



橋

婚姻與家庭季刊

第 148 期 二零一九年九月

www.link.cmac.org.hk

主題：親親孩子心

教養孩童，使他走當行的路

家庭服務社工
黃海寧

我是一位家庭服務中心的社工，也是一位五歲男孩的媽媽。回想五年前孩子出生的那一刻，我確認了「新」的身份——媽媽。坦白說，作為一位新手媽媽，在教養孩子的路途中也試過無數的焦慮、沮喪和挫折，甚至乎對自己作為母親的能力也心生懷疑。聖經裡提到「教養孩童，使他走當行的路，就是到老他也不偏離。」這話不時提醒著我作為母親的責任。如何完成這使命呢？我相信沒有特定的答案，每位家長對自己的孩子也有不同的期盼，也希望把自己的一套價值觀傳承給下一代。然而我們一直堅信的價值觀是否真的是孩子需要？這點，我們要認真細想。我經過數年時間，在無數次的錯誤、糾正及嘗試下，好不容易才摸索到一條屬於我與孩子的相處之道。

價值觀傳承的迷思

還記得孩子在兩歲多的時候，是我作為母親感到最挫敗的時刻。那時候，我的孩子自我防衛意識很強，與不相識的同齡小朋友在公園內常常發生衝突，甚至互相推撞，當時的我感到十分擔憂、難過和羞愧。回想當時內心的「羞愧」，原是對孩子期望的落空，當中包含了很多「應該/不應該」的價值觀。例如：「我應該能教導孩子成為一個溫柔有禮的人」、「我的孩子應該是善良的」、「我的孩子應該知錯能改，不會重犯的」等等……這些「應該與不應該」的思想，銘刻在心，都是從我們上一代直接傳承到我們身上，再由我們這一代再傳到孩子的身上。

父母心中的價值觀就像一盤顏料，直接傾倒在白紙般的孩子身上，怎擦也擦不掉。只有家長在不斷反思的過程中，經過思考、篩選、整理再教育，才可將顏料有系統地呈現出來，變成一幅獨一無異的圖畫。試以下列說明：當孩子哭喊時，很多家長在思想上認為他頑皮、不受控制；心情上感到十分挫敗、羞愧及憤怒；在行為上會即時指責、打罵孩子，目的是希望制止這些讓人們不安的行為。處理這事情，若我們都能經過了解、思考、篩選整理再教育孩子的過程，結果可能會變得不一樣。首先，在思想上，不再認定孩子必然是頑皮，反之認同孩子哭泣是表達情緒的一種方式，是驚怕？不安？焦慮？無助或憤怒？如家長能有這份認同，思想上可能就不再認為「孩子是頑皮的」，少了一份指責，反而會對孩子的狀況有多一份包容和接納。其次，在心情上，家長亦會由不滿和憤怒變為同情和愛護；還有，在行為上，面對孩子哭鬧，家長能改為以安撫來疏導孩子的情緒。這不但能讓孩子感受到父母的愛，同時亦能促進親子關係，有助建立孩子及父母的溝通和了解，令孩子信賴「家」是他們的避風港，讓家庭關係更鞏固。更重要的是，孩子日後也會組織一個具安全感的家庭，讓他/她更有能力作一個有責任、開明

的父母，把這種與孩子相處的態度傳承下去。

開放及接納的心

人類具有感情及情緒。當家長在情緒低落時遇上孩子的不合作行為，家長們會變得煩躁、焦慮和不安，在這種狀態下，家長很容易與孩子發生衝突。早幾個月前，我家兒子因為拒絕做功課而大發脾氣，最後被家人狠狠責備後哭著跑回房間，孩子紅著臉咬牙切齒地哭著說：「我不會原諒你們，我現在十分憤怒。」還記得他當刻情緒激動地在床上亂跳亂叫，久久不能平伏下來。當時的我，心中忐忑不安，一方面覺得孩子的行為很難應付；另一方面我擔心自己及家人會被他激怒引發衝突，各自作出一發不可收拾的行為，傷害彼此的關係，形成親子之間的隔膜和仇恨。

