



婚姻與家庭季刊

第 147 期 二零一九年六月

www.link.cmac.org.hk

主題：家·添一點愛

家•多點溫暖



家庭是幼兒出生後最初接觸的社會環境，對幼兒有著最深遠的影響。一般人都認為家庭物質環境較好，子女就能「贏在起跑線」，有利於他們的成長和將來的發展。然而，事實卻證明，很多成功人士並非出於大富之家，而是來自普通家庭，家庭環境的優劣與子女的成就並非對等，富家子弟如果缺乏良好的家庭教育，往往會成為遊手好閒、不思進取的平庸之輩，所以家庭教育是非常重要。

家庭與每個人都有密切關係，是成長過程中的避風港，家庭肩負起教養、照顧、關愛、支持以及陪伴等責任，為幼兒提供安穩的生活環境。俗語有云：家庭是孩子成長的搖籃，是幼兒學習和生活的主要場所，父母就是孩子的啟蒙老師。故此一個健康溫暖的家庭環境與兒童成長和發展是息息相關的。什麼是家庭環境？簡單的說，家庭中的一切人、事、物都可納入家庭環境的範疇。

家庭環境如何影響兒童成長和發展呢？我們如何營造一個愉快及溫暖的家，讓幼兒開心快樂地成長呢？解決上述問題，家長可與幼兒一起訂立一些家規，讓家庭所有成員共同遵守，以下提供「家溫六式」可供大家參考：

1. 「一起祈禱」，就是在家裏建立祈禱的習慣。與孩子一起守望禱告，為著家人、身邊的老師同學、居住的社區、所處的城市，甚至為國家大事禱告等。這樣，幼兒自小就可以從中學習愛主愛人，讓你的子女擴闊視野，培養正面積極的品格與態度。
2. 「一起感謝」，家裡的每一個都是施與愛的人，我們需要懂得互相感謝。父母要以身作則，多說感謝的話，培養幼兒有一顆感謝別人的心，做一位有禮貌的好孩子。
3. 「一起玩」，一家人多營造親子快樂的時光，重視共聚的機會，例如父母經常帶孩子散步、逛公園、參加學校親子活動、在家與幼兒一起遊戲或親子陪讀圖書等，這些均能建立良好的親子關係，亦有利孩子接受多方面的知識，培養他們的興趣與愛好，

使他們熱愛生活，對周圍的事物充滿好奇心和求知慾，在這氛圍中的孩子一定能健康快樂地成長。

4. 「一起讚美和鼓勵」，讚美和鼓勵可以幫助孩子樹立自信心、感受父母對他們的愛及接納，在孩子成長的過程中，他們需要知道規則和指標，當他做的事情得到正向的支持、鼓勵的時候，他們便知道所做的事情是對的。父母需要學習看見孩子正向的部分並讚賞孩子努力的過程，不應只看重最後的結果。父母們！嘗試多對幼兒作出讚美和鼓勵吧！例如：「孩子慢慢來，媽媽相信你能完成的！」、「不要緊，爸爸知道你好努力了，你真勇敢！」
5. 「一起愛及寬恕」，首先寬恕自己是一個永遠不夠完美的爸媽，繼而寬恕孩子的過去和每個大小的過失，「愛」讓我們學會設身處地關心他人的需要，體諒他人的難處，讓我們放下憤怒，學會寬恕。父母應以身作則，對周遭的人和事，包括孩子的負面行為，存有寬恕的心，並會就自己的過錯向別人道歉，在日常生活中實踐出來。
6. 「一起聆聽」，與孩子真誠溝通十分重要，父母需要重視每一次孩子願意主動跟父母溝通的過程，學會專心聆聽和作出適切的回應，一件在成人角度看似很小的家庭瑣事，可能在小孩子的心裏日後會留下深深的烙印。例如妹妹搶了哥哥的玩具車，很多父母解決的方法便是請哥哥讓妹妹，但這樣會使哥哥不情願和生氣。所以任何一件小事，都是教育和瞭解孩子的好機會，我們可以學習先放下成人的偏見，靜心瞭解事情的真相，然後心平氣和的聆聽孩子的心聲，共同商討公平解決問題，這樣才是雙贏局面，並且讓孩子感到受尊重。

