

# 家長學園—不同家庭類型篇

## 2.1 雙職家庭

### 2.1.1 牽手扶持成長 親子情深創未來

今日香港，「全職母親」的比例似乎愈來愈少，而「全職父親」一貫也不多，於是，許多小朋友都是由傭人、祖父母或外祖父母幫忙照顧看管，這樣會對小朋友的成長有何影響？父母又應怎樣建立親子關係？

適當管教愛護 子女健康成長

教育心理學家招麗儀認為，上述問題要視乎照顧小孩子人士的質素。部分菲傭或會視少主為僱主，因而不敢管束他們，以致養成小朋友依賴的個性和「小霸王」的脾氣，嚴重者更會造成自我中心。又或有一些菲傭只以物質來操控小孩子，甚至對小童施以肉體或心理虐待，造成不必要的傷害。至於祖父母或外祖父母方面，他們可能會特別疼惜孫兒，不願嚴厲管束他們，加上老人家年紀大，精力有限，所以最終也未必能夠好好照顧小孩。

此外，由於嬰兒與母親有約 10 個月的「共身」關係，所以母親對嬰兒的敏感度通常較大，故應最能滿足幼兒的需要，嬰兒與母親之間的這種微妙關係，有時甚至連父親也不能介入。非由媽媽照顧的幼兒，可能會缺乏安全感，以及較難建立對人的信任，在與人相處上，或會出現問題。

不過，招氏指出，由傭人、祖父母或外祖父母照顧小朋友，也不一定是不好的事。只要他們對小朋友有愛心，喜愛小朋友，並且具備育兒經驗，對小朋友的敏感度大，則於某程度上，也能滿足幼兒的需要。如照顧小孩的人能掌握小朋友的性格行為特點，恰當地管教他們，幫助他們建立正常的生活節奏和紀律，則問題也不大。

統一管教方法 減爭拗免摩擦

在生活水平偏高的香港，要當「全職母親」實非易事。如果經濟條件不許可，又沒有足夠的社交支援，加上為人母親者沒有充口的心理準備，當「全職母親」反而會有壓力。故此，招氏認為，小朋友由誰人照顧長大才最理想，其實要視乎個別情況而定，難以一概而論。

成長綜合服務中心主席黃重光醫生認為，只要在小朋友心目中，最重要和最能影響他們的仍是父母，而非別人，則小朋友日間由誰人照顧並不重要，如日間由祖父母或外祖父母照顧，小朋友其實會更幸福。在特別的情況下，例如父母離異、又或父母本身心理有問題，祖父母這時反而可充當父母的角色，保護幼兒。但如非上述情況，而只因父母太忙，沒有時間理會子女，以致兩代之間感情疏離，甚至在子女心目中，祖父親比父母更親、更重要，又或者想父母與祖父母的管教方法不一致，這樣由祖父母照顧小朋友，就有值得商榷之處。

如果最終決定是由傭人，祖父母或外祖父母照顧子女，父母首先須做的，就

是與他們溝通，看着大家管教小孩的方法是否存有分歧，如有分歧，便要盡量透過協商來拉近距離，甚至達成共識，並在爭拗未發生前先處理問題，不要待雙方都有情緒問題時，才嘗試解決，否則，這樣除會影響父母和照顧小朋友對四周的人或事的看法。

#### 抽空陪伴子女 藉溝通增了解

此外，全職工作的父母可盡量利用工餘時間建立親子關係，對年幼的小孩來說，摟抱是十分重要的。較年長的小朋友，父母可透過講故事、遊戲和傾談等來培養感情，建立關係。黃氏指出，社會競爭激烈，人們工作時間愈來愈長，父母要抽空陪伴子女並非易事，惟事在人為，父母唯有減少娛樂和不必要的應酬，盡量抽空與子女相處。與子女共處時，不要牽掛工作或別的事情，要懂得處理自己的情緒和憂慮，專心投放時間在子女身上，也不要只關心他們的功課，要透過傾談、分享和玩耍等建立彼此的關係，這樣即便相處的時間雖短，也會變得有意義。