就在這情況十分混亂的當下，我讓自己與孩子保持適當的距離，用力的深呼吸，盡量先讓自己冷靜下來，用平靜的聲線對著孩子說：「孩子，你可以憤怒也可以不開心，你生氣完後再和我說吧！我是會等你的。」我就靜靜地坐在客廳等待著他，甚麼也不說，結果孩子漸漸安靜了……十分鐘過去，孩子走出來主動和我說：「媽媽，對不起，我知錯了！」這經驗確切地告訴了我，孩子也需要有發洩情緒的空間和時間，即使他知道自己做錯了事，一時間卻接受不了別人即時的責備；反之，在冷靜和接納的環境中，孩子更能面對自己的錯失。作為管教者的我們，何嘗不是也需要在重要的時刻好好冷靜自己，讓自己也沉澱憤怒的情緒，免卻用指責的說話及不恰當的行為來互相攻擊，傷害了大家。

我相信……不論成人或小孩也可以有負面情緒，家長需提醒自己要接納的是孩子的情緒而不是由情緒引發出來的不當行為，這點，要明確地向孩子表明。例如：「我知道你好唔開心，甚至唔開心到好想打人，但係你唔可以打媽媽，你可以打床、公仔等……我會等你平靜下來時再同你傾談。」

身為家長，肩負起教養孩童的責任，過程中嚐遍甜酸苦辣，擔子實在不輕。我們需要不斷反思教養孩子的方法，也要與時並進，從錯誤中學習，定能與孩子一同建立一個更美好、更充滿愛的家。





每個家庭都有天主的肖像？

家庭生活教育工作人員
李善怡

「因父及子及聖神之名，亞孟。」

每一位天主教徒對這句禱文都應該十分熟悉。創世記內提到人類是按照天主的肖像所造的——「讓我們照我們的肖像，按我們的模樣造人」(創 1:26) 那麼我們人類又如何反映天主聖三的肖像呢？

天主透過聖言對我們說祂是愛 (若一 4:8)，令我們明白到聖三正是一個關係，聖父愛聖子，聖子愛聖父，聖神就是祂們之間的愛。人類的家庭正好反映出天主聖三愛的關係——爸爸愛媽媽，媽媽愛爸爸，孩子就是爸媽的摯愛。大概十個月之後，小寶貝就降臨到父母面前了。

天主教會認為：當一男一女決定步入婚姻，一起承諾無論在任何環境中，都永遠愛慕和尊重對方，因此婚姻生活正反映出天主的愛。男女通過性行為表達彼此的共融，而這份結合又可以繁衍新生命。我最近聽到一位天主教的婦產科醫生這樣說：「兩個健康的人來到醫院，最後會是三個健康的人一齊離開。」我相信這句說話，可以反映出婚姻與生命的奧妙。

其實天主教非常注重性，而教會認為性並非單純停留歡愉與性慾中，而是有更深層的意義。如果將中文字「性」拆開，我認為這



可以更清晰地說明性的意義。「性」由部首「心」+「生」組成，「心」是指男女通過性表達對彼此的愛，將自己完全交付予對方。性行為的英文是 Sexual Intercourse。「Intercourse」其中一個解釋是「溝通」，男女彼此的愛與溝通是性的基礎。而「生」是繁衍生命，天主設計性，通過男女之結合，這份愛是會延續到新的生命中。我們的生命是爸爸媽媽的愛和溝通的結晶，當新生命開始孕育在母親的腹中，兩顆心與軀體就緊密地連結著，從一些科學研究中，更發現孩子在母腹中的心跳竟然會隨著聽到媽媽的聲音而加快或減慢，天主的設計真的非常奧妙。

記得幾年前，我有一位朋友已懷孕七個月，我問她最期待些什麼，她想了一下子，慢慢地說：「我很期待當孩子出世後可以抱著他。」細想她這句回應實在發人深省。雖然她那時雙手是空空的，但她的身心已經與兒子在愛中相連。

教宗方濟各在《愛的喜樂》勸諭提到「聖經與聖傳讓我們得以認識聖三，祂藉著家庭的特質啟示自己。家庭是天主的肖像」(《愛的喜樂》71) 當二人成為一體，將新生命這份禮物帶到世界上，就可以將天主的愛生生不息地延續，同時亦可以為天堂加多一個聖人。



「兄弟、父親」

婚姻輔導員
黃保威

隨著時代的轉變，現代社會期望新手爸爸除了可以分擔教養子女的職份，更可以放下父母的身段，耐心聆聽孩子的心事。以下的故事是筆者(下稱小編)最近與小兒相處中的一份體會。有一晚，當我按時擔起書僮的角色，與兒子閱讀兒童版的「三國演義」，直至看到劉備、關羽、張飛在桃園結義的一幕，三位歷史英雄在桃園豪氣舉杯……

