

靜觀與親職生活

家庭服務社工
呂清華

現實，把家長和孩子帶進枯竭的旅程：

曾經有家長這樣跟我說：「我一直認為自己的孩子很優秀，可是自從孩子入讀小學後，我的心情隨着他的成績高低而起伏不定。作為父母，為着孩子往後的幸福，也為免重複我們過去的艱辛，我們不得不隨波逐流，盡量給他安排補課和不同的興趣課程，讓他雖不能贏在起跑線，也不要將來後悔莫及。」

以上是不少家長的心聲，本以為做個負責任的父母，應當對孩子盡力栽培。殊不知，每個孩子都是獨特的，未必每人在承受壓力下都能有效學習。

有些孩子，在面對無間斷的學業壓力時，若在成績和個人期望之間稍有落差，會很容易出現挫敗感，久而久之，對學習的抗拒心漸生，自信心日漸動搖，更可能出現不同的情緒反應。例如：坐立不安、抗拒返學、失眠、考試測驗時記憶空白……這時家長通常會將注意力放在孩子的不足，再加強操練。結果，家長與孩子，弄至筋疲力竭，影響親子關係，甚至有些家長會自責管教無方，不知不覺地因失望和精力枯竭而陷入抑鬱或焦慮的邊沿。如果夫婦在教導孩子的方向和期望上有分歧，更可能影響雙方感情。若要避免走進這個枯竭的漩渦中，「靜觀」覺察、念念分明，也許能幫助父母們看清現況、作出取捨。

如何以「靜觀」面對孩子的學業：

父母們可能會問：「面對當今的社會洪流，我們怎辦？該如何取捨？」或許，我反問大家：「在要求孩子追求分數、能力和成就時；可有想過，孩子需要休息、遊戲和發白日夢的時間。因為休息才能走更長遠的路、遊戲可令心情舒暢、「留白」才有空間創造未來。」要繼續催谷，還是讓孩子有愉悅的心境、歇息的空間，實在是需要取捨。那麼，在面對孩子的學習困難時，家長可如何作出平衡？如何平靜面對？又可以抱着什麼心態來輔助孩子的學業？……我建議家長在輔導孩子功課的同時，可以加入「靜觀」元素。（「靜觀」英文為 Mindfulness，台灣譯為「正念」）。什麼是靜觀？根據 Jon Kabat-Zinn，「靜觀」的定義是指：「有意識地、不加批判地、留心當下此刻而生起的覺察力，用以培養自我了解、智慧與慈愛。」

家長陪伴孩子學習，可以令孩子留下美好的學習經驗，讓他愛上學習；也可以令孩子留下慘痛的回憶，破壞親子感情。所以家長在陪讀時，可留心覺察自己內在的身心狀態，檢視當刻的自動情緒反應，及以「靜觀」心態來面對……。

留心當刻的自動反應：

陪讀時，我們有很多機會培養對自己的覺察力。首先，留心當刻的自動情緒反應。舉例說：家長辛勞了一整天回家，準備為孩子預備明天默書。正好看到孩子在觀看電視，仍未做功課，此刻，家長的心開始泛起小風浪；隨後，當彼此為着功課和默書拉鋸至夜闌人靜時，強烈的無力感很容易使人失控；孩子開始記不下去、反應緩慢，家長面臨耐性考驗、心急如焚；繼而，很容易翻起暴風，不自覺地作出自動反應一向孩子發洩和咆吼。

靜觀此刻的內在經驗：

其實家長在未作出激烈的自動反應前，不妨停一停，學習覺察此刻自己的內在經驗：留心當刻有什麼想法浮現腦海中，例如：孩子明天默書會不合格、孩子學習態度散漫、無論如何我有責任盡力教導孩子。然後留意自己此刻的感受：是否焦躁不安、緊張、無能為力、憤怒或洩氣……。再覺察身體的反應：可有繃緊、胃痛、氣惱或任何強烈的身體感覺。透過持續的覺察訓練，我們的身體訊號會給我們提早預報情緒風暴的來臨。終有一天，我們可能會發現思想和情緒背後彷彿帶着一些似曾相識的故事，亦可能潛藏着自己一些未了的心願，有時我們會不自覺地將這些未圓的心事和期望投射到孩子身上。

