




香港中文大學
教育學院
香港教育研究所

家長教育



生命有如藝術，你我可以有無限的可能性。
教養孩童，有如進行藝術創作，
沒有完全相同的法則。

陳廷三

香港中文大學
教育學院 香港教育研究所

家長教育專業證書課程
www.hkier.cuhk.edu.hk/cpt

思考家長教育的核心內容

陳廷三 香港中文大學 香港教育研究所 專業顧問

現今，家長都很注重家長教育。究竟甚麼是家長教育？重點和方向應在哪裏？假如只偏重於傳授育兒知識、管教技巧和解決家庭問題的方法等，在缺乏個人經驗認同下，父母很難把所學的方法運用出來。久而久之，方法用過後，孩子行為仍未見改善，父母便會感到沮喪、無所適從，甚至懷疑自己的教養能力，對育兒產生焦慮。更甚者，是對親職能力失去信心。因此，家長教育的核心價值和方向實在值得深思並重新定位。

重視骨肉聯繫 提升育兒動力

家長教育要有成效，最重要是讓為人父母者擁有擔當家長角色的強烈意欲。家長教育是否有效，並不取決於為人父母者能否掌握知識和技巧，而是要讓他們深入理解子女對自己的重要性，以及對自己生命帶來的意義。當父母明白到孩子與自己獨特而血脈相連的關係時，才會鏗而不捨地照顧子女——自己生命的延續。

反思個人成長 避免複製不幸

培育子女學習獨立生活、發揮天賦生命力，並修正偏差行為的最佳方法，莫過於促進父母本身的個人成長，以及建立親密持久的家庭關係。可惜，父母很多時會受自己過往的不愉快經歷窒礙，不自覺地把扭曲了的感覺和期望複製到子女身上，以致向子女提出不合理要求。所以家長教育的其中一個重點，是應先讓父母回顧和檢視自身的生命歷程，並把從前的失敗、傷痛等經歷重新定位，從而釋懷，避免不幸事情複製到子女身上。這樣，父母才能增添個人能量和動力，有更大容量去接納和面對育兒過程中遇到的挑戰和掙扎。

了解子女能力 盡情發揮潛能

讓子女潛能得以盡情發揮，本該是所有父母的責任。只可惜，不少父母為了提升孩子的競爭力，想盡辦法為子女裝備各方面的技能，結果盲目追逐社會標準，令自己和子女都身心疲累，增加家庭生活壓力，親子關係亦變得緊張。栽培子女成才，父母首要認識自己孩子的能力和局限，從而因材施教。父母應培養孩子對知識的渴求，而並非過早「餵飽」他們，令他們對知識欠缺「胃口」而提早放棄。栽培必須忠於生命特質，追求功利和卓越的成績只會令生命早夭。追求知識是與生俱來的渴求，父母只需培育子女的自主和自我管理能力，讓他們有機會按自己的興趣和步伐追求知識，他們的潛能就可得以盡情發揮。

不求任何條件 傾注無限的愛

父母養育子女，除了給予物質上、經濟上和心理上的照顧外，還要讓子女從自己身上感受「無條件的愛」。香港社會功利，在這種風氣引導下，父母對子女的疼愛亦可能與其學習成績、樣貌或能力掛勾，於是不自覺地把給予子女的愛條件化。

父母和子女之間實在有不可取替的緊密聯繫。家長教育工作者應提醒父母，家庭應該是每個人的避風港，是最安全、最溫暖的地方。父母要讓子女明白，無論經歷甚麼，都會不離不棄，他們可以勇敢地面對生命中的危機，並且為自己的行為負責。相反，如果家庭失去照顧、支持及慰藉的功能，父母失去為子女紓壓及提供保護的力量，那麼，子女遇到困難時，便會頓失方向，甚至誤入歧途。

享受親職歷程 為人父母是福分

現時不少家長教育課程都很少強調為人父母的福分，很多父母都對養兒育女抱有消極態度，認為做了父母，便必須放棄自己甚至犧牲自己。事實上，親職生涯是父母與子女並肩同行，一同成長、經歷和克服生活上各種困難的歷程。過程中，父母會因與子女相處，學懂了愛和被愛、知足，並重新思考生命的意義和方向。又因為自己成為父母，會更加體會自己父母的感受和心路歷程，從而更加懂得和自己的父母相處，變得更體貼及關懷。因此，家長教育的另一重點應該是協助家長從不同角度了解自己，反思為人父母的意義，重拾育兒的積極態度，享受教養子女的過程。

總結

自二十世紀七十年代起，家長教育模式很強調育兒知識，大眾提及家長教育議題時，每每側重於「管教」層面。很多父母受這主流影響，往往亦偏重於管教方法和步驟，忽略了自己和孩子間的情分及聯繫感，以致在親職生涯中承受著不必要的壓力，甚至不自覺地傷害了和兒女的關係。這種情況實在令人惋惜。因此，筆者建議有效的家長教育有以下重點：

1. 幫助家長重拾做父母的情懷，增強為人父母的動力；
2. 提醒家長重視家庭關係，以及骨肉相依的感情；
3. 整理自己的過去，檢視生命歷程，增加容忍及接納的空間，從容面對孩子成長過程中帶來的挑戰。

遠距離的關懷

姚簡少薇 香港中文大學 香港教育研究所 專業顧問

家有青春的兒女是一份福氣，也是一項極大的挑戰。青春期的子女如暴雨驕陽，他們的轉變常常令家長們吃不消也擋架不住。父母期望青少年的子女如孩童時期般溫馴受教，可是，當面對著青春期的子女時，見到他們情緒上的飄忽、行為上的不羈、思想上的瘋狂，父母往往難於忍受，彼此容易發生磨擦。但是，無論衝突如何白熱化，他們仍是父母的摯愛，重重的牽掛，一定存在兩者之間。

