



家長心目中的 健康家庭

文：黎燕莉

何謂健康家庭？不同的人有不同的定義。

本刊訪問了十個家庭的家長：司徒太、梁太、曹太和小清，他們是慈幼學校家長會成員；何先生、黃太、李女士、鍾先生、周先生、蒙太，則是北區中葡小學的學生家長。十位家長分別來自社會的不同階層，子女年齡介乎五歲到廿歲，當中包括特殊兒童。

透過這十個家庭，我們嘗試瞭解家長們對“健康家庭”的理解和演繹。

不約而同的準則

大多數人認為，既然是健康家庭，必先要有雙親並存，各成員間關係和諧，彼此關愛。然而在現今社會，由於父母婚姻破裂、一方早逝、兩地婚姻、外地工作等因素而導致單親或假單親家庭，已非偶然。父母並存固然圓滿，但我們並不能斷言單親或假單親家庭就是“非健康家庭”，健康與否，不妨從家庭環境的多層面去判斷。

一般認為家庭環境只是成員結構、生活水準、居住條件、父母職業等。其實社會學家指出，家庭環境是指家庭的物質生活條件、社會地位、家庭成員之間的關係及家庭成員的語言、行為及感情的總和。家庭環境應包括實物環境、語言環境、心理環境和人際環境。

實物環境是指家庭中實物的擺設；語言環境是指家庭中人與人的語言類型，語言是否文明有禮，民主平等，商量諒解；人際環境是指尊老愛幼，各盡其能等品格；心理環境是父母與子女之間的態度及情感交流的狀態。家庭環境的健康與否直接影響兒童的心理健康。

司徒太



曹太



梁太





對於“健康家庭”的標準，十位家長提出了類似的看法：

- 家庭和諧不爭吵；
- 成員各守本份；
- 彼此互助互愛；
- 成人需以端正的行為“身教”下一代；
- 以愛相教，但不驕縱；
- 雙親共同參與和分擔教育子女的職責，並持一致的處事原則。

不約而同的準則，反映出現代家庭對問題的基本態度，帶有社會的普遍性。

然而，相若的價值觀遇著各不盡相同的家庭環境，孩子在成長中可能遇到的健康問題，也就各有差異了。

接受訪問的其中三位太太的子女在中學和大學階段，已經歷或正度過少年人的反叛時期。子女進入“朋友大過天”的年齡階段，往往是和父母衝突最多的時期，這三位母親分別講述自己的經驗。

“順德媽”與“鐵娘子”

“兒子的朋友愛唱卡拉OK，但我和丈夫堅守原則，不允許他到夜場去。不管他如何要求，一次也不可以……”這位母親眼見不少朋友的子女，去夜場玩上了癮，學習成績一落千丈，甚至和父母的關係越鬧越差，情況難以收拾。

“兒子長大了，要面子，愛自主。小問題，我可以讓他幾分；原則性的，半點都不可

以民主。”因此日常是個“順德媽”的她，硬起來可以變成“鐵娘子”。

最初時，兒子滿不喜歡，甚至會鬧情緒。久而久之，兒子碰釘多了，也就習慣了，明白父母的界限是無法逾越的。無論朋友如何“熱情”邀約，都只淡然回覆一句：“你知我家吧！不用算我的份兒。”她認為首要建立家庭規則，減少朋輩對兒子的影響。

另一位母親則選擇從小給子女打好基礎，提高免疫力。“從他們年少時，我已從報章上揀選一些新聞事件，給他們分析個案，明辨是非，讓他們了解家庭和社會的關係。”這樣“慢工出細活”，她還透過溝通瞭解其他家庭教養子女的經驗。

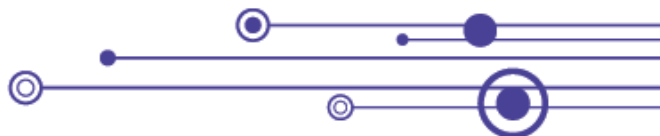
不過，兒子踏入青春期後的情緒問題，還是比較棘手。只好一面多予關心，一面協助他處理問題，適當提出建議。但這樣的努力，並不是每次均為兒子所接受和理解。

“在非骨節眼的問題上，我會放手給他，即使明知會碰壁，就讓他在錯誤中學習成長。”讓兒子在安全地帶中跌倒再站起來，她認為這是讓兒子成長的很好課程。

小心靈的誤解

相比之下，第三位母親卻受了一點“教訓”。

“三個子女中，我對二女兒的關照較少。她比大女兒聰明自律，讀幼稚園時已很



出色，她升讀小一那年，適逢小兒子出生，我得分身照料，便由她自己處理學習。”

令家長沒有想到的是，年紀少少的女兒，以為媽媽偏心不愛她。這藏在小心靈的誤解，有如雪球般越滾越大。到女兒中學時，母親的遲緩的觀察力終於被警醒。



蒙太

李女士

“升上中學階段，女兒的成績大走下坡，我想這是新階段的適應問題而已；可中二那年，她竟然留級，這真是我萬萬所料不到的。”