如因上述種種原因，父母與子女的關係十分疏離，子女以為父母不關心他們，又或父母教導不當(如打罵)，引致子女怨恨，這樣又應如何重建親子關係？黃氏認為，父母應與子女溝通，較年長的孩子，父母應該學習聆聽，讓子女盡訴心中情，以化解他們的情意結；較年幼的孩子，父母則應透過玩耍、遊戲來重建關係。在有需要時，父母應向專業心理學家或家庭治療師尋求協助。

本報記者 林映雪

#### 傾談溝通 重建關係

對夫婦均要全職工作，幼兒由菲傭照顧，兒子在日間表現正常，但當晚上父母回來後，兒子卻變得頑皮和反叛，這反映什麼問題？父母又應如何處理？

黃重光醫生認為，這個小朋友因日間見不到父母，以為父母不理會他，在欠缺安全感的情況下，故意以反叛行為來發洩情緒，並吸引父母的注意。他認為，父母在這種情形下，不應以打罵或物質(如糖果)來強化小朋友的行為，以免造成惡性循環的現象。

他指出，父母可把小孩擁入懷裏，加以安撫，並以平靜的語氣對他說：「爸爸/媽媽很想和你傾談，但現在談不成，待你冷靜後，我再和你談吧！」然後，父母暫時不再用理會他，亦不用注意他的行為，待小孩心平氣和後，才和他傾談，重建關係，這種反叛行為應該很快會消失。

香港經濟日報 2002年3月26日

## 2.1.2 外傭並非萬能保母

### 不能依賴外傭

不少家長或基於家庭的經濟壓力，或為尋求事業的自我滿足，以致夫妻雙方均需外出就業，而把照顧子女的責任交由外傭代勞。

如果你期盼外傭在照顧子女起居飲食之外，並肩負起管教及培養的職責，聖雅各福群服務社工黃婉慈認為，此等觀念有點不切實際。

「畢竟外傭扮演的角色不過是家務助理，在於料理家務及照顧幼兒的起居飲食而已。只要能把家務料理妥妥當當，兒童餵得飽、穿得暖，外傭便自覺已算得

上稱職。故子女的管教及培育，無可避免仍落在父母的身上。」

### 成長關鍵期

黃婉慈認為，0~3 歲的嬰幼兒是兒童成長的關鍵期，他們的學習及培育、父母的參與尤為重要，並應盡可能擔當起全責。

「在這時期，正值嬰幼兒學習建立生活習慣，生活技能及情緒表達等的重要時期，他們尤需要一些固定的、有規則的模式來幫助成長。同時，因着父母無微不至的愛，子女才會感到有安全感，有足夠的安全感，孩子才有探索生命的動力。另外，父母適時提供的正當引導及豐富的感官刺激，亦有助幼兒的大腦不斷鋪設認知網絡，而提供的刺激愈多，將愈有助激發幼兒的學習。」

### 要勤加跟進

記着，外傭對孩子的照顧是浮面的、外表的、為着孩子的身心能夠健康成長，就算已委託外傭照顧年幼兒女，你仍留意孩子的發展，勤加跟進。

在心智發展方面，專家說，在孩子生命的第一及第三年，是孩子腦部發展最旺盛的兩個時期。為免孩子錯過這黃金期，你得注意以下各點：

1. 不忘刺激嬰孩的感官:多對他說話、唱歌，甚或抱緊他輕輕搖晃;
2. 多加滿足好奇心:把你所看到的、所作的，統統詳盡的告訴孩子，有助充實他對外界的認識;
3. 協助建立自我觀念:多讓孩子看看鏡中自己，並指着鏡中的他，高呼其名字;
4. 親子閱讀:每天抽一段時間進行親子閱讀，閱讀時，不妨指出並即席說明書中或雜誌中的物品是甚麼，並一再重複物品的名稱;
5. 激勵空間感的發展:讓他把玩一些立體的圖型配對組合，鼓勵他繪圖;
6. 給孩子成就感:按孩子的能力，讓他幫助收拾東西，要吃甚麼，穿哪件衣服。