期望的痛苦 父母不免「望子成龍、望女成鳳」。面對劇烈的社會競爭，很多父母都充滿焦慮或忐忑不安的心情。這些擔心反映了父母對子女的關切之情。子女的成敗得失、將來的機遇或發展的前景，父母常常牽掛於心頭。有時，過分的關心會被扭曲成為對子女的強求。很多青少年子女都刻意逃避與父母交往，因為他們害怕被父母催迫，害怕他們的自主權受威脅。他們不希望自己的需要被忽視，心聲被誤解。

愛不一定是和諧 在這敏感時期，青少年子女很容易和父母在態度上、語氣上、或承諾上發生衝突。父母的關心往往被視為嘮叨和挑剔；忠言總會被擱置在一旁，彼此被執著或偏見所蒙蔽。因著子女冷漠或衝動的回應，父母會覺得尊嚴被傷害，情緒或行為也容易被牽動而失控，因而無法抱著正面的態度和方法平靜地與子女相處。這種無奈的情景，有如被推至牆角並受了傷的小鳥，雙方都在孤獨及無助中哀鳴。


傷後療癒 受了傷的瘡疤是需要時間才能痊癒的，創傷的關係需要一個健康的心理環境才能慢慢康復。那瘡疤隱藏著憤怒和怨恨，那受了傷的心靈會被憂鬱、退縮、自責或無力感所佔據。心理的傷口越深，接受和寬恕的流程越長。面對這種受了傷害的關係，健康的心理素質有助療傷，堅強的親職信念，會是療傷的動力來源。

信任、時間及連繫 和青少年子女衝突以後，是需要時間來冷靜、降溫、沉澱和修繕的。無論怎樣，父母若能洞悉自己的不安和焦慮的原由，思考自己堅持的原因和合理性，多點了解和接受子女的情緒或

行為，並相信子女有能力擇善向正，衝突總會隨時間而淡化，信任的關係始終會重建。

平和溝通的原則 父母與子女的相處有別於朋友之間的交往。雖然父母子女間常常希望能交心，並能暢所欲言，但是，很多時交談不消幾分鐘，父母便急於教導，中斷開懷的分享。為了避免以上的情況，父母與青少年子女要放下防衛，以下幾點的原則，可以幫助磨合兩者的分歧：

1. **主與副的尊重** ——人生如雪泥鴻爪，生命的連繫縱橫交錯。父母子女的相處，會因著不同的時間及階段而必須有所調適。子女年幼時，父母可以多作主導的角色，給予指引及教導。子女長大了，他們自有自己的看法和選擇，父母便需要調校溝通的模式，在日常生活細節上不用說得太多。但是，在價值取向方面，卻不要猶疑或吝嗇與子女分享。
2. **支援的契機** ——父母與子女之間要彼此尊重，保持空間；少點干預，多些支援，並且要掌握時機，努力營建溝通的平台。此外，給予子女的支援有時是要講求契機的，太多的參與及預設的鋪排，子女未必欣賞。給予子女支援，最好先等待他們提出要求的訊息。如果所提供的幫助能促進子女的成長，父母便無須猶疑，定必全力以赴，默默支持，給予無條件的協助。
3. **不知的藝術** ——父母的人生經驗或多或少都會比青少年子女豐富。但是，很多年青人掌握到的新知識，往往是上一代的盲點。在新科技和新資訊的世界，父母有太多的不知要向青少年子女學習。在很多的不知中，父母在青少年子女的面前要展示謙遜的一面，應該明白這正是學習新事物的好機會，也是與子女溝通和分享的最佳平台。
4. **自身的發展** ——青少年子女不斷成長，父母不需要常常守候身旁，更不要期望他們一定依循自己的方向走。父母要感染子女的是自己的人生態度及正面的價值取向。當子女長大了，父母要重拾自身發展的動力，保持身心健康積極的狀態，迎接新思維、新轉變及新挑戰。

- 
5. **「愛在遠方」的關懷**——與青少年子女相處，過分的暄寒問暖是不需要的。太近距離的相處反而會令子女感到窒息。父母要學習站遠一點，遙遙地給予關心；提高敏感度，在子女遇到困惑、挫敗或矛盾時，提供恰當的支援。
6. **檢視最「珍惜的」**——在子女不同階段的成長過程中，都有不同的親職學習和領悟。父母需要不時檢視自己，尋覓並掌握最值得珍惜的情分。人生的意義不是由別人告訴你應該做甚麼，而是在於個人如何去尋求。在人生的歷程上，每人都有其人生劇本，各人終必知道自己最珍惜的是甚麼。父母需要信任子女、祝福子女最終能夠找到他們心中的追尋。

愛與關懷 父母與子女之間要存有健康、成熟、充滿愛與關懷的關係，當中個人的本體及自主感應被尊重。施與受的學習，是親職關係上的親密體會。人際間必然存在衝突與分歧，在愛與生命本體的關係之中，睿智的認知和坦誠的反思是解決困境的鑰匙。



促進家庭關係的活動

楊健思 香港中文大學「家長教育文學碩士課程」課程主任

家

提起「家」，我們可以想到三層意思：「居所」(house)、「家庭」(family)和「家」(home)。很多人都知道「居所」不是「家」(A house is not a home)，但未必很多人意識到「家庭」(family)也不全等於「家」(home)。

「家」是由家庭成員組成的，但有成員組成的「家庭」未必就是家(home)。「家庭」必須經過各成員持續的個人感情投入，才成為一個「家」(home)。「家」是一個幫助家人成長的地方，也應該是一個家人最愛回歸，最可以提供心靈安慰的地方。

有些人認為有了家庭，成員間就等於有了不可切割的親密關係。實際上，他們可能只是擁有一個居所或天生的血緣或結合關係而已。「給你一個五星級的家」或「『嫁』是給女孩子一個家」都是商業廣告術語，一不小心，可會被誤導了。


家庭關係

關係可以有兩個層面：一是因著身分而帶來的關係，二是因著情分而帶來的關係。要「家庭」(family)成為「家」(home)，必須由家庭成員互相投放感情、促進感情，共同努力才成。