就以上「家溫六式」，
讓我們每個家庭嘗試學習，
在百忙中抽出時間多陪伴孩
子，給孩子營造一個健康、
和諧的家庭環境，讓孩子健
康、茁壯地成長。



輔導隨想

聆聽的 Magic

家庭服務社工
黃錦梅

第一次見 A 先生一氣惱的他坐下來便開口大罵：「你們這些社工，只會聽片面之詞……」，他連續罵了十多分鐘，站起來便往外走，我追前對他說：「先生，你說了十多分鐘，沒機會給我說一句話，便斷言我們只會偏幫，這樣對我們不公平，你起碼給我一分鐘回應才作判斷呢！」他呆了一會，停下來返回座位，面上滿是不以為然，好像對我說：「儘管給你一分鐘，我總不信會有什麼改變。」於是我爭分奪秒扼要地複述他的內容：「你不滿太太照顧子女的方式，覺得她不負責任；亦擔心她有吸毒，為怕影響子女學壞，所以你對子女管教較嚴。太太曾因你打子女而報警，警方和社工都認為你虐待兒童是不對的，但他們反而沒責難你太太吸毒和對家庭的不負責任，這對你太不公道，也解決不了你關心的問題……」這時，A 先生積累心中的不快，瞬間感到認同，他即時繼續分享了更多的困難和關注。

多年前有一位伯伯，拿著一疊剪報和信件來中心求助，他要求輔導員聆聽他事情發生的始末，我唯有耐心地聽他足足說了三個小時。他訴說自己患了抑鬱病十多年，十多年前因為一間報館的錯誤報導而影響了他的生意，令他負債累累，最終破產收場。當他很仔細地訴說每一個細節之後，他說他好感謝我，因從來沒有人願意聽他把話說完。每當他重提往事，有些人勸他不要執著，要放手；有些人甚至懷疑他有精神問題，捏造故事。甚至他的太太也離他而去，他因此覺得深深不忿，鬱結萬分。和我這次相遇，是他第一次能把話說完，感到被明白和信任。自此之後，他的抑鬱病似乎好多了，重拾動力把資料再整理，終於找到律師幫他訴訟，取回公道。

我們天生兩隻耳朵，不是都會聽嗎？做一位好的聆聽者，其實也不是易事。首先當我們聽別人說話時，自己的思想、情緒也會被牽動。像 A 先生一坐下來便罵人，受聽者會感到無辜、委屈、甚至憤怒，若我們沒處理好自己的情感，或許會本能地反駁：「你到來只懂發脾氣罵人嗎？」「我不是你的出氣袋！」或許為自己解說：「受過專業訓練的我與別人不同，我不會只聽片面之詞的。」因為內心強壓著不忿，不平的情緒便使我們不能專心去瞭解 A 先生的說話和感受了。

其次，當我們一面聽、一面分析及判斷，這會影響著我們聆聽的態度和心境。就如那位伯伯外貌潦倒，用殘舊的膠袋載著發黃的剪報和文件，你會懷疑他怎會是位千萬生意的老闆，還說給報館誹謗，這寂寂無名的阿伯，報館也不知他是誰，怎可能誹謗他呢！想必是妄想症吧！以上的判斷令我們不能認真地聆聽他的細節，或會敷衍回應，未聽清楚便說「我明白」，或會構想如何勸他去看精神科。加上他說話冗長，時間久了，我們也許會想辦法打發他離開。

良好的聆聽者令當事人感到被明白、被接納和感到安全。聆聽者的任務是諒解當事人，繼續探索問題和提供可行的出路。無論什麼資歷的輔導員，良好的聆聽能力是不可或缺的。要做好聆聽，不單是技巧上的功夫，也要先學會安頓好自己的情感，瞭解自己的思想狀況、保持清醒，並作合適的調節和反應，才不會被自己的情緒牽著走而不自知。

愛與生命

夢想可以令自己和世界變得更好

家庭生活教育工作員
梁漫潤

電影《淪落人》在近期引起很大回響，而我覺得這部電影的內容有許多情節非常勵志，值得深思：

故事講述梁昌榮（黃秋生飾演）因工傷而半身不遂，經歷這次意外後，妻子離他而去改嫁他人，他的變化更影響著兒子（黃定謙飾演）考公開試的心情，引致考試失手，最後只有到外國讀書。梁昌榮為此感到內疚，意志消沉。菲律賓女子 Evelyn（姬素·孔尚治飾演）一直想成為攝影師，可惜因為貧困，只有離鄉別井來到香港成為梁昌榮的家傭。起初，兩人因言語不通產生許多誤解，後因他們同樣處於人生低谷，經慢慢深入了解後，梁昌榮知道 Evelyn

心中一直希望成為攝影師，他心受感動，主動邀請 Evelyn 參加攝影大賽，鼓勵她大膽追夢。Evelyn 的攝影集以「追夢人」為主題，最終獲得獎項和認同，打動了不少人心。梁昌榮也因為受到 Evelyn 的影響，慢慢探索到自己也有一個藏在心底的夢想，之後的劇情就講述他們如何為對方實現理想……