以「呼吸空間」來安定心神：

在任何時候開始出現情緒起伏時，不馬上做出自動反應，如呼喝或大聲責罵，而是把注意力放到呼吸上，安在當下。呼吸就好像船錨，能協助我們暫時平靜腦中正在滾動的思緒和感受，把大家從暴風雨前夕安定下來。強烈的感受會慢慢過去，經過恆常的練習，我們將對自己了解更多，除看清自己的念頭是否真實外，還能清晰自己可以選擇用什麼態度來面對當刻的困難。例如家長自我平靜後，對孩子除了訓話外，可心平氣和地表達感受或對孩子作出其他提議。同樣地，孩子也有風暴來臨的時候，他也要學習面對自己的情緒，家長的態度和情緒處理正是孩子學習的好機會、好榜樣。

除暴風雨來臨，在風和日麗的日子，家長也可以應用「靜觀」的生活態度來教導孩子學習，好讓孩子終身受用。

臨在：

陪讀也可以很臨在。首要是家長需心無旁騖，不將焦點放在過去的失敗，未完成的工作，以及孩子明天的表現。另外，孩子在做功課時，家長可暗中觀察，從混沌中尋找優點並稱讚他，例如：「你這個字寫得很美，這個題目有點複雜，你是如何做到？」在父母全心全意的注意和欣賞下，讓孩子整合他的成功經驗，假以時日，你會發現孩子的自信，是一點一滴地累積的成果。

專注當下：

家長們可能會說，孩子的心很容易雲遊太空。事實上，孩子的專注程度確實受年齡、學習環境、興趣、動力和滿足感影響。當然還需了解孩子是否受到學習困難、專注力不足和情緒所困擾。成人都有分心的時候，何況小朋友，所以分心是人之常情！我們嘗試以包容的心看待片刻的分心。專注是一個漫長的訓練旅程，家長陪讀時，首先教孩子安坐位上，坐姿垂直而莊嚴，這能讓呼吸暢順，提升專注。然後，教孩子閱讀時把注意力放在書本上。其次，朗讀時把專注力放在朗讀的內容和聲音上。還有，寫字時把注意力放在手與筆的互動上，感受當身體移動如何影響着寫出來的效果，假以時日，學習也可以變成有趣、富創意和奇妙的探索旅程！

不加批判：

陪伴而不加批判，孩子才會放膽地發問，並以好奇心探討未知的事物。當孩子遇到不論是學業上或其他困難，我們嘗試細心聆聽，不馬上發表己見，這樣，你就能了解孩子的想法和心情，從而作出輔導。當我們能持續全心全意和不加批判地聆聽孩子，我們將發現更多孩子身上的寶藏，並且真正地看到、聽到和認識到我們的孩子！

接納：

接納源於我們對自己、對孩子和對環境的深入了解。接納自己的不完美：作為父母，縱使付出努力也未必能收到預期效果，即使父母有良好的意願，但並非樣樣都能辦到；接納孩子的不足：孩子未必如我們所願達到要求，因為孩子跟父母是兩個不同的個體，各有意願和需要；接納生命中並非事事如意，不能強求！

耐心：

耐心陪伴是智慧、也是選擇。萬物皆有時，大部份孩子都是平凡人，父母可以呼吸練習來安定心神、耐心守候孩子循序漸進的學習旅程，靜待開花結果時。

孩子在成長過程中，難免會遇到大大小小的挑戰和暴風雨，但隨着時間，雲會散，天會清，事情總會過去的，留下來的就是在孩子心裏的痕跡。且讓我們以「靜觀」作自我覺察，陪伴孩子走上學習路，把學習和陪讀化成有趣的發現之旅；把暴風雨和烏雲化作覺醒的啟迪，從而作出明智的選擇和回應，給我們的孩子健康成長。

參考：

馬淑華博士，「靜觀認知療法」課堂筆記 (2017-2018)，香港靜觀中心。

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. (2nd edition). New York: Guilford.