今天我們很著重家庭活動，因為知道家庭活動可以促進家庭成員間的關係。透過活動的參與，可以令家庭成員投放更多感情，以致更有歸屬感。時下一般的家庭活動例如旅行、學習、參觀、吃玩等，都是讓家庭成員有機會一起從事一種活動。這些活動在提升個人的知識、培養興趣或鬆弛身心各方面都可能具有顯著的效果。不過，能否真正促進家庭成員間的關係，則要視乎活動過程當中，成員間是否有足夠的互動。

「活動」不同「互動」

一起活動，不等於各人存在互動。互動是促進關係的重要元素，可以使成員相互間因著活動而產生動力。互動愈大，動力愈大。因此選擇家庭活動時，必須留意活動的互動性。今天流行的許多家庭活動，或親子活動，都有一個特色，就是喜歡「外判」，透過「中介」公司、專家或專業人士帶領活動。賣點是內容豐富且充實、富教育意義或娛樂性，能提升智商或情商。不過，這些客觀設計的大眾化活動，針對性相對較弱，成員之間能夠本能地直接互動的機會較少，削弱了活動及各人之間的「情味」。



我認為能夠促進家庭關係的活動垂手可得，廉宜又簡單，只要我們有「心」，就可以進行活動了。

收拾舊物

當社會經濟還沒有今天的繁榮時，我們沒有太多的即棄習慣。我們流行不時收拾舊物，看看哪些東西要棄掉，哪些可以循環再用。在收拾的過程中，家庭成員會有爭論、感慨和回憶。這些珍貴的互動，是成員間互相明白，互相理解，或甚至互相反駁的機會。記得小時候，我們每年都有「冬出夏藏」的換季或年晚大掃除的日子，家庭成員一起收拾東西，決定哪些明年可以再用，哪些「不用留低」，過程有趣而充滿互動。到了今天，兄弟姊妹談起，還是記得每年「曬棉被」、「我的公仔被丟掉」的日子。留下的，不止是物件，而是相互間的珍貴回憶。

回鄉探親

今天的五、六十後，甚至七十後的一代，都應該有不少回鄉探親的回憶。當年物資短缺，回鄉探親多是付出，甚至會帶來埋怨，但這些齟齬，促使大家思考「一家人」的關係。我認為小孩子認識自己的根源，可以促進家人之間的連繫，這跟一家人參加旅行團到陌生的地方「見識」的意義不一樣。現在的小孩子生活繁忙甚於成人，學校或家長為他們安排密密麻麻的活動，每有假期，都趕忙「遊學」，很少有機會隨家人到故鄉閒游，聽聽父母或祖父母談談家鄉事，以致父母子女間似乎除了同居一室及天生血緣外，沒有甚麼共通的根據點。孩子們了解自己的根源，較容易培養對家人的歸屬感。不知從何處來，也就不知道往何處去。

舊地重遊

父母子女或兄弟姊妹之間，因著成長的流程會各有所屬，各有所行。如果有機會一起舊地重遊，或者由長輩帶領後輩重遊自己從前居住或工作的舊地，過程中一定有很多交流分享，包括許多快樂或不愉快的感覺。因著彼此的交流，這些情緒得以慢慢抒發或釋放；也通過帶著個人主觀感情色彩的體會的交流和經驗分享，成員間因而有了重新的認識，多了幾分明白和理解。因著明白，大家的包容和接納隨之增加，從而加強了家庭成員間的凝聚力。

整理舊照片

在未有數碼照相機的日子，大家都會有許多沖曬好了有待整理的照片。有了數碼照相機後，堆積下來的照片更多了。有空時一起整理照片、分類或加註解，是家庭成員間一項很有意義的活動。因為帶來的記憶，遠超過一張平面照片可以呈現出來的。照片可以帶來很多立體的片段，及伴隨片段而來的感覺。照片中的人物、背景，甚至照片以外持機拍攝者是誰等等記憶，是引起話題的最佳催化劑。大家交流期間牽起的感覺及感情，可以將成員間的關係進一步拉近。情分，往往就被一句「你記唔記得……」牽引出來。

講故事

很多父母都知道孩子最愛聽故事，但他們未必知道孩子最喜歡聽父母自己親歷的故事。講別人或讀故事書的故事較容易，但沒有講自己親歷的故事來得吸引。講自己的故事，對於講者來說，是一個整理自己往歷的機會；對聽者來說，是一個認識對方的機會；對兩者來說，是促進互動關係的機會。只要兩個人有機會相對，就可以講故事了。一講一聽，一如清風朗月，不用一錢買。角色也可以隨時互換，有時我講你聽，有時你講我聽。故事，以真實的最為吸引而貼心，我們不必花錢去買別人的故事。

活在生活裏

如上面所說的一些例子，能促進家庭關係的活動比比皆是，並非一定要經由專家設計才有價值。家庭活動能否促進家庭關係，取決於家庭成員間的相處模式。家庭成員的相處必須是本能性的，出自真心的，發乎真性情的。要活動能優化關係，切勿盲目跟風。我們必須拒絕商業化的指引，堅定地為自己的家庭成員作個性化的調適。尤其是子女年紀小時，事事聽任父母安排，父母必須保持警覺，不可因循追隨潮流，也不可以敷衍應付。我們必須讓自己時刻保持安穩平靜的情緒，活在當下，在生活裏找尋互動機會。我們只有在健康的精神狀態下，才能抓緊生活，享受春花秋月，夏風冬雪。

當家人能夠透過活動重拾彼此逐漸逝去的片段，並把零碎的記憶轉化為共同擁有的故事，「家」也就變得更真實，更有「家」的感覺。

專題研習——生命的了解和反思

蔡冠華 香港中文大學 香港教育研究所 專業顧問

對於不少家長教育碩士課程的學員來說，專題研習是一份十分艱巨和辛苦的功課。由於研習多少涉及研究成分，而研究很多時被視為一項複雜、艱深、高深莫測和枯燥乏味的活動，很多學員在開展專題研習初期都會感到徬徨、憂慮和不知所措，要克服不少的恐懼和心理障礙。過往數年，我有機會陪伴部分學員經歷從構思研習題目、擬定研究方法、落實推行、整理搜集得的數據及資料，到完成報告等整個歷程。當中學員有迷惘、掙扎、焦慮、驚喜、享受、滿足等時刻，可謂百感交集，百般滋味在心頭。我非常欣賞和佩服的是，學員們都能虛心學習，努力不懈，堅毅地迎接各項挑戰，並且在過程中互相提點扶持。