### 雙職父母好點子

1. 父母一方盡可能準時下班，爭取更多親近孩子的時間。
2. 父母雙方不妨互相磋商協調，各自分配彼此主力肩負照顧幼兒的時段，舉例如，母親負責周一至三三晚，父親則負責四至六三晚。
3. 父母下班以後，盡可能全時間投入孩子的世界中，或聊天或玩耍。即使是簡單又幼稚的玩意，已是個相當不錯的親子遊戲。
4. 父母不妨把孩子抱在懷中，讓孩子透過身體接觸，感受貼身又實在的父母之愛。
5. 切記把握每個假日，帶幼兒外出遊覽玩樂。可以的話，不妨引導幼兒參與一些高刺激的遊戲或玩意。

### 一點觀察

過程，不少母親會在孩子踏入小學階級後，才放棄工作回家輔導子女的功課。但今天，有更多人明白到，更應該在子女的 0-3 歲時期留在家中照顧，以便給予孩子心理及心智上的需要。

而從實際的輔導經驗中，黃婉慈亦察覺到，就算同屬 3 歲的兒童，若早年由懂得培育及愛護自己的母親陪伴一起成長的孩子，會相對快樂自信、情緒穩定、容易滿足，個人的學習亦較順暢。反之，一般由外傭帶大的孩子，情緒會較不穩定、容易哭鬧、不合群、自信心不足，影響所及，連帶日常學習亦受阻。

## 2.1.3 玩樂中建立親子溝通

香港的雙職父母多，下班後別說與孩子遊戲玩樂，連休息時間也欠缺；但原來只可每星期花上半小時由主導遊戲時間，親子關係會因此變得更好更親密，所以實在不能忽視「特別遊戲」時段。

所謂「特別遊戲」時段，並非有大玩具、遊戲法寶或做什麼新奇事，而是將整個時段交給孩子，而父母就乖乖地聆聽孩子的話，晴天教育及心理服務顧問潘偉智博士稱：「在該時段中，孩子就是導演，而父母則是演員。這就很清晰界別了大家的關係。」

### 小朋友主導遊戲

小朋友主導遊戲？究竟與平常玩樂有何分別呢？他們會懂得遊戲規則嗎？潘博士笑道：「日常生活裏的主導者是父母，他們習慣將小朋友安排得妥當，不會出錯，亦習慣了小朋友要聽話。其實小朋友早已有自己的思考模式，而設立特別遊戲時段就是想父母與孩子互換角色，讓父母嘗試孩子的立場。」只要每周展開半小時的「特別遊戲」時段，彼此的親子關係亦從這裏開啓。

### 讓孩子做主

能夠互換角色已是邁向良好親子關係的第一步，很多家長都好奇地追問潘博士，為何自己的孩子總是做令父母不高興的事。潘博士表示：「很多父母都將自己的思考放到孩子身上，但其實孩子自有其思考方式，孩子達不到父母的期望亦是很常見的事，雖然很多父母都知道，現在已將遊戲列為學習方法之一，卻忘記了遊戲本是輕鬆、自由及無界限的事情，如果玩耍也需要學習才能懂得的話，對孩子並非好事。」

父母如仍本着透過某種類遊戲而學習，這可稱為「功能化」的遊戲而學習，是缺乏情感溝通和交流，所有功能化的遊戲大多含了負面影響，例如父母的期望、學術認知、訓練、技術及結果等內容，強制孩子在遊戲內學習，結果只會塑造出父母心目中的孩子，卻欠缺了個人特質。

### 學習「不」的態度

而對於孩子所選擇的玩具，家長亦應抱持開放的態度。例如一個9歲的小朋友，卻喜歡適合1-2歲幼童所玩的辨認圖案玩具時，就成人角度，定會憂慮「孩子是否倒退了？為何會玩這麼無聊而幼稚的遊戲？」但潘博士卻認為：「家長應細心留意，孩子在玩樂過程中，是否十分享受和投入，只要孩子喜歡和沉醉於他的空間，作為父母的應把握機會，配合孩子的玩樂節奏。」

此外，各位家長不妨參考以下的「4不」指引，作為日後與子女共同享受遊戲之樂的座右銘。

- \*不限年齡----所謂適齡玩具對不周年齡兒童，有着不同的感覺及興趣。
- \*不限玩具類別----所謂玩具可以從物件中改造，不一定是購物才稱得上是玩具。
- \*不分性別----男孩玩槍，女孩玩娃娃，這是個無形的界別，削弱孩子對遊戲的範疇。

