父母放棄自己一切興趣，把所有心思和寄望全放在兒女身上，無時無刻督促他們溫習做功課，容易令兒女喘不過氣來，自己又會過分勞累。子女進入青春期後，雙方關係更容易惡化。

**你有多久沒有舒服、輕鬆、享受地用餐呢？
你有否因為不想家人浪費，常常吃過多？**

有質素地用餐，可以不豪華或豐富，放鬆心情、慢慢地按自己需要享用食物，地點、人數、份量各按所需。

出版：明光社
地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場11樓1105室
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
Email：info@truth-light.org.hk
網址：http://www.truth-light.org.hk
出版日期：2018年3月
出版數量：4,000份



Shall We Talk 計劃



公民教育活動資助計劃
「Shall We Talk：當青春期遇上更年期」
家社攜手抗逆計劃

本刊物僅代表主辦機構之立場

版權所有 非賣品

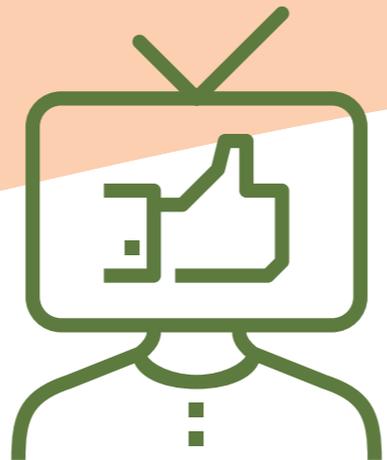
3

接納自己的限制

你是否覺得，子女的言行、成績都是自己的成績表嗎？

坊間有不少誤解：

1. 給子女最好的生活才是好父母
2. 子女好與壞，等同父母好與不好
3. 給予子女最好的，父母犧牲自己是理所當然



如果父母常常陷入自責內疚的情緒，長遠也影響到子女的成长，迫得太緊，容易令自己和子女關係產生怨懟和張力。

子女的表現 ≠ 父母自己的價值。

若相處時有做得不好的地方，可坦承自己有限制，並一起學習，將來子女也會較為積極勇敢。世界上沒有完美的父母和子女，下一次會處理得更好。

5

留空間給自己透透氣

你多久沒有一個人安靜下來，休息一下呢？



子女出生後，不少父母把所有時間及心力留給子女，沒有社交生活及自己個人的興趣。



父母一心一意為子女付出的同時，

亦要有自己的生活，

子女才能獨立自主，

減少親子間的張力，

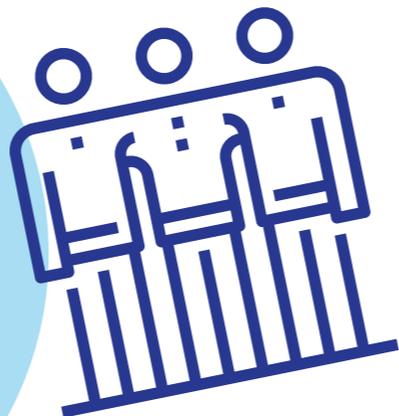
更容易有空間反思自己的行為，

親子關係會更和諧。

4

結交同路人

在親職道路上，父母需要同路人的支援及提醒，父母可參加家長小組，跟同路人傾訴與子女相處的困難時，就知道自己不是孤身一人，不會覺得徬徨無助。



溫馨提示：

☀️ 每天或每星期安排一段私人時間和空間給自己喘息

☀️ 做些自己喜歡的事，可以是：獨處安靜、發展興趣、與好友共聚