故事中有一個扣人心弦的情節：當梁昌榮不慎跌倒，看到自己大小便失禁，對 Evelyn 絶望地哭起來：「點解會搞到咁？你睇我而家，成個廢人咁！」

Evelyn 回應：「你不能選擇自己是否坐輪椅，但你可以選擇如何坐在上面。」

這段對白令我有很大反思：生命中往往會遇到許多不如人意，無法解釋的事情。特別是生活在今日的香港，人們感到莫大的無力感，許多人面對貧富懸殊的社會環境，慢慢變成只為「生存」而非為「生活」而活。可是，人人心中總會潛藏著一些夢想，縱然環境未必可以讓我們立即實現夢想，甚至會遭到別人嘲笑，但夢想卻是人生的指南針，讓人知道自己「為何而活」，不致於「為活而活」。無論遭遇什麼境況，我相信人人都有追夢的權利，能勇於追求夢想，才可以令自己變得更好，更有動力。

木棉樹具有無比的生命力，無論它被吹到那兒，總會開花結果。在人生的旅途上，我們不能控制自己被吹到什麼地方，但我們卻可以選擇在任何處境中保持生命力。我相信只要我們保持生命力和夢想，總有一日我們可以得到美麗的成果。



「大安旨意」 的婚姻危機

婚姻輔導員
梁燕鳳

婚姻需要彼此信任，筆者認為婚姻更需要一份危機意識，切忌「大安旨意」。（註）

個案 1：「結婚後我很信任她，我在事業方面全力衝刺、搏殺，她應該知道我為了頭家，為了兩個小朋友，我寧可辛苦做兼職，她要咩我也盡力滿足佢，點解佢會背叛我？……」

個案 2：「我們自小青梅竹馬，結婚時每個嘉賓都話我地男才女貌，是天造地設的一對，他現在居然為了那相貌平庸的第三者而要同我離婚，我不甘心！」

對伴侶有信心不對嗎？結婚不是應該彼此信任委身嗎？

對方不遵守盟約，固然是他 / 她的錯；但信任並非「大安旨意」，我行我素。

「大安旨意」的人往往欠缺觸覺去理解伴侶的需要，以為結婚後，愛侶就一定不會改變，視良好關係是理所當然。他 / 她們認為一紙婚書是盟約，無論自己做什麼，伴侶應該會體諒自己的處境！

「大安旨意」的人在婚姻中欠缺危機感。事實上，平靜波濤也會泛起漣漪，當你覺得對方沒什麼異樣，以為彼此關係良好時，有可能另一方已有不滿、或覺得不被尊重、或跟你難以溝通……，你們的婚姻其實已出現了破口。這時，若各執一詞，甚或意見不合，都會讓關係惡化，一發不可收拾。

每段關係都需要當事人雙方的悉心經營，多一點危機意識，防患於未然。若以「有可能失去對方」的心態來經營婚姻，那麼，你會對另一半的需要多點關顧、尊重、聆聽……。

筆者建議夫妻間平日的話題，不應只集中在孩子身上，也不應只關注家庭功能的分工。夫婦間要多些情感關係的交流，讓對方知道你在乎他的感受，多用說話表達感謝，珍惜及欣賞對方所付出的一切，用尊重的態度守護婚姻關係。其實婚姻關係絕對是一種磨煉，讓自己變得更好，也讓對方發現你的好。願所有夫妻都能戒除「理所當然」的心態，得以享受愉悦的婚姻生活。

* 註：「大安旨意」，廣東俚語，因過份放心而放任不管。



愛子女・更愛伴侶

家庭服務社工
陳天維

筆者面見準婚男女時，多數都會討論到一項議題—當夫婦有了孩子，成為父母後，究竟是做夫妻重要，還是做父母更重要？

不少準夫婦均表示兩者都十分重要。無可否認，做夫妻及做父母都是家庭生活中重要的角色。若然一定要你二選一，你會怎樣選擇呢？

有些準夫婦會認為父母角色較重要。因為當我們有了孩子，父母有責任管教好自己的子女，培育他們成長。在現今的香港，正宣揚著父母角色是十分重要的訊息，就如多年來政府宣傳口號「子女好與壞，在乎溝通與關懷」。雖然為人父母不容易，但現今不少年輕父母，都願意付出時間出席子女的校內外活動，參與親職教育課程，希望自小與子女建立良好的關係。可見大家都十分看重做父母這角色。

相反，部份準夫婦認為：夫妻關係較重要，如果父母相親相愛，孩子便感到愛和溫暖。但相反，如果父母經常為着大小事務爭吵，子女

會感到驚恐和不安，即使父母多番解釋及事後關懷，他們在一個不安的環境下成長，必然缺乏安全感，成長遇到桎梏。因此，筆者贊成做一對好父母，先要做一對好夫妻，才可以讓孩子感受到愛，健康快樂地成長。