那一夜，她和女兒談了一整夜，直到天亮。這是她們有史以來時間最長、最深入、最親密的一次，她們都哭了。原來女兒一直渴望著得到母親最窩心的愛，她卻忽視了女兒的心理需要。

知道了女兒抑壓多年情緒，做母親的當然以積極的態度回應，主動關心和傾談，漸漸安撫女兒高度敏感的情感。幾年後的今天，總算化解了一場危機。

不想做哥哥的影子

另一位有兩個兒子尚在小學階段的年青母親，其子女在成長階段暫沒遇上青春期的問題。

不過，面對性格各異的兒子，她也得十分小心。

“小兒子常表達要盡快長大，不想做哥哥的影子。”兒子尋找自我的意識很強。

她指出，小朋友的性格各異，就算成長在相同的家庭環境，父母也要因應其特質而進行教育，才可更有效地防止子女形成不健康心理。她同時認為父母應融入小朋友的生活中，了解他們的朋友和可能影響他們成長的一切環境。

為人父母者，不僅要眼看八方，觀察客觀因素，也要用心去“看”，洞察子女的內心，還要調節自己的思維，接受子女的成長，溫和地處理其變化，做到內外兼顧，防止不健康因素對子女成長的影響。這是家長們留給我們的寶貴啟示。

找回健康的愛

然而，家家有本難唸的經。單親家庭的她，和獨生女相依為命多年，視女兒為掌上明珠，過份的溺愛和嬌寵，養出了一個任性刁蠻女。

“我真後悔太過寵她，以致她變得專橫霸道。一不喜歡，她就亂發脾氣，動手打我，對我沒有半點尊重。”這位母親坦言吃過自己種下的惡果。



過於片面的“愛”，弄到難以收拾的田地。她終於明白，必須要矯正自己的教養方式，女兒才能踏上健康的成長之路。她決心調教女兒，但不是無從入手，便是事倍功半，甚至無功而返。已升至小學五年級、駕馭母親來去自如的女兒，豈會反主為客，甘於受教。

“我真的受不了！不知哭過多少次，吵著不要她、要離開她，可又如何？她依舊如此！”

在家中，女兒是個小惡魔；在學校老師們眼中，她卻是個成績優異且聽教聽話的小天使。既然無計可施，她決意找老師幫忙，實行“家校合作”。

“當我談及她在家的情況，沒有一位老師敢相信這是事實。我哭著請求老師協助。”可憐天下父母心。

某天，女兒哭著說：“你竟不考慮我的感受，向老師說這些……”那時，母親反問她：“你不尊重我、打我時，曾想過我的感受嗎？我是你媽媽呢！”

自此以後，女兒的行為有所收斂。她繼續和學校老師經常保持聯繫，交流女兒在家、在校的情況和發展。

女兒的行為改善了。母親和老師異口同聲的認同她、讚賞她，並鼓勵她繼續做好，這令她表現積極。女兒偶然惡習又來，她便立即拿出“絕招”：“我會向老師說！”女兒怕自己的好學生形象破滅，又渴望得到別人的認同，不敢再事事亂來，漸漸地形成規範，對母親規矩多了。

這一位單親家庭母親的經歷，是現今獨生子女和單親家庭中常見的問題。她告誡家長們，要愛得理性，否則後果堪虞。

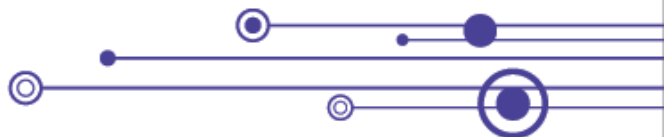


更不可忽視的是心靈

困擾的生活，使她期待著雨過天晴的來臨，這是另一位家長的故事。

“上天安排了一個身體和智力均有缺陷的特殊女兒來到我的家庭。我和家人每天面對著無形的壓力。這不是別人可以想像的，即使我們，也預不了下一分鐘會發生甚麼事，因為女兒的健康隨時變化。”在時時刻刻處於備戰狀態的她，所幸丈夫和大女兒共同承擔，表現出互助互愛的精神。





面對兩個差異很大的女兒，做母親的又要工作又要兼顧家務，想做到絕對平衡，談何容易。唯有盡其所能，以負責任、勇承擔的態度進行“身教”。幸好，十五歲的大女兒不僅明白事理，對小妹也照顧有加，有時還擺出一副小母親的姿態，教導十一歲的小妹在能力可及的範圍內學習自理、訓練其承擔感，以減輕她的絕對依賴性。

“她可以做到的，讓她學習自己處理，她要習慣去做，學習成長。”母親以慈愛的心照顧小女兒，大女兒以理性的態度扶持妹妹的人生。她們都知道，身體的健康固然重要，但更不可忽視的是心靈的健康。

“我們從來不覺得自己在犧牲。這是責任，是理所當然的，所以不會有怨言，不會感到委屈，也不會理會別人的歧視目光。”這位身體瘦弱的母親，內心有著鋼鐵一樣的意志，承擔著生命中不可計算的重任。