探討和整理

為甚麼要做專題研習？我想除了要讓學員透過研習，更好掌握碩士學位要求的研究水平及「向外展示」學員在這方面的能力之外，更重要是讓學員能就家長教育一些相關課題作有系統和嚴謹的探討和整理。過去數年學員的研習題目真是琳瑯滿目，內容多源自學員自己在成長路上和履行親職方面的一些關注，或在工作過程中希望深入的家庭或家長教育議題。這些專題都很有意義，對個人成長、親職生涯的掌握和家長教育的深化都非常重要。

分享經驗 感受生命

很多學員的專題研習是採用詮釋範式的研究取向，透過與研究對象的深入訪談，了解被訪者在家庭、親職或家長教育方面的經驗和感受，以及這些經歷對其生命的影響和意義等。被訪者的分享和剖白，不單為研習功課提供豐富和情理兼備的資料，還為學員帶來很多啟發。被訪者的故事能深化學員對研究範疇的認識，擴闊思考領域，並能觸動學員就自己的相關經驗作出整理和反思，以及所學能獲得肯定、補充和滋潤，增強學員的信心，對個人成長有所裨益。

有時我會建議學員在進行深入訪談後，不妨讓被訪者談談對訪談的感受。結果是大部分被訪者的反應都是非常正面的，他們覺

得訪談提供了一個難得的機會，讓他們較有系統地檢視自己的經驗和整理自己某些人生片段。最近，一位曾接受學員訪問的年青人表示，在被邀請分享父母在其升讀中一的準備過程中曾給予那些幫助和支持後，才驚覺父母原來非常關心他，為他做了很多事情。如果情況合適，學員有時也會被其他學員邀請，成為研習的被訪對象。一位曾被訪問的學員向我表示，深入訪談能協助她較整全地檢視現時的生活安排，更清晰自己的選擇，有助確定自己的人生路向。她甚至渴望能取得訪談錄音記錄，供自己日後參考。專題研習為學員和被訪者帶來的這些「意料之外」的體會和學習，都是我所樂於見到的。

巧妙的結合

作為學員專題研習的導師，我也深深體會教學相長的道理。從與學員的交流討論到閱讀學員的研習報告，我在知識層面也有不少增進，對生命、生活有更多的了解和反思，學員的努力和堅持也讓我得到很多啟發和動力。原來研究和生活是可以這樣巧妙地結合起來的。

「人本主義親職管教」 家長小組的實踐與反思

陸鳴茜 香港中文大學 家長教育文學碩士課程 2012年畢業生

學習是一個旅程，實踐會帶來一份深刻的體會。筆者於家長教育文學碩士課程專題研習中選取了實踐研究為修習的課題，我嘗試結合人本主義的理論基礎和精神，應用於親職管教的家長小組之中，當中有深刻的體會和領悟。

人本主義管教

人本主義管教方法以孩子為中心，尊重孩子，運用同理的聆聽以明白孩子的處境，著重親子關係的建立。在管教的過程中，以愛作基礎和管教，為孩子的行為定立界線，嚴而不惡，堅持而不縱容；透過鼓勵及欣賞，協助孩子建立自信。基於相信人本主義管教取向在本土有一定的適用性，筆者嘗試以人本主義的尊重、接受、共鳴和體會為核心，以增進親子溝通與親子關係為重點，讓家長在小組的模式下一起學習如何自我覺察、了解與接納子女及主動傾聽，從而增進家長對子女的同理心，讓家長明白孩子行為背後的因由，以同理的態度去接納孩子。

家長小組

是次參與的家長是來自元朗區十二位育有小四至小六子女的母親，她們都有共同的關注和管教孩子的困惑。筆者除了著力於家長小組的計劃及內容等籌備外，流程中筆者甚為重視小組檢討的安排，以評估家長參加小組前後的親職心態的轉變。筆者觀察組員於小組內參與的情況，於小組後安排組後檢討及聚焦小組，以便了解小組的成效。是次的家長小組出席率達100%，反映組員十分投入。十二位家長經過六節小組之後，對小組給予極高的評價。家長們表示小組能幫助她們提升對孩子的同理心與接納，增強親子關係，促進實踐親職管教的信心和效能。

家長與孩子的相處

「惻隱之心，人皆有之」道出人類基本存有憐憫和關愛之心，「感同身受」、「將心比己」是與生俱來的能力，但為

何現今父母與子女相處中就缺乏這種上天賦與的本能？是否因為中國傳統觀念太強調五倫的尊卑和從屬關係，以致親子間的接觸和相處總是起了一道無形的圍牆，阻隔了兩代坦誠的交流？

在香港，筆者認為許多家長未能有效掌握人本主義的信念，除了因傳統觀念強調父母的權威外，也受著現今社會洪流的衝擊。家長每天只趕忙地督促孩子完成課業、溫習功課、學習興趣班或補課，親子間的對話只流於事務上的安排與交代。孩子的情感分享、意願心聲都聽不進，「心底話」被壓下，賠上的是日漸疏遠的關係。所以小組希望透過人本主義的中心思想及其背後的取向，重新鼓勵家長檢視與孩子相處的本質。

積極聆聽、溝通和分享

隨著家長教育的普及，主辦家長教育的機構百花齊放，家長教育的內容也變得多元化，但模式及內容主要參考外國的理論或訓練課程，由於文化的差異，全盤將理論和課程內容沿用，不但沒有考慮內容的適用性，更沒有考慮參加者的獨特需要，所以家長教育的內容不能照單全「抄」，須作出適當的剪裁。是次小組只集中學習積極聆聽的技巧，因為筆者在接觸家長的經驗中，不難發覺他們的傾聽能力，隨著孩子的長大而慢慢消失。不過，只學技巧就像鸚鵡學舌，缺少神髓。主動傾聽必須與說話者產生共鳴，設身處地進入對方的內心世界，所以小組內容亦集中學習同理心的運用及背後的信念，促進家長明白孩子的情感需要。