這一幕的「結拜」，為我兩父子的關係，加添另一重角色，就是「好兄弟」。最開初時，大家無論在家中或是街上都以兄弟相稱，感覺陪感親切，亦有種無言的親和感。而「兄弟」相對「父親」是少了一份長輩的隔膜，因「兄弟」之名，我兩多了相處和互動的機會，自己都學習放下父親的威嚴，調節對話時的態度和語氣，學習做一個現代版的新爸爸。直到一次，小兒撒嬌，要求工人姐姐幫他收執地上的玩具，經常提醒自己不做「苦爸、苦媽」的小編，即時制止工人姐姐的好意，要求小兒負責執拾自己的玩具。

小兒：「你唔係我兄弟架咩？兄弟要互助幫忙嘛」

小編：「做兄弟係要互助幫忙，但自己的事要自己做，爸爸是有責任教好你的，明白嗎？」

小兒：「咁我唔要你做我爸爸啦，你做我兄弟得啦」

小編：「…」

事件令小編一再反思父親角色的界線，如前言所提，現代版的新爸爸不可以再用「我講你要聽」的單向管教方式，要嘗試放下身段走入子女的世界，了解他們的需要，成為他們的「超齡兄弟」，貫通兩代處理的祕道。說來容易，各知易行難！當觸及到需要履行父親管教的角式時，就要來一個華麗轉身，披起管教的權杖，曉以利害。此等轉變，對於成年人都易於適應；但對小孩子來說，他們未能辨析身份的逆轉，何時是「父親」？何時是「兄弟」？

當界線變得含糊，亦令他們無所適從，原本親密的玩意，偶爾成為父子衝突的戰場。小編要學習角色的定位之餘，亦讓小兒認識原來這個「超齡兄弟」都需要有界線的。而狄志遠博士表示(《星島日報》師家版「爹哋媽咪話」2016年4月27日)「父親」其中一個角色及任務是建立孩子的正確價值觀及規範。事實上小兒仍在學習紀律的階段，要有清晰及明確的指示與建立人與人之間的互動模式。所以，我相信這位「超齡兄弟」要暫時引退，到大家都成熟區分及應對時，再來「結義」也無不可。





愛的盟約

老婆：

2017 年聖誕期間，我已覺察身體狀況不對勁，2018 年初果確診患上糖尿及肝病。

「病」雖然令我要暫別工作，失去了穩定的收入，但這一年我反而得到的更多。「病」讓我深刻體會和實踐婚姻的盟約：「無論環境順逆，夾疾病健康……」天主在我們當中，一直守護我們度過既甜蜜但又充滿苦澀的婚姻生活。

感謝天主，讓我倆成為夫婦，經歷十八年的婚姻生活真的不容易，多謝您對我的寬容和忍耐。我是九型性格分類中的「一號仔」，特點是追求完美；愛整潔的程度令人不安；很容易看出別人的錯處，以及對自己的問題往往視而不見。十八年來，你不但對我付出愛與包容，同時願意等待我成長，攜手同心達致彼此和諧溝通的日子。

「我愛您」，祈求主繼續保守我們的婚姻、我們的家庭、我們的女兒。我倆能夠彼此體諒及支持，活好每一天！

愛您的老公

老公：

感謝你的來信，也感激你在信中對我的美言愛語。婚姻讓人學懂「凡事包容，凡事相信，凡事忍耐。」在我倆的婚姻道上，經歷一件又一件不幸的事情；同時又銘刻著一個又一個美好的回憶。這些都教我們體會到天主在我和你身上行的一切美事。祂還賜給我們三棵小幼苗，我們的愛，就是三個小小寶貝成長的養分，只要依靠天主，相信天主的帶領，我們的婚姻和整個家庭，也會好好的成長。

「病」原不是一件好事，但我相信它的出現就是一種考驗，為成就他日美好的幸福感！天主會把最相稱的助手——即是「我」，安排在你的身旁，那你就不要客氣，窩心的感謝和愛我的說話也繼續說啊！謝謝你。

超級愛你的老婆

輔導隨想

誰有問題?