艾琳·史妮爾著，石世明、黃淑錦（光碟）譯 (2017)。像青蛙坐定。(台北：張老師文化)。



雙劍合璧

家庭服務社工
陳韻慈

2016年2月兒子出生，為我們整個家庭帶來翻天覆地的變化。雖然我們在婚前婚後對家庭計劃一直有共識、討論，但沒有想過孩子的出生會令夫婦感情帶來各式各樣的挑戰。

首先，在家務分配上：由於我們在婚後不久已自住並享受二人世界，家居整潔程度及家務分工，經過幾年的磨合已經運作暢順。但在我懷孕及坐月期間，身體情況不許可我一如既往分擔粗重功夫，丈夫的工作量自然增加了。自兒子出生後，需要餵奶、換片、洗奶樽等重覆不斷的煩瑣照顧工作，家務的工作量突然倍增。因為丈夫不喜歡聘請外傭，我們自然要應付這排山倒海的家務。開始時，滿懷共識的我們都默默忍耐，日子久了加上睡眠不足、體力透支，大家就容易為此產生磨擦。我們曾溝通過採用更好的方法去處理，雖然失敗，我們再溝通、卻再失敗。這段時間雖然難熬，我們曾經疲倦、傷心、沮喪、失落；但我們仍然堅持溝通、改進。我們彼此認識到：我心底希望獲得公平，丈夫則希望有預算。

其次，在照顧及教養孩子方面：產假過後，兒子交由日間託兒所照顧，長輩們只能有限度支援，所以照顧初生寶寶的日常所需都要我們親力親為。由於我在晚間經常要工作或進修，如何做到平衡工作、維持興趣、照顧幼兒、家務分工等實際情況，真的考驗我們的溝通、協調、體諒及犧牲了。我們需要將我倆的日程鋪排妥善，每天去協調

接送及照顧的方案。遇到大家同樣事忙，就要討論誰要作出犧牲。到孩子稍為長大，除了在照顧還加上教養，更需要我們口徑一致。教養孩子的確容易分化夫婦之間的感情，因為父母都想把自己認為最重視的價值觀及最有效能的管教方法套在孩子身上，若價值觀有衝突就容易成為父母間碰撞的導火綫。幸好當遇到教養難題，我們會討論應對方法，試行、檢討、再修訂。

最後，在夫婦溝通方面：孩子是經常阻礙夫婦溝通的第三者。我們想傾談時，兒子會經常打岔，如果不加理會，他就會變本加厲，開始高聲喧嚷，無時無刻要獲得父母注意。而我們的交流就經常被打斷，要傾講的事件變得斷斷續續，大家常會感到無奈、沒趣。之後，我們刻意經常營造拍拖的時間，相約一起放假，撇下兒子。大家發覺份外珍惜二人共處的時間，彷彿重拾拍拖時的樂趣及浪漫氣氛。

「雙劍合璧」在武俠小說內，是指一雌一雄以寶劍招式與同伴互相配合，它能發揮並產生極大的輔助作用，也就是「一加一大於二」的效果。要做到雙劍合璧，需講求彼此間的默契，這份默契並非一朝一夕隨手可得，更重要的是練功的過程。兒子出生前後，身邊有很多人都建議我們聘請外傭，這可省卻家務纏身及照顧孩子的種種困難。回想在經歷這翻天覆地的變化中，我們得到機會去磨合、迎難而上，達致更深的信任及了解，這就是我們練功的得著了。



愛不能單獨存在，它的本身並無意義。
愛必須付諸行動，行動才能使愛發揮功能。

聖德蘭修女



同行共舞

家庭服務社工
陳麗群

很多人對「同行者」的含義並不陌生，一群志趣相投或同病相憐或境況相近的聚在一起，彼此互助互勉。例如某某學會、某單親會、某病友會、某公益慈善團體……，他們有著共同理念、朝著目標「同行」。

但奇怪的是全港人口眾多，滿街都是夫婦，夫婦同行者卻很少。雖然夫婦有不同年齡、婚齡和婚姻階段，但在婚姻路上卻有著類同的相處難題、喜怒哀樂、衣食住行……等。漫長的婚姻路上，正需要「同行者」朝著共同理念：「持守婚姻」；向著目標：建立「美滿婚姻、幸福家庭」，而同行，互助互勉。

於是，我於去年只憑著一顆心一個膽一位好同事，就展開了我們的新嘗試，聚集了四對熱心、有共同理念和目標的夫婦建立一個為婚姻加油、為關係加固的平台：「同行共舞」婚姻大使計劃。