家長在育養孩子的路上舉步為艱，既沒有說明書，也沒有預習，「摸著石頭過河」的感覺時有出現，所以為家長建立支援網絡是非常重要的，可以讓他們覺得在管教孩子的路上並不孤單，家長小組正正能發揮此種功能。是次小組亦刻意建立組員間的分享和溝通平台，促進組員互動及交流。除了令組員關係融洽外，也促進了小組的凝聚力。





小組工作員的特質

筆者認為家長小組之所以能有效推行，組員的相近背景、參與及凝聚力固然重要，但小組工作員的角色、經驗及態度也同樣重要。小組工作員同時扮演多個角色，包括教育者、促進者以及同行者，而工作員的經驗，包括作為家長及推行家長教育工作的經驗，有助增強觸覺，以致能夠明白家長的處境，更有效地推動家長工作。此外，工作員的態度、取向和成熟程度也非常重要，尤其是工作員能否表裏一致，身體力行，將其所倡議的理論精神和價值取向在生活中實踐。

家長小組工作員的特質，包括同理心、尊重及真誠，對小組的成效起著關鍵的作用，若工作員能夠善用自己，透過個人形象或素質去感染參加者真誠分享個人的經歷，以生命影響生命；本著正直無偽和問心無愧的自我表白，將自己所嚮往的信念、態度和價值取向與家長真誠分享，定能透過小組分享歷程促進組員正面的改變。

經過是次研習，筆者深深體會，在愛的基礎下，技巧並非最重要，透過尊重去傾聽，放下身段，暫時擱置固有的標準、判斷及主觀印象，我們就會聽到孩子的需要和感受。同理心可以把兩顆獨特的心聯繫起來，「被明白的感受」使孩子打開心扉，「被明白的觸動」使改變出現。

缺陷的啟示

陳碧茵 香港家長教育學會主席

香港中文大學 家長教育文學碩士課程 2009年畢業生

希望孩子健康

我的女兒晞晞是一名小一學生，回想計劃生小孩時，抱着如果要有小孩，便是時候了，不然會增加嬰兒患先天性疾病的風險。相信每個父母都希望自己生下的孩子手脚齊全、五官端正、健健康康，當然這些也是我在晞晞出世前的願望。因是全身麻醉剖腹生產，從手術室推出來後，我也迷迷糊糊地問了丈夫這個問題，而當時丈夫的答案是肯定的。產後的第三天到育嬰室，見到女兒便得到確實的答案。每個父母不是有着這個簡單但很實在的希望嗎？見到現實與願望相符時，我不禁如釋重負。

事與願違

晞晞三個月大時，總感覺她的左腳比右腳短。但詢問丈夫和負責日間帶她的婆婆，他們都沒有認同我的感覺。在晞晞六個月大時，我也曾向當時的兒科醫生提出相同問題，但答案仍是否定的。終於，在晞晞九個月大時，細心的健康院護士發現她左腳有問題，經醫生轉介，在兒童骨科醫生的口中證實晞晞左腳患有先天性髖關節移位的發展障礙，屬於中期發現，而兩條腿的長度不一致是最明顯的病徵。若不幸地兩條腿也有髖關節移位，便很難及早發現問題。原來四肢齊全也不代表安全過渡。

據醫生解釋，由於發現於中期，閉合式治療方法令左腳復位的機會只有一半。若閉合式治療方法失敗，醫生會暫停治療，待晞晞到一歲半至四歲期間，找一個合適的時間，進行一個創傷性很大而有一定風險、歷時七至八小時的手術。這發展障礙問題可大可小，如果醫不好，可以導致有問題的那條腿不能正常行走。

接受治療

醫生立即安排晞晞在第二天入院，接受閉合式牽引治療，這是手術以外最好亦是最安全的方法。女兒在醫院期間只能仰臥在病床上，每天最少有二十小時雙腿綁着繃帶，繃帶裏包着一條很粗的橡筋，而橡筋末端則連接著一個重兩公斤的滑輪，重量剛好令她的臀部提升而碰不到病床。治療的作用是要放鬆韌帶，使左腳有機會自然復位。就是對一個成年人來說，這也是一種很嚴格的考驗。對開始有強烈學行欲望的晞晞來說，這安排當然違反她的生理和心理力求自主的發展。



當時我除了睡覺外，其餘的時間便在醫院陪伴晞晞；而婆婆則負起晚間照顧的工作，好讓我有體力在白天安撫女兒。

不知是否晞晞也感覺到那時候的配合是不容有失的，除了最初的兩天嚷嚷外，其他時間出奇地合作。能吃、能玩。經過五週的治療後，終於證明牽引方法有效。接着是為期四個半月的鞏固期，晞晞要廿四小時穿着一件特製的布衣服，作用是令其雙腿形成蹲下的姿勢。在這四個半月裏，若要帶晞晞到任何地方，只能夠抱或預。那是抱她最多的時期，這不就是因長時間臥床而我不能埋身接觸她的彌補嗎？

「是你為你的玫瑰花費的時間，使你的玫瑰變得這樣重要」 ——聖修伯里【法】

那半年在很多人眼裏是很漫長的，但對我來說，晞晞不用透過手術而能痊癒已近乎完美，那怕要抱和預更長的時間。而藉着長期的身體接觸，與晞晞有愈來愈接近的感覺。這種感覺在她剛出世時是沒有那麼強烈的。隨着更多感情的投入和身體的接觸，晞晞在我生命裏變得更重要。