\*不設遊戲規則---規則本是人訂定的，而在孩子手裏，規則應由他決定。

### 適合玩具推介

- ★積木---從堆砌變化中，豐富及肯定小朋友的創意，能滿足孩子花心思的過程。
- ★布偶---應備多種不同造型布偶，如開心、憤怒和悲傷，透過布偶，讓孩子學習角色扮演，盡情表達心中感受。
- ★泥膠---放在孩子手裏的泥膠，除非孩子天生富藝術細胞，否則其作品只有自己知道，但孩子在無聊搓揉時，可能自己也不知想怎樣，所以搓成什麼模樣，父母只需認同便可。
- ★沙堆---玩沙是孩子最享受的玩意，而沙的組合塑造範疇廣，滿足孩子變化萬千的意念。
- ★娃娃屋---能夠模仿現實中的小環境，如家庭、警署、醫院或公園等地方，有效讓孩子說出心中意見。
- ★繪畫---不限制顏色素材，只要孩子想便可任由他繪畫，家長愈認同孩子的塗鴉作品，他們對自我信心愈肯定。

### 分享與女相處之道

已是兩女之父的潘博士表示，自己經常與女兒玩耍，當女兒日漸長大，彼此關係已發展致平輩的好朋友關係，從小建立正面的遊戲溝通法，有助孩子學習之餘，當生活上出現突發事件時，緊密的親子關係就會發揮作用。

例如學校要女兒(小學)跳班升級的時候，潘氏夫婦並沒有特別為女兒慶祝，相反慎重地將決定權放於女兒手上，直至與老師校長會面時，他們也沒說一句話，他說:「作為父母親哪一個不高興女兒有『成就』?我明白，她需要是我們的心理支持，而不是幫她決定，因為讀書是她自己的事，老師亦解釋其利與弊，所以我們只作出支持的份兒，並沒有提出任何意見或決定。」事實上，很多家長會將這些混為一談「幫助」孩子決定只是完成父母的期望，卻未能讓小朋友對自己的事作出承擔。

曾經有一次，女兒因成績不及格哭了出來，潘太亦只是借出肩膀讓她哭個夠，而潘博士知道後，也只是作聆聽者的身份，他笑說:「小朋友由收到成績後，自我責備的心理便已開始了，作為父母親的就再毋須多說話，只需要給予安慰及鼓勵便就足夠。」

### 玩出親子情 Info:

機構:中華基督教會香港區會

家庭支援服務中心

日期:3月1日(逢星期六，共5堂) 2:30-4:00 pm

3月18日(逢星期二，共5堂) 10:00-11:30 am

對象:有2-10歲小朋友的家長

費用:\$300

地址:九龍太子道西191號1/F

查詢:2397 1495

香港經濟日報 2002年2月27日

## 2.1.4 創造性傾聽

### 自己備受關注，頑劣孩子也樂意變成好孩子

我們都有一個概念，便是應該好好看緊孩子。但是其實孩子是需要，不是你老盯着他，而是你的用心傾聽。

現代的家庭很奇怪，孩子好像是家庭的中心，父母做的一切都是為了他們，但是實際上，我們是否曾經用心聽過孩子自己想要什麼。

兒童心理學和治療師 Dr. Rachel Pinney 相信，用心聆聽孩子，是促進他們健康成長的重要元素。得到他人的專注，孩子會覺得被重視，會自我肯定。相反，缺乏聆聽，孩子會找其他方式來表達這種需要。我們卻視這些方式為頑劣行爲。

針對這一缺失，Dr. Pinney 設計了創造性傾聽(creative listening)的治療法。你要為孩子定期騰出一段時間，在這段時間內，你不理會其他的事情和人(包括其他小孩)，完完全全專注於陪伴一個孩子。

陪着他，不管他做什麼，說什麼，都不要作出判斷，甚至小心不要表露出任何帶着評價性的表情。不要忙着想他有沒有做錯什麼，不要急着向他說對錯，只要做一個十分關注的旁觀者。

