

## 選適當時機閒話家常

建立關係初期，請避免在爸爸工作忙碌或精神不佳的時候進行交談。得找出適當的時機，對爸爸拋出跟日常生活相關的開放性問題，例如：「爸，我現在都有注意健康多運動，你平常有做哪些運動保養身體嗎？」這些問題能讓爸爸輕易接話，同時也能幫助雙方自然地去引導對話。

## 多聽少說

掌握「8:2」比例，用8聽2說的方式當爸爸的好聽眾。有臨床心理學家指出，溝通時比起實質建議，更重要的是表現出來的尊重與理解。因此，當爸爸在說話時，請用心傾聽並理解爸爸話中真正想要表達的意涵是什麼。

## 產生共鳴感

與爸爸互動次數變多，想找出共同話題或感興趣的事物，就不會像以往那樣困難了。而且，這些話題還為下一次的對話注入輕鬆有趣的基礎。找到共同點能夠讓親子之間的對話產生共鳴，進一步讓聊天昇華成深層對談或意見討論。

## 愛要說出口

在華人傳統社會，父母子女之間說「我愛你」是一件彆扭的事，但表達愛意其實很重要，把「我愛你」這句話說出口，比「心照」的力量大得多呢！此外，用行動來表示關心亦是不可或缺，平日可主動幫爸爸處理問題、送他喜歡的東西、為他下廚等等。

## 共度美好時光

盡量預留跟爸爸「拍拖」，在一對一的相處時段內放下手機，無論是吃飯或聊天，都會是互相關心及了解的好機會，有助提高親密度。



# 父親知你愛他嗎？ 學會親近 9大要訣

嚟緊周日(6月16日)就是父親節，除了送禮食大餐，其實簡單一張心意卡加幾句親筆書寫的祝福語，已經足夠融化爸爸的心。趁這個父親節，不妨找機會多親近爸爸，平時不擅表達對爸爸說出口的愛與感謝，就大聲說出來，用溫暖融化他的心，將愛意傳給爸爸。

## 體諒父親的不同

認同父親可以擁有自己的個性，體諒父親的不苟言笑或嚴肅，是因為出於擔心孩子受到傷害，而表現出相對嚴厲的行為反應。

## 用真誠融化他

先從友善的微笑開始，即便一開始沒有話講也沒關係，用真誠的態度關心爸爸，與爸爸互動，會讓爸爸卸下心防，感到放鬆而樂意跟孩子多交談。



## 【同場加映】

### 不妨跟爸爸一起看齣戲

相比起母親節的花束、禮物，父親節總令各位兒女無所適從，不知應該揀什麼禮物，去感謝父親的付出。其實對於父母來說，可以花時間跟他們食一餐飯，聊聊工作近況，已經是一份很好的禮物！如果還想為他帶來驚喜的話，不妨跟爸爸一起看齣戲，邊看邊聊劇情之外，也可以讓他知道，明白父愛是不輸母愛的！

#### 《爸爸可否不要老》

改編自舞台劇《父親》，講述年老的父親Anthony患上了失智症，隨着認知能力和記憶力漸漸倒退，他忘了自己患病，而自理能力和脾氣也變得越來越差，女兒Anne成為他生命中唯一的救贖，可是Anne面對被困在失智世界的父親也顯得無能為力。

#### 《打死不離3父女》

改編自印度摔跤選手瑪哈維真人真事的《打死不離3父女》，爸爸年輕時曾是摔跤選手，但因為賺不到錢而被迫放棄摔跤夢想，他希望將來兒子可以繼承父業，成為摔跤選手並為國家贏取金牌。兒子沒生到，反而發現兩個女兒有摔跤的潛質，所以爸爸決定無視「女生不該學摔跤」的風氣都堅持要訓練女兒成為摔跤選手。



## 建立共同興趣

發掘一件你與爸爸都喜歡的活動，無論是釣魚、打麻雀、煲劇等等，分享彼此的熱情與興趣，好好享受過程，有助加深情感連繫。

## 用讚美 誘導老爸

當爸爸老了，也許會越來越「長氣」，更甚是退休後因接觸外界的機會變少，內心越變封閉，漸漸變成火爆老爸。說話變得苛刻難聽，意味他的老後生活相當孤單寂寞！據《人生煩惱相談室》一書，重點從來都不是如何糾正爸爸的惡言，我們應避免苛刻的判斷，尊重對方的立場，亦可多找機會讚美他，誘導他往好的方面想。

## 給爸爸的甜言蜜語

有時候，僅僅講一句「父親節快樂」不足以表達父親為我們所做一切的那份感激之情；因此，試試用以下甜言蜜語表達對爸爸的愛。

- 有句話一直放在心裏——老實，我愛你！父親節快樂！
- 長大後我才明白，因為你是我的後盾，我才能勇敢放肆去闖。謝謝你默默付出、默默愛護。趁着這個特別的一天，想說一聲：我愛你，爸爸。父親節快樂！
- 爸爸，你是我心中的超級英雄，You're my super hero！父親節快樂！
- 老實，偷偷話你知。有你這個爸爸，我真的好驕傲。你的勇敢和堅強，是我永遠的榜樣。父親節快樂，全世界最正的老實！
- 因為有你的堅定信任和無限鼓勵，我才能成為今日的模樣。爸爸，你是我這輩子最好的朋友，父親節快樂！
- 爸爸，你辛苦了。往後的日子有我和你一起頂起頭家。父親節快樂！
- 總是向你索取，卻從未講一聲多謝你。直到長大後外出去闖，才明白你不容易。多謝你，爸爸。父親節快樂！

■ 歲歲年年，歲月流淌。惟願爸爸，喜樂平安！

■ 爸爸一直不准我驕傲，但我知道在你心裏，我是你最大的驕傲。我愛你，爸爸。父親節快樂！