此計劃已推行一年，完成了首批婚姻大使培訓及每月夫婦分享會「剪燭夜談」。每對婚姻大使對夫婦相處有不同的經歷和體驗，他們創辦出不同主題和風格的聚會：「地球人與星球人」、「芝麻與綠豆」、「鞏固婚姻」、「婚慶：愛之5言」、「小別勝新婚？」、「誰要明白我」、「全因為你」、「食下傾下鬆一下：夫妻甜蜜相處的功夫秘笈」，當中有動有靜、有笑有淚，使參加的夫婦從互動中更能了解雙方的所感、所思和所需，從而更珍惜彼此的關係。每月的聚會成為他們的拍拖好去處。

婚姻大使帶領夫婦分享會的積極安排、無私奉獻及深情的分享，不但深深感動了我，更肯定了當初的決定！

婚姻大使也曾多次向我們說：在參與培訓班、工作中的檢討與計劃及帶領夫婦分享會的過程中，彼此互相交流、支持，更加強了自己與配偶的合作與溝通，感情更加親密。

最近一次「剪燭夜談」的聚會，有一位太太欣賞丈夫的進步之餘，還感激各大使的支持鼓勵及盛讚能提供這樣好的平台，好讓他們由當初不抱甚麼希望，現能逐步屏除執拗，包容磨合。當初，夫婦二人只抱著既然社工推薦，就即管參加，雖然只參加了三次，現在卻期盼每月聚會的時刻，雙方關係由「負一仟分到零分」。

他們的進步和欣賞，給予大使和我們莫大的鼓勵和肯定。而他們的積極參與和對婚姻的持守，儘管歷盡風風雨雨也不放棄，仍為改善彼此關係而努力，我們不但深受感動，為他們高興，也敬佩他們對婚姻的持守和努力，更加肯定我們的理念和方向。其中一位大使更表示：「我們的工作很有意義，即使只幫到一對夫婦，我們的工作也是值得的！」，當然，他們幫到的又何止一對夫婦！

歡迎你倆或你們身邊的夫婦，加入成為婚姻大使或參加「剪燭夜談」，與我們「同行共舞」，為婚姻加油、為關係加固！





夫婦同樣將兒女「放在眼內」

親愛的老公：

想與你分享一個很有意義的故事：有一個晚上，兒子向父親苦苦哀求借一百元。父親對兒子的用意摸不着頭腦，就先借給他罷。怎料兒子在抽屜內取出另一張一百元鈔票，父親急不及待地問他，他已有金錢，為何還要借錢呢？兒子回應：「我希望用二百元買父親一個小時的時間，與我一起玩耍。」原來父親每小時的工資是二百元！父親一直都忙著加班，未能與兒子有相聚的時刻，所以兒子便想出這個辦法來。

老公，故事有點奇趣，但也帶點諷刺！當工作的壓力與照顧兒女的需要互相拉扯時，夫婦二人如何配合及應對呢？家中孩子的成長，父母時刻看在眼內，悉心守護著他們。因此夫婦必需同心，為養育下一代而付出努力。

我們有一對兒女，感謝你對他們不離不棄的照顧。你雖然要上班，但都會騰出時間共享親子活動，讓他們感受到父愛及家庭的溫暖。

多謝你！

老婆上

親愛的老婆：

多謝你與我分享這個兒子與父親的故事，當中我感受到作為父親的壓力。我很榮幸得到你在背後默默地支持整個家，我們才可以享受天倫之樂。你知道嗎？葛培理牧師全情投入精神和時間到世界各地宣教，葛師母樂意擔當照顧子女，並陪伴他們渡過反叛期及婚姻的混亂期。老婆，你就是我的賢內助呢！

我亦想與你分享幾個故事：

一位媽媽恐怕兒子長大後，為實現自己的理想而不辭而別。在孩子年幼時，媽媽希望不停地問他每日的生活點滴，好讓自己日後不會忘記兒子的逸事。這樣做令兒子感到不耐煩。丈夫悉心地提醒她，要與兒子活在當下，要與孩子有特別的親子時刻。