你甚至不需要做什麼，他掉了東西也不用為他拾起來。只是用心觀看，而且令他知道你一直很用心看着他聽着他。你可以用很簡單的句子描述他正在的事情來表示你的專注。

只要覺得自己被充分關注，更頑劣的孩子也會自然樂意變成好孩子。

葉佩怡(燕子畫苑文化中心教學及情緒教育顧問)

電郵:puiyeeip@yahoo.com

## 2.1.5 不雅動作

見過不少小朋友做出以下的不雅動作—小男孩把手放入褲內亂找，小女孩掀起裙子露出內褲。身處公眾場合，面對孩子的無知行爲，父母或成人往往大聲喝止，喝斥，怒罵儘管即時收效，但要他們除掉壞習慣，必須令他們知道自己錯在哪裡。

首先，成人要再三叮囑小朋友：每個人都要保護自己的身體，若身體出現毛病，你要摸它一摸的話，一定要在私人地方如洗手間進行。其次，帶備紙筆、玩具上街，好讓孩子「手癢」時，利用其他東西分散其注意力；或者跟孩子說笑、玩遊戲，以達到同樣目的。

明報 2002.02.18

## 2.1.6 在家不穿衣服

夏日炎炎，氣溫急升，若家中沒有女士，爸爸或會脫去上衣，圖個涼快。這並沒有什麼大不了吧。

然而若你的兒子依樣葫蘆，你的感受將如何？又或即使你覺得無所謂，你的太太或會因孩子衣不蔽體的行為而責罵他，及怪責丈夫不以身作則。

我們常提醒孩子要學懂保護自己，假如令孩子誤以為裸露於人前並無不妥，而於家居以外的地方隨意脫衣，輕則引起尷尬也或會因而令孩子自尊受損。

那麼，身為爸爸的你，究竟會怎樣選擇呢？

教導孩子常令爸爸面對不同的價值衝擊。應讓個人自由意願得勝，還是放棄固有的生活觀念，為教導孩子而犧牲？若家庭成員間有共識，認同此舉可以接受，問題或許不大。不過，值得爸爸留意的是，假如我們容許孩子有此舉動，則須有心理準備孩子日後會較我行我素，如他們的行為將來開放，爸爸想干預的話，會有大阻力。因當初既已形成不約束的風格，若想把孩子的自己度減低，可以預想並不易為。

撰文：教育心理學家彭智華  
經濟日報

## 2.1.7 身教

「身教重於言教」，相信很多父母也懂得其道理，但真的做到並堅持才是最難得。

一位朋友曾對我說，有一次，她三歲的兒子在火車上說肚餓要吃面包，朋友不忍兒捱餓，便給了面包予他，還安慰自己說：「雖然火車上不應吃東西，但相信別人是會原諒小孩子的。」

當天我把事件轉告了丈父，他與我意見相同，認為應該藉此教導孩子要遵守規則，火車內是不能飲食的，只能忍耐，直至到達目的地並下車之後才吃。若真的不能忍耐，則可以選擇在下一站下車讓他在月台吃了後再乘車，但要承擔等候及可能遲到或沒有座位的後果，並讓孩子決定。