家庭服務社工
葉麗碧

每對父母基於成長背景不同、價值觀不同及在生命中各有不同的經歷而對孩子產生不同的期望，但我相信天下父母皆希望孩子可以成為一個負責任、懂得體諒別人及對自己充滿信心的人，有這樣質素的孩子，誰不喜歡。

很多研究顯示孩子性格的形成是在幼年階段，湯馬斯·高登博士於 1962 年開始提倡「父母效能訓練」(Parent Effectiveness Training)，其中心概念 - 問題的歸屬原則，更值得父母學習如何教導孩子承擔責任及處理自己的問題，首要條件當然是父母要先學懂分辨「誰有問題」？父母通常會不自覺地為孩子解決問題，例如孩子上課不專心因此回家不懂做功課，一般的解決方法：父母擔心孩子成績落後於人，於是親自教導；安排孩子上補習班；或購買課外練習給孩子操練等，從此孩子便養成依賴父母的習慣而不懂承擔責任及自我反省，最後孩子的功課就是父母的功課，孩子考試就是父母考試。事實上，我們知道專心上課和考試溫習絕對是孩子的責任，父母愈緊張孩子只會愈散漫，那麼父母是否要放任不管？答案當然不是，父母有責任鼓勵及教導孩子處理問題，只是首先要弄清楚這是誰的問題。

「行為四角」

高登博士用「行為四角」代表一個四方形的框架區分孩子的行為，然後再分上下兩區分別是「可接納的行為」及「不可接納的行為」。可接納的行為表示問題本身是屬於孩子的，孩子須學習自行解決，解決不來是因為孩子有情緒，有些需要未被滿足或能力有限未有解決方法。不可接納的行為表示孩子為滿足自己的需要，有意或無意而作出的行為及反應已干擾到父母的權利及需要，父母因此無法接受。

可接納區

可接納區又再分為上下兩區，分別是「孩子擁有問題區」及「無

問題區」。當父母發覺孩子的問題應自己面對及處理，而不是交由父母代為解決，那麼父母就可以抽離及理性一點，首先處理孩子的情緒，再理解他們的需要及困難，繼而有技巧地教導孩子解決問題的步驟，協助及鼓勵他們找出可行的方法。至於「無問題區」則是親子之間的愉快時光，彼此分享，彼此玩樂，是建立親子關係的重要區域，區域愈廣關係愈見緊密。

不可接納區

行為四角區的下層分為「父母擁有問題區」及「雙方擁有問題區」。當孩子的行為是為滿足自己的需要，但此行為卻導致父母不滿便屬於此區，例如孩子放學回家後將校服及書包亂放在地上，孩子很輕鬆，不介意房間不整潔，只是父母看不順眼，因孩子違反了父母要求家居整潔的標準及需要，所以這個問題在孩子的角度是屬於父母的問題，並不是孩子的问题。當然，有些父母不同意孩子的看法，認為孩子不懂自律及不能建立良好的生活習慣，更重要的是最終孩子的房間要由父母幫忙打掃，父母因此而產生不滿的情緒，責備孩子，當孩子的情緒被牽動而反擊，最後變為互相指責，事情便會由「父母擁有問題區」掉入「雙方擁有問題區」。處理不可接納的行為，特別是孩子對抗性的行為時，父母更要學習有效的管教及溝通技巧，衝突只會讓問題惡化，在處理問題的過程中，雙方也要學習互相體諒及尊重，父母要給孩子空間去成長，孩子也要學習理解父母的需要。

高登博士的「父母效能訓練」課程對家長有很大的啟發，由於篇幅所限未能詳細介紹，就讓我們從分辨「誰有問題」開始，反思自己的育兒態度。

參考書籍

張珍麗，張海琳譯 (2012)。湯瑪斯·高登著。《P.E.T 父母效能訓練》。台灣：新雨出版社。



靜觀教養

婚姻輔導員
羅玉美

「靜觀教養」(Mindful Parenting) 對增強與孩子溝通很有幫助。

家長究竟如何應用在自己與孩子的相處及管教上呢？靜觀教養的概念旨在家長與孩子培養臨在、專注、接納並不加批判的美麗時刻，這是一份家長贈送與子女的最佳禮物。例如：當孩子無理地發脾氣時，家長不要立刻急於處理孩子的事端，嘗試先靜下來留意自己的心理狀態——會否呼吸急促？或有憤怒情緒等…，這時家長可以嘗試慢慢呼吸，讓自己的心靈有多些空間去靜觀或回憶孩子的行為，從而用柔和平靜的心去感受孩子發脾氣的真正原因及其需要，用正能量和愛與孩子相處。



活在這個生活急速的世代，加上學習上日新月異的要求和充滿競爭比較的文化中，常聽到家長

兇兇地向孩子說的一句話：「快啲啦……」，家長及孩子焦慮地要快快完成眼前多如牛毛的工作。靜觀教養需要家長的自我覺察及接納慢下來的專注時刻，但每天匆忙追趕的生活，難怪不容易實踐！