由嬰兒出生至兩歲這快速成長的階段，不見一天，已錯過了他們很多的第一次。

真正考驗

治療後的三、四年，醫生安排了女兒每半年回醫院覆診，以觀察女兒髌關節的發展進度。女兒在那幾年都能跑跳自如，我和丈夫都以為完成治療後應會無風無浪。怎料，在女兒快到六歲的那次覆診，醫生告訴我們，經過幾年的觀察，女兒不單左邊的髌關節入位角度未如理想，連原本右邊沒事的髌關節發展也緩慢，其發展進度只等同兩歲半的小孩，再繼續等待它們自然發展而能追回一般生長情況的機會近乎零。按醫生的推斷，若我們甚麼也不做，到女兒四十歲時髌關節有機會開始提早勞損和退化，痛楚亦會隨之而來。而醫生的建議是女兒現在六歲，做手術對她影響較小。手術涉及在女兒其中一邊髌關節受力較小的位置切一小塊骨，把那小塊骨分成兩塊後再移植到女兒兩邊的髌關節與大腿骨的位置。手術需時四至五小時，預計手術後女兒兩邊的「比堅尼」位置將留下約十厘米長的疤痕。而手術後有六至八週不能站和走動，只能坐和躺臥，出入也只能靠輪椅。

父母的抉擇

聽了醫生的建議後，我和丈夫都未能即時作出決定。丈夫不忍心女兒受苦，總盼望日後能有微創手術代替現行的創傷性治療，但誰能保證日後一定會有微創的治療方法呢？若不把握現時的機會，是否待女兒四十歲才想辦法？那時又會否為女兒帶來更大的痛楚？經過一番掙扎，我們再詢問另一位骨科醫生的意見後，終於決定為女兒安排動手術。

面對人生

手術過程比醫生所說的長。手術由上午八時開始至下午四時。當女兒第二天醒來，傷口的痛楚令她難受。她不斷哭着問我為何要安排她動手術，並哀求我以後也不要再給她做手術。自己一邊安慰她，一邊只有陪她流淚。

我當然理解無論怎麼說，也不能減輕女兒所承受的痛楚。若可以的話，父母一定願意為子女受苦。但事實上，沒有人能代替子女面對他們自己的人生，父母亦不例外。而父母能做的是陪伴和鼓勵子女走他們要走的路。

坦然面對「缺陷」

經過兩週住院及六週休息，女兒在手術後兩個月便開始重過正常生活；而不到四個月，女兒已能跑跳如常。小孩的復原能力實在叫人讚嘆！

不知怎地，女兒熱愛跑步。逢週五晚上，她也會到運動場上跑步半小時，好好享受她的興趣。曾有朋友問，女兒幾經辛苦才換回「正常」的關節，為何不好好保護和珍惜，還要讓那關節操勞？當我意識到缺陷乃人的一部分，便能坦然面對女兒那雙有「缺陷」的髌關節。不好好利用，不是很可惜嗎？

今年初，女兒有機會參加她人生第一次的陸運會。在這次運動會上，我為女兒的表現感恩。重點不在於她有甚麼成就和獎牌，而在於從她身上體會到造物者的恩典。原來我們所擁有的已多於所需。縱使生命並不完美，我們亦能有盡情發揮的機會。相反，凡事要求完美但又沒有好好運用，不就是浪費嗎？

家長需要甚麼支援

徐巧華 香港中文大學 香港教育研究所 計劃發展主任
香港中文大學 家長教育文學碩士課程 2011年畢業生

今天社會上「孩子縱不贏在起跑線上，也不能輸在起跑線上」的氛圍，讓家長迷亂，經常活在惶惑中。家長追趕潮流，恐怕沒能給予孩子最好的，以致忘記了孩子最基本的需要。

一個孩子的成長，受著他本身的天賦、家庭的培育及社會氛圍全方位的互動影響。父母的角色，就是把握自己是孩子出生以後第一個接觸的人、與他們骨肉相連的優勢，與他們一起成長，給予他們無條件的愛，一個安全溫暖的家，讓他們無後顧之憂，盡情發揮。

在中學任教期間，我常常接觸一些有問題的學生，他們的家長也十分疼惜子女，盡心盡力管教他們，可惜與子女的關係卻因而惡化，彼此陷入了痛苦的深淵。我曾嘗試向家長建議不同的處理方案，可惜鮮有成功的例子。當時我只以為家長沒有足夠的決心糾正孩子的問題行為，沒有意識到僅僅關注行為，而沒有注意行為形成的原因，根本無法對症下藥。

2009年我離開教席，修讀家長教育文學碩士課程，期望認識一點理論，再結合自己的經驗，可以幫助那些心力交瘁、束手無策的父母。兩年的課程，讓我明白家長教育的定位與方向，知道唯有協助家長重拾做父母的動力，幫助家長整理自身成長的過程，才能提升家長的能力，讓他們享受做父母的福分，以致在尋找育兒方向、探索育兒技巧時，能事半功倍。

畢業後我有機會參加由教育局優質教育基金撥款支持的《重建親職意義、探索育兒方向——「學校為本」家長教育及家長支援網絡計劃》的推動工作，該計劃由香港教育研究所主辦，香港家長教育學會協辦，為本港三十四間小學、幼稚園及幼兒園提供家長教育課程，我獲益不淺，體驗也深。

其中最深刻的是，今年1月期間，我到一所小學主持家長個人成長工作坊，在短短十五小時的工作坊中，感受到家長的全情投入，為的是希望做個稱職的父母。家長在參加工作坊後寫下自己的心路歷程，他們漸漸對自己曾經歷的傷痛釋懷，學懂放下，人輕鬆了，對子女更有耐性，更能包容；不再執著於日常生活細節，減少了與子女的無謂衝突；意識到家庭關係的重要，更能把握當下，向家人表達愛意。與家人的關係有所改善，處理子女問題的壓力不期然減輕了，子女的行為問題也在不知不覺間減少了。家庭裡面奇妙的變化，由此開展，令我興奮鼓舞之餘，對家長教育文學碩士課程的理念，更堅信不移。

