

# 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...

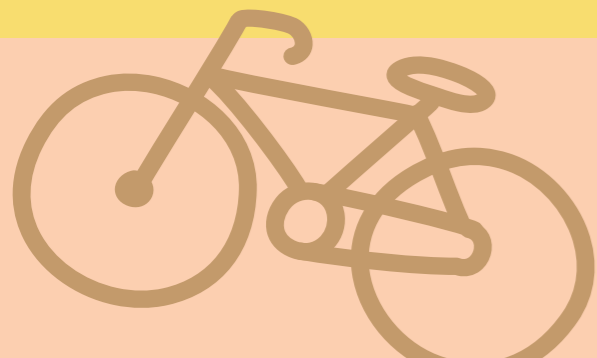
### 溫馨提示：

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



華人永遠墳場管理委員會  
The Board of Management of  
The Chinese Permanent Cemeteries



公民教育委員會  
Committee on the Promotion of Civic Education



民政事務局  
Home Affairs Bureau



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

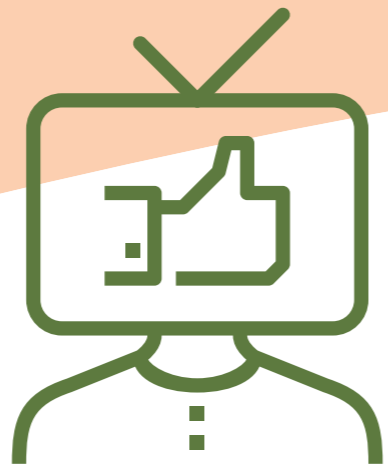
# 3

## 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，

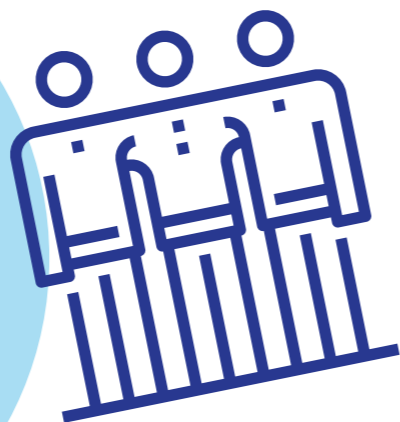
更容易有空間反思自己的行為，

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