獨生的女兒長大了，一方面為事業而努力，另一方面準備與她喜歡的男朋友共偕連理。一對盡責的父母竭盡所能為女兒的事業奔波，卻令女兒錯失了從摸索到成長的學習機會。自夫婦二人覺醒後，使他們改變與女兒的相處模式，彼此開懷地暢談人生大事。

父親已去世，年長的母親與單身及退休的女兒一起居住。母女倆的談笑聲羨煞旁人。因為她們看似是好朋友，無所不談，並且互相關心！

夫婦照顧孩子是一種藝術，能織出美好的親子關係！我很感恩有你與我一起照顧我們的兒女，期盼他們能幸福快樂地成長！

多謝你！

老公上



讀者投稿

我的正念

嘉雯

「安靜、一吸一呼、留意一呼、留意一吸……請注意自己的呼吸，試感受身體哪部位緊繃繃！讓空氣流入那繃硬的位置，給他養份，給他休息。」這就是我正念的練習，用作舒緩日常生活壓力的方法。

我是一個雙職婦女，丈夫與我都出外工作，家中育有兩名分別 17 和 14 歲正值青春期的兒子，工作與家庭對我來說都同樣重要。

七月某一天要 07:30 飛杭州出差三天。前一夜晚飯時，我告訴兒子媽媽需要早點休息，準備明早 6:00 到機場。晚飯後我如常清理廚房，突然哥哥大叫；我嚇得急忙走出廳子，看見貓兒穿進袋子中，哥哥吼叫責罵弟弟：不協助貓兒逃出袋子，怪責弟弟袖手旁觀不援救貓兒，沒有愛心；但弟弟因已看慣貓兒喜歡這玩意，見慣不怪，覺得備受冤枉。就此，起了罵戰！霎時，弟弟覺得委屈；哥哥覺得憤怒；我就覺得無奈，各有不同感受。唉！好好的吵起架來！我明天還要一早出差，還未收拾行李呢！

當時我提醒自己需慢慢呼吸，一呼一吸後，問孩子發生什麼事？孩子們各有自己的看法及感受。

哥哥的憤怒來自弟弟不為貓兒脫險，太沒同情心，覺得弟弟不聽他話，不尊重他。



弟弟哭訴眼見貓兒經常這樣玩，未嘗有危險，覺得哥哥冤枉他，深受傷害，感覺委屈。

談話間哥哥出言不遜，還挑釁弟弟，說他時常覺得受委屈！還差點動手！

後來弟弟衝入房獨處大約 5 分鐘。稍後我追問弟弟他哭着說知道媽媽明早要到機場，不想再與哥哥爭拗，怕影響媽媽沒足夠精神，寧願自己受委屈被誤會。

我跟他們解釋：誰都沒有錯，只是觀點與感受不同。哥哥的憤怒，是怕貓兒受傷，是愛心的表現；弟弟寧願受委屈，想給媽媽早點休息，是關愛母親的細心。

處理情緒，需要心平氣和，將自己的感受坦白地說出來。……之後，兩兄弟互相道歉和承認自己的不是。

我們平日面對太多瑣事，以至未能即時把內心感受表達出來，若累積太久，會引致情緒困擾！只要用正念去面對事情，深信當每人的內心舒坦平靜，必能將善良的一面，各人的感受和觀點作出正確的反應，處理必能公允。



親子樂園

愛—需要一點距離

婚姻輔導員
黃潔明

多年來，有關溝通、管教和親子關係的講座是家長需求的熱門課題。每位家長總希望與孩子走近一點。無奈竟然愈走愈遠……

孩子啊！因為著緊你能茁壯成長，倒變成了——
你的痛就是我的痛，所以我不願意讓你從跌倒中體驗人生；
你的成績表相等我的成績表，所以我的自豪與自責的感受也隨你而轉變；
老師訓斥你好比訓斥我，所以我不悅；
我的期望等於你人生的期望，所以我不由自主的要求。