盼望更多父母，可以明白個人成長對子女成長的重要性，掌握孩子的需要，從而堅守方向，給予孩子一片自由成長的天空，讓孩子心裡常存一個安全溫暖的家，家長自己享受做父母的福分之餘，孩子的生命也得以盡情發揮。

走進父親的出埃及記

溢思 香港中文大學 家長教育文學碩士課程 2012年畢業生

父親作為人父的一段路，不禁令我聯想到聖經中有關以色列人出埃及一事。以色列人一心以為離開埃及，便能在神的應許地生活，脫離苦難的日子；誰知他們要在曠野四十年，才能到達那「流奶流蜜」的地方。我的父親，一心想著與自己相愛的妻子及女兒組織一個「流奶流蜜」的家庭，沒想到展開的卻是一段不足為外人道的艱苦生活。

前父親期

父親在二十四歲時意外地成為父親，就是以三十多年前的社會標準，他仍算是一位年輕的父親。年輕代表缺乏經濟基礎，是逃避還是面對，要一對二十出頭的男女下決定並不容易，而父親的選擇是「承擔」。要建立一個家庭，父親的首要任務是增加收入，以應付那未知的將來。父親不再當製衣廠工人，而成為一位魚販，工作更加辛苦；社會地位降低了，並且為日後的婚姻關係埋下壞死的種子。父親在工作上投入最多時間與精神，以致在夫妻關係的維繫上變得有心無力。

第一個孩子的出生

在我出生的那一天，父親仍在工作。當父親第一眼見到我時，他形容我如「貓仔」——無助、脆弱，但願我日後能平安長大。我想父親當時的印象是十分深刻的，因為在三十多年後，當我的女兒出生時，他用了相同的詞彙來形容我的女兒，並且確認了對骨肉之骨肉的那份一代傳一代的愛。

因為生活的關係，父母得把我交到外婆家照顧。父親很希望多參與及投入孩子的生活，希望能與孩子建立更親密的關係。在我仍是很小的時候，父親會盡力在假日和家人一起。可是，每當我與父母外出一天，晚上總會生病、發燒。父母因此會受外婆的教訓，但父親沒有減少與我外出。在我生病的時候，他會整夜的抱著我，因為這是父親與我獨處的時刻，他不僅珍惜這樣的時間，更需要這樣的機會去培養骨肉間的感情。

我不清楚父親有多少次這樣抱著病中的我入睡，只知道他不時會想起這些情景。尤其在日後父母關係變差，見我的機會愈來愈少時，父親很多時只能透過回憶去回味那份骨肉情，支撐自己，好讓自己不至倒下。

困難的生活並沒有奪去初為人父的喜悅。當父親把一袋與我的出生年分相同的錢幣交給我時，他告訴我他希望我能有機會知道多些有關自己出生那一年的事情。在父親心目中，我的出現帶來喜悅，令那一整個年分變得特別。

第二個孩子的出生

在妹妹出生的時候，父親多少已意識到與母親的關係變化。在妹妹出生不久，媽媽真的離開了。最初，父親並沒有把事情告訴任何一方的家人。除了不想傷害他們外，對離棄自己的人仍心存愛意，希望母親能浪子回頭。

父親常說我們是「比上不足，比下有餘」。這樣的一句說話，與其說是安慰女兒，更大程度是自我安慰，以減少自責與內疚。未能給予我和妹妹一個完整的家庭令父親陷入深深的自責中。

父親並沒有因為對女兒內疚而以過度的物質作補償，反之，我看到父親極度的節制自己，避免自己用物質去替代對女兒的愛。父親以超越常人的努力去工作，好讓女兒能維持「足夠」的生活水平。同時，他把握每一個機會去聯繫及建立這份骨肉情。有好長的一段日子，我與父親一年僅有幾次的見面機會。每次父親都是帶著疲倦的身軀出現，縱然如此，一旦約定了，他從沒爽約。身心俱疲的父親，為了見我，花上幾小時的來回車程，他視我的需要為自己的需要，甚至忘卻自我的需要。

父親買給我唯一的一個洋娃娃，是價值二百多元的椰菜娃娃。那個洋娃娃，是父親把他的愛，以一個我能理解及體會的方式實現出來。在沒有父親在身邊的日子，那洋娃娃代替了父親，慰藉了女兒。之後的電子手錶及墨水筆，在不同的階段起著相同的作用：提醒女兒父親對自己的愛，同時讓父親較為安心——與女兒縱使沒有機會時常見面，他並沒有消失在女兒的生活中，而女兒也沒有忘記他。

抉擇

在父母分開差不多十年之後，父親竟願意為這個支離破碎的家再盡一次努力，在外婆的提議下，父親相信只要買一層樓，便能再次組織這個家。可是，家中四人放在這麼近的距離時，關係卻更見疏離。然後，父親與母親的關係在法律上正式結束了。以為經過多年的拖

拉，父親終可了結苦難的折磨；結果卻是，父親除了承受配偶的背叛外，還要接受女兒的背叛。當我與妹妹決定「跟」母親時，父親所受的打擊是很大的，彷彿一下子全盤否定他多年的努力。我記得父親曾不只一次表示他的失望，縱然是輕輕的一句「無辦法」，聽的和說的都感受到無比的沉重。在父親的生命中，孩子是自己的將來，自己多年來承受艱苦，給子女兒的愛，因著不被女兒所選擇，全盤給否定了，並且結束了可見的將來。父親的生活一下子頓失所依。

我亦因為背叛父親的內疚，身心全面潰散，得了重病。父親抱著那無法走路的女兒時，意識到可能會真正的、永久的失去自己的骨肉，感覺對於自己及女兒的生命是多麼的無能為力！

父親曾嘗試透過鑽研風水命理解釋過去，窺看將來，希望找出生命的依據。期間父親一直沒有背棄或背離我們；一直堅守著當初的那份承諾，只是一個人默默忍受著，懷念著那些不再出現的可堪回味的時刻。

釋懷

這樣的一種疏離的關係，維持了差不多五年。有一天，父親首次對女兒說出自己的許多感受。女兒開始體會父親的苦，再次接受他的愛。經歷了這多年感情上的煎熬，父親首次感到女兒的明白。因為這情感的共鳴，骨肉情再次牽連。