其實在實際生活上做好榜樣，小孩子便會在不知不覺中跟隨了家長的做法。

正如小兒現時二歲零八個月，自小我們與他出外購物也帶備購物袋，現時每次購物後付錢之際，他都會對收銀員說：「唔使袋」。

另外，他亦已懂得即使馬路上沒有車，也要在綠色公仔燈亮起才拖着過馬路，這些都不是用言語可以訓練出來的，何況是幼兒，更加只能用行動來教。

撰文：劉鳳儀  
經濟日報 2000.10.11

## 2.1.8 小一的適應

在兒子幼稚園畢業同學的家長聚會上，分享了一些小一生父母的心聲。

不少家長承認，孩子入讀小學後，壓力有所增加，當中涉及不少適應問題。

有位媽咪憂心說，孩子每天放學後總是要嚷着玩玩具，對於做功課，總是提不起勁，並常以「眼訓」為藉口來避做功課，令她極其煩擾。

另一位母親指女兒開學不到一星期，便因為在操場上跑而被老師罰企了一個小息，自始以後，女兒每天總說不想上學，後來需要學校社工進行輔導，女兒才不再抗拒上學。

又有緊張孩子母親，因為見兒子做功課有欠積極，加上錯漏百出，故雙方終日在喝罵和不歡的氣氛下渡過，令原來不錯的關係，一下子破壞了不少，令她後悔不已。

又有一位母親，因選擇了一間離家較遠的小學，以致孩子每天未夠六點便需起床，六點半便登上校巴，老師指孩子終日發白日夢，相信與睡眠不足有關。

小一的適應問題着實多，要孩子的小學生涯有個好的開始，父母不妨以輕鬆的心情來面對，畢竟對於一個只有六歲、剛開始充滿歡樂的幼稚園的小朋友來說，實需要時間作出各種修正。父母的過份緊張，易令孩子對讀書產生恐懼，如果發展至逃避，以後六年的日子，無論是孩子還是父母自己，都可能是一場惡夢。

撰文：朗兒

## 2.1.9 要誰快樂

要求孩子做好每一件事情是應該的，要孩子盡最大的努力做得更好也是應有的態度，但小心注意自己是否要求過高，是否那只是你的主觀願望，又或是看見周圍的同事（或親友）的孩子都可以做到而要自己的孩子也照單全收。

見別人的孩子又學琴又學芭蕾舞的一位母親，急急把她的獨生女兒帶去報名，孩子的課外活動本來已排得滿滿，故只有排到星期日去。

原本應是天真活潑的孩子，變得性格孤僻，沉默寡言，在一群小朋友當，她是「最乖」的一個。幼沒有跟別的孩子一起玩，但可以看出，她是很想，但又不敢，因為她很少有合群的機會，她不懂如何表達，也沒有個人的意見。

「參加那麼多活動，你最喜歡那一樣？」我問她。

她回頭去看一看媽媽，等待媽媽的指示，我於是再跟她說：「不用問媽媽，我不是想知你媽媽喜歡什麼，而是想知你喜歡什麼？」

她想了很久，終於告訴我，但卻不敢把頭抬起來：「我喜歡跟爸爸媽媽一起玩。」一個年紀這麼小的孩子，竟然只能從回憶中想起她跟父母一起玩樂的快樂時光，即使她有多乖，她是樣樣皆能，我也不會羨慕。

她性格孤僻，沉默寡言，缺乏創意，缺乏解難能力，但做事就非常認真，追求完美，故特別容易鑽進牛角尖。

她不快樂，然父母卻會因她的成就而感到驕傲。究竟應是要自己快樂，還是要



孩子快樂？

經濟日報

撰文：張嘉雯

## 2.1.10 餵哺嬰兒奶

一些母親常問，嬰兒每天應飲多少奶？每天應餵奶多少次？如何知道嬰兒夠不夠營養？我們應信賴嬰兒的覓食本能，隨着其需要餵哺便可。以下是按年齡的奶密度與分量指引可供家長作參考：

\*0-2 月：每天 6-10 樽，每樽 2-4 安士，每天總量 23-27 安士

\*3-5 月：每天 6-7 樽，每樽 5-6 安士，每天總量 35 安士

\*6-8 月：每天 5-6 樽，每樽 6-8 安士，每天總量約 40 安士及按固體食物的分量而定

\*9-11 月：每天 3-4 樽，每樽 6-8 安士，每天總量約 25 安士及按固體食物的分量而定

由此可見，0-2 個月大的嬰兒的進食量由 23-27 安士也屬正常。所以你的寶寶比他人吃少數安士也不足為奇。

父母親應：留意嬰兒所給的訊號，讓嬰兒決定吃多少，根據需求來餵哺，確保餵哺過程暢順，讓嬰兒歇息後再吃。

父母親不應：停下餵哺查看嬰兒吃了多少，決定何時餵哺及設定所吃的分量，在嬰兒未飽之前停止下餵哺，在嬰兒別過頭去或不再張口時繼續餵哺，在嬰兒慢下來時便停止餵哺。

經濟日報 2001.09.18

撰文：EatWell 營養師