做夫妻也好，做父母也好，並不是與生俱來，人人皆懂的。為了建造美滿的家庭，我們建議夫妻需要努力經營，經常撥出特定的時間去拍拖，摒開討論家庭的大小事務，兩夫妻談談心，增進二人的感情。此外，我們要開啟一道「接納」之門，彼此包容做得不好的地方，接納雙方不同的性格。打好了做夫婦的基礎，兩夫妻就可以肩並肩打好每一場雙打，做一對最佳拍檔，好好教育自己的子女。雖然這過程是需要精心地安排時間和無比的耐性，但只要有「愛」，我們便可以攜手做一對好夫妻和好父母了。

剛結婚的你，如果還沒有小朋友，要緊記疼愛另一半；如果有小朋友的，要互相關顧，珍視另一半。愛子女，要更多愛伴侶。



機不可失

家庭服務社工
譚天詠

請看看你手上、口袋、手袋及背包中，有沒有發現這個東西：它長十多厘米，闊約七厘米，厚度不會多於一厘米，有著堅硬的外殼，一塊黑黝黝卻可作鏡子的屏幕……對！你找到了，那就是與生活息息相關的通訊設備—智能電話。

廿一世紀，智能電話開始在全世界普及。今天幾乎每個香港成年人也有一部手機；甚至連幼童也對它瞭如指掌，他們學懂使用手機，可能比學走路還要快。

對於家長而言，智能手機更是育兒的必備佳品。小小一部手機，便可讓孩子接觸到多國語言、益智遊戲、可愛卡通。孩子在公眾場合鬧情緒嗎？智能手機是家長的好幫手。雖然世界衛生組織剛發出了幼兒每日可使用手機時間的指引，還建議兩歲以下幼兒避免接觸所有電子螢幕，但有些父母想：偶爾才用一、兩次，不礙事吧！

除此之外，智能手機更是非常有效的「疏離工具」。環顧家中成

員，爸爸、媽媽、哥哥和妹妹，人人一機，永不落空，大家各有自己的一片小天地，河水不犯井水，畫面是何等樂也融融，幸福美滿啊！

即使有些家長想依從世衛的建議，也好像找不到解決辦法。他們也許在想：我也是出於無奈啊，手機那麼普及，孩子早晚也會接觸到，早一點用也不要緊，加上要孩子戒掉手機實在太難了！對，這是不容易的，但可以試試從自己做起。孩子最會模仿成人了，當他們眼見父母閒暇時，並非只看手機，而是拿起書本、畫筆、廚具、球拍、結他……他們也會跟著做，跟著去過一個不依賴智能手機的生活。

為下一代著想，現在就開始遠離智能電話，機不可失。



孩子不需要父母給他們物質上的照顧，他們更需要一個安全、充滿關懷和有正確道德觀的家庭環境。

聖若望保祿二世



尋找中的小羔羊

Van

從小到大，我從來不覺察原生家庭帶給我甚麼問題，但原來有些問題卻是一直潛藏著。因為生活的一些變遷，不知是慶幸或是無奈，我舉家搬回與爸媽同住，讓我的孩子渡過另類的家庭生活。大家同住一屋，我當上的角色是「女兒」亦是「母親」，已活過三分之二人生的我，現在面對種種不同的衝擊，心底積存的是不開心和不被尊重。因為「講嚟都無用」，我慢慢地不願跟他們溝通，一切只能受制於他們。

或許天主透過我這個親身體驗的「女兒」，教曉我如何做一個「母親」。六年當「母親」的經驗，我跟兒子越來越親密。我鼓勵他表達自己的意見，我不希望他覺得自己沒有發言權。如果孩子真的做錯，我會糾正，容許孩子表達當刻的感受，也會留意為何孩子有這個反應，若然事情錯的是我，我會向他道歉，這也是一種身教吧！

媽媽不是至高無上的，不是只有孩子錯。「反省」可讓我倆一同學習和成長。尊重與溝通是人與人之間相處的關鍵，更何況與自己的孩子呢？在我而言，若不是錯的事，我都讓他嘗試，目的是可擴闊他的視野，更讓孩子感受到媽媽是鼓勵支持他的，好讓他提升內在的自信心，感受到家庭是溫暖、鼓勵及支持他的地方。其實社會上，沒有一個模式或方程式教授人們如何教好一個孩子，但天主要我成為地上孩子的母親，陪伴著他成長，從旁引導他所選擇的事及方向，給孩子自由，並鼓勵孩子自律地走自己的路。

終生學習不只是孩子一人，我亦與他一同成長，成為一個更好的自己。