走出了一潭死水的階段，父親得以進入創建的人生。他找到了真正的興趣——釣魚。他為了能出海釣魚，再次讀書，考取不同船隻的船主牌照；然後買了一隻小艇，又計劃換一隻船。當年熱愛大自然、喜歡滿山跑的年輕人，彷彿再次活現眼前。現在縱使白髮斑斑，心態卻回復到二十歲，生動活躍。

第二次的機會

孫女的出現，令父親有機會透過祖父的角色再次經驗父親的樂趣，無條件地盡情去愛。過往因為種種不能自控的因素而未能照顧女兒，今日父親可以傾力為孫女及女兒準備各式各樣的饕餮。滿足了兒孫的同時，更圓滿了自己，使遺憾得以補償。現階段看到兒孫，父親感到「幸福，因不再孤獨」。想不到除了父親能給予女兒幸福外，兒孫亦能讓父親感到幸福。這是首次，父親以「幸福」形容自己的人生。父親終於從曠野中走出來，進入那美好的應許地。

「緣督以為經」

許壯熙 香港中文大學 家長教育文學碩士課程 2012年畢業生

項目工程

在決定報讀香港中文大學「家長教育文學碩士課程」之前，我是一位「全職」的行政人員，以及「客串」的父親。當我接下「做父親」這項目時，我才發現這「客戶」是不會理會我這「項目經理」的身分，更不會尊重「項目工作範圍書」及我所定下的「工作進度表」。更糟的是，這合約原來是一個「血盟」，是一項一輩子都做不完、沒有驗收標準，更不容許中斷的工程！

體會到自己作為父親的許多不足的地方後，我毅然報讀香港中文大學的家長教育文學碩士課程。我最大的收穫是知道人最深的恐懼原來是「害怕被拒絕」。也明白作為一位父親、子女生涯規劃培育者，原來是一個很大的祝福。以此為基礎，我學會了如何參考別人成長的經歷，學會去分析、理解、並以「同理心」去接納別人，更學習到異中求同。

我的學習

作為父母，我學到了父母的態度和行為是如何深遠地影響孩子的一生，小孩早期的經歷對他們的影響是一生的；我學到了父母和孩子之間的關係實際上是一種「如癡如醉的戀，牽腸掛肚的愛」，這關係是一生一世的，甚至可以超越時空。我學到了「愛與被愛」是發揮潛能的基礎條件。

此外，我學會告訴兒子，父母對他的愛是完全不附帶任何條件的，無論發生任何事，父母都會原諒和接受他。我學會主動地去修補親子關係，以及身教的重要。我曾把有線電視的服務停了，建議兒子多看能對他提供生命養分的書。

在做人方面，我學會沒有「有問題」的父母，便沒有「有問題」的子女，倘若要解決孩子的問題，首先要解決父母自己的問題。我學會如何「數算我的年日」，為自己過去的經歷作總結；如何面對、原諒、釋放和接納自己。我學會停止用自己的標準去批判我的妻子，主動地去修補夫妻關係，努力地去學習欣賞妻子的優點和包容她的缺點。我明白到彼此都不完美，夫妻應該同心同行，一起努力為孩子建立一個健康、充滿陽光和關愛的成長環境。

在面對我的父親時，我學會停止用我自己的標準去批判我的父親。我理解到父親過去的經歷如何影響他的一生，我做到了原諒和接納我的父親，並主動地去修補父子關係。

灌輸正確價值觀

我曾為兒子提供更多正面和原則性的觀點。同時，我也教導兒子，原來時下之所以有很多扭曲了的社會價值觀，如「買名牌」和人與人之間的「愛攀比」都是源於人類對「被離棄」的恐懼，我希望兒子對「同儕壓力」有一定的抗逆能力，不至於被別人牽著鼻子走，被世界的洪流洗掠，不輕易落入市場營銷的圈套中。

在對錢財的觀點上，我教導我的兒子，如果我們駕馭不了錢財，錢財便會駕馭我們，我們要做財富的主人而不是僕人。人生有起有伏，沒有人可以一生平順，孩子以後還會遇到打擊，我要教我的兒子如何面對失敗，幫助孩子建立自信，能正確地檢視和接納自己的專長和弱點。倘若我能成功教導孩子以上觀點，那將會是我為我兒子留下的最恆久的財富。

緣督以為經

孩子們的出現沒有附帶「使用說明書」。市面上許多所謂的「父母生存指南」，大部分都是一些商業行為的空談。今時今日香港，錯誤的價值觀令「辛苦賺錢」成為很多家長人生最大的目標，造成許多父母俱在的「孤兒」。許多新手父母，看輕做父母的艱鉅，漫不經心地在胸口寫一個「勇」字，背上掛上「P」牌，便輕鬆上路，結果有這麼多的「車毀人亡」，最後導致父母孩子都飽嘗苦果，造成許多破碎的家庭，影響了一代又一代。他們所缺乏的是一個正確的參考基準。莊子在《養生主》中談及「緣督以為經」：萬物有其規律性，只要細心摸索，依其紋理，在任何事情上，順性而行，便會事半功倍。做父母的道理也一樣。

香港中文大學的家長教育文學碩士課程提供了我所渴望找尋的為人父母的參考基準，給我很大的啟發。有了這個基準，我現在是一個比較稱職的兒子、體諒的丈夫和關愛的父親。對我個人而言，香港中文大學的家長教育文學碩士課程絕對是一頓「生命的盛宴」，我現在要做的是要確保我能有合宜的身段去承受和消化這一頓豐盛的佳餚美饌，讓我能「可以保身、可以全生、可以養親、可以盡年」。

看似微不足道的東西，
經過發掘，定能找到其中
的精妙之處，這應該是
人活着的信念。

陳廷三

香港教育研究所

電話：3943 4490; 3943 4467

傳真：2603 6850

電郵：hkier-training@cuhk.edu.hk