「靜觀教養」若然是教養孩子的良方妙法，我們不妨付諸實行。家長每天可以抽五至十分鐘先學習與孩子進行靜觀活動，例如孩子放學後一起慢慢吃小食 (Mindful Eating)；或家長陪伴孩子進行遊戲時間 (Mindful Playing)，學習培養臨在、專注、接納並不加批判的互動時刻，增進彼此正面的溝通；家長及孩子亦可以一起學習慢慢地一呼一吸，把情緒安頓下來，實踐靜觀呼吸。

久而久之，相信當孩子遇到突發事件時，家長便可以更容易用靜觀教養方法去處理。



一個有愛情的家庭裡面的孩子，無論生活如何的不安定，
仍然是富於自信心、同情、積極、進取與勇敢。

張愛玲



我是一個好媽媽

撰文：家庭服務社工
朱麗雲

為了讓女兒在港受教育，我獨個兒留港拼命工作賺錢，在她未足一歲時寄養在鄉間的母親，

纏磨的哭聲

一年多後接她返港，起初，女兒哭聲不斷，不論家中、街上、公園裡都會嚎啕大哭，掙扎不讓我抱，我只有垂頭喪氣、徬徨無助、欲哭無淚。

蓉蓉上幼稚園了，學校提供的講座我也全出席，可是她的哭喊問題仍未解決，老師說她在學校哭，放學回家她亦不斷哭，哭聲震動擁擠的衣物家品、透進窗戶牆壁，穿過層層天花，甚至直達頂樓的街坊耳朵！

被懷疑虐兒

蓉蓉到「母嬰健康院」作定期檢查後，我被轉介見社工，因為蓉蓉體重過輕，我被懷疑沒有給她足夠飲食。太冤枉了！幸好社工讓我有勇氣將煩惱一一吐出，像與誣捏者爭辯，又像向大老爺伸冤。最後社工溫柔的說：「聽到你有好多煩惱，欣賞你好用心想做一個好媽媽！」

不氣餒

接著一直約見社工，讓我肯定「自己是個好媽媽」，會談帶給我力量，雖然蓉蓉仍然經常哭，我曾感到沮喪失望但「不氣餒」。

我增加擁抱蓉蓉的時間和機會。「未呀？媽媽抱你？」「眼瞓未呀？媽媽抱你一陣？」漸漸，她會主動要求，到校時，她會抱著我的腿，我蹲下抱她一把「媽媽一陣接你放學」，她便噤噤噤噤的走進課室去。

耐性用於關懷而非鬥法

蓉蓉的哭喊次數是少了，但每次仍哭很久。一次，她想掏奶粉吃，

我不允她便驟地大哭，以為她鬧別扭，我收起奶粉罐說：「奶粉不准這樣食，媽媽不讓你吃你便哭，拽…」哭聲更淒厲，忽而我看到她的姆指旁有一道破皮，可能被罐口弄傷，我心頭一震，改變聲線，呵著小手說：「整親手手，痛嗎？啊，媽媽唔知道你話比媽媽知嘛！」神奇事發生了，哭聲明顯減少，夾雜了發聲「拽，拽拽！」

很激動，蓉蓉除了「媽」未說過其他字，老師已安排她接受評估，我非常擔心她的語言能力。而這次之後，她很快學識講其他詞語，例如「唔好」「唔准」，噢！我自此提自己，直接指示她該做的，並給與讚賞和鼓勵代替指責。

關係比家規重要

蓉蓉六歲，哭喊問題解決了，「我要做一個好媽媽」這課題，讓我仍然保持繼續思考和實踐。

蓉蓉不喜歡吃瓜皮、果皮如蕃茄皮，連皮吃蕃茄卻是我兒時「家規」。這天我花錢買了「皮薄」的名貴蕃茄，豈料她又是「唔食皮」，力撐「兒時家規」的我，威脅她不吃皮不讓她吃最愛的車厘子…這時想起做飯時她訴說著今天種種，興奮的抱著我的模樣…多甜蜜。

我放軟聲音「你想講咩呀？媽媽聽」她說「我真吃不進蕃茄皮，我能吃好多好多蕃茄肉，可以嗎？」我撕了蕃茄皮，看她大口吃著蕃茄肉，飯後，母女倆依偎著品嘗車厘子，享受快樂的親子時光。

這項「兒時家規」我女兒未能接受，若我勉強、控制她，弄垮了我倆的親子關係太可惜了！時代進步了，我的知識亦比上一代豐富，要與事並進，改變點兒無傷大雅的規則，有何難呢？