記得我曾問一個我輔導的孩子：「你表現出不大喜歡你媽媽，發生了什麼事呢？」他無奈地告訴我：「你知嗎？我心裏有兩把尺：一把是我對

自己的期望；一把是媽媽對我的期望。媽媽每日也為我的事操心，我不想她失望，但我做不到，所以我選擇了避開她。」

其實以上的答話包含着雙方無比的愛。真可惜，彼此的善意和關懷就是因為太著緊反變成屏障和誤解了。還記得輔導老師曾給我一個非常深刻的比喻：

「如何把小鳥捉在你手中？捉得太緊，牠會透不過氣，捉不緊，牠就會飛走。只有恰恰到好處的力度，小鳥才會安然在你手中。」





欣賞子女的個性特點

婚姻及家庭治療師
謝龍騰

對於很多父母來說，養育幼兒子女可說是充滿歡樂的生活體驗。無論是在家中跟子女一起說故事、玩遊戲，到公園玩耍，又或是親近大自然，父母給予子女的關注、接納、鼓勵、欣賞和肯定，都能幫助子女感到安全和信任，發展自主自信。

當父母仔細觀察子女的情緒和行為表現，與及跟他人交往的方式，都容易發現子女的獨特氣質。一些孩子看來較為文靜，卻又善於觀察，能清楚地看出環境中事物的相同及不相同之處。一些孩子身手敏捷，善於跑跑跳跳，從不同的活動中掌握控制自己身體動作的能力。另一些孩子較能專注和耐心地完成習作和任務，顯出堅毅的能力。還有一些孩子滿有同情心，當看到朋友和同學哭泣或絆倒受傷，他們懂得主動關心和慰問他人。

當父母靜心觀察子女所投入的興趣，更可以多瞭解他們的個性特點和能力。有一個小故事，一位五歲的小孩十分喜愛繪畫和塗顏色。透過努力練習，他掌握以簡單線條繪畫喜愛的卡通人物，亦能夠精細地從圖畫中剪出輪廓而感到十分滿足。當這小孩向他的父母展示畫作

時，他們亦隨即給予肯定，說：「顏色塗得好好！你也很仔細地剪出圖畫的輪廓。」此外，父母們協助兒子把作品逐一張貼起來，創造他的小畫廊。

這小孩還喜愛專注地砌模型車，他重複地練習把組件拼砌，直至完成製作。他的父母看到兒子自得其樂的樣子，內心也湧現出愉快的心情。他們跟隨兒子的喜好及興趣，讓他主動學習，並在過程中獲得滿足感。有一天爸爸放工回家後，小孩興奮地拿著這模型車對爸爸說：「你看看。我不需要看說明書也能把這模型車砌好！不如你也嘗試去砌，但不可看說明書！你是否做得到？」爸爸好奇地說：「你是如何做得到？可否教我？」旁觀的媽媽亦微笑起來。

孩子透過專注投入他們有興趣的活動，努力不懈的學習和練習，往往能夠從親身體驗中認知自己的能力和建立自信。他們從父母的讚賞中感到被愛、被接納，和受重視，這一切都是父母給予孩子的最佳禮物。

最新消息

本會的「婚姻調解服務處」於2018年6月11日（星期一），舉行了《迎難而上——香港離異家庭共享親職支援服務成效研究》發佈會暨賽馬會「以孩為本」共享親職計劃的啟動禮。反應熱烈，參加者不少於100人，當中包括社福界、教育界及法律界的代表。

香港中文大學社會工作系專業顧問劉玉琮博士為計劃作服務成效發佈。此外，我們亦非常榮幸，當天獲得社會福利署助理署長（家庭及兒童福利）彭潔玲女士及香港賽馬會慈善事務經理李穎詩女士蒞臨，為我們主持啟動儀式。更欣幸，邀得何志權律師為我們講述共同管養與監護權的法理及前線的挑戰，再有，本會的認可親職協調員黃潔明女士及梁顯媛女士，跟大家分享了共享親職支援服務的經驗與心得，讓理論與實踐互相結合，相得益彰。在未來的三年，我們展開「賽馬會『以孩為本』共享親職計劃」（Jockey Club Co-parenting 8 Plus），為離異家庭提供專業協助，並推出一系列有系統的「共享親職」課程及服務，以推動「以孩為本」的概念，使父母能夠繼續合作擔當愛護孩子的職責。

《迎難而上——香港離異家庭共享親職支援服務成效研究》發佈結果，可於本會網頁 www.cmac.org.hk 查閱有關詳情。