這一家人以正視和積極的態度面對家庭中不可控制和預知的困難，實在值得我們學習。

眼見所及，家庭健康與否，似乎真的沒有特定標準。子女成長中遇到的健康問題，和我們患上傷風感冒一樣，有時真的難以避免。

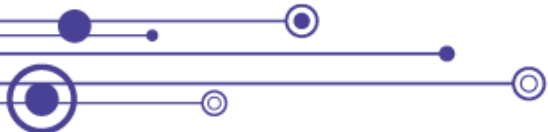
不要害怕互聯網和青春期

和十位家長的談話，當中有父親，也有母親，彼此坦誠講述自己的故事，與其說是正式的訪問，不如說更像朋友間的聊天。所有人都顯出真性情，說得開心時，合不攏嘴；動氣時，情緒激動。

“我最討厭孩子們沉迷電腦，完全迷失自我。他們過久地呆在不真實的虛擬世界中，妨礙了正常的學習和生活，也不懂得跟人溝通和相處。”家長們眾口一詞，聲討電腦。

互聯網世界無孔不入地進入現代家庭，也正改變了新一代的生活和社交方式。它成了孩子和父母間的第三者，不知不覺地介入了他們的關係。這大概是我們這個時代的獨特之處。

電腦是現代學習中不可或缺的工具，但如何避免孩子因過份沉迷而引起的不健康問題呢？



家庭環境與心理健康

家長們認為可在家居佈置上著手。將電腦放置在廳間，便可觀察子女使用電腦的情況，既可防止網上世界泛濫的資訊污染子女，又可控制他們將過多的時間用在互聯網或網絡遊戲上。

踏入青春期，朋輩的影響逐漸增加，孩子的社交圈子日漸獨立和擴大，父母們時有憂心。

社交活動過度頻繁，晚睡影響日間精神，學習不及以前專注，盲目追求潮流等，均是青少年成長過程中常見的問題，有著發展的必然性。在當前的澳門，還伴隨著價值觀的某種扭曲和消費模式突變的問題，下一代的健康成長受到莫大的考驗。

接受訪問的家長，在上世紀大都經歷過刻苦的童年，有著腳踏實地成長的經歷，對於“金錢何價”、“金錢何用”有一套務實的觀念。基於此，他們教育子女理財，把握得很有分寸。

“教他們做個醒目的消費者，怎樣花費才是聰明；名牌貴在‘牌’上，要買可到出口成衣店搜羅，花得少但買得多；多逛商店比較貨品和價錢，不必一見就買。”有家長教子女做個“精明眼”；也有家長教導子女從小培養獨特的個性，不隨波逐流。

筆觸及此，大家對健康家庭有何理解？十位家長們的經驗又有多少跟您的相同，值得借鑒和學習呢？還值得我們注意的一個問題，是家庭環境對孩子的心理健康和心理素質的影響。

家庭是兒童出生的搖籃，父母是兒童的第一任老師，作為社會細胞的家庭是兒童心理素質形成的最重要場所，家庭環境對兒童心理素質形成和發展的影響是長遠和深刻的，建立健康的家庭環境是兒童身心健康發展、形成良好心理素質的重要保證。在兒童心理素質的形成和發展中，家庭環境是多層次、多側面的，以下是主要的幾方面：

家庭情緒氛圍

家庭情緒氛圍是良好心理素質形成的前提。家庭情緒氛圍是指家庭中佔優勢的一般態度和感受。它是通過語言和人際氛圍構成的。這種氛圍直接影響著家庭中每個家庭成員的心理，尤其對兒童個性品格的形成特別有意義。

有的家庭成員之間和諧、融洽，儘管有時意見分歧，但在原則問題上是團結一致的，在佔優勢的合作、諒解的氛圍下，不但使兒童學會了互助、互愛、諒解，



互助、互愛、諒解！





使孩子的意志、能力等得到發展，而且從中獲得安全感，形成樂於接受教育的自覺性。而在另一種家庭中，成員之間如同陌路人，爭吵不休，處事自私，互相折磨，家中猶如精神監獄。在這樣的家庭裏，孩子容易鬧事，難於受教。

父母良好的教養態度

父母是孩子學習的榜樣，父母教養態度和教育方式是直接地影響孩子的行為和心理。父母的教養態度，大致可分為四類：

第一類是專橫的、遵循封建舊規的家庭。這類家庭強調輩份，強調絕對服從父母的意志，因此稍有不聽從就以懲罰。這類父母持過份嚴厲的教養態度，孩子自身缺少自主權，要看父母臉色做人，這可能形成膽小、自卑的心理，缺乏自信和獨立性，相反形成暴戾、橫蠻、撒謊、逆反心理，並往往會捉弄別人，在尋找報復中得到心理上的補償和平衡。

第二類是過分嬌寵，有求必應，家長只想為子女提供無所不包的幫助和保護。由於父母過分包辦代替，孩子養成極大的依賴性，形成自私、任性、放肆、易發脾氣、好誇口的品性。

第三類是放任自流、不過問的教養態度。兒童會因得不到父母的關心而產生孤獨感，逐漸形成富於攻擊、冷酷、自我顯示甚至放蕩

的不良品質，常常會有情緒不安、反覆無常、容易觸怒、對周圍的事情漠不關心的心態。

第四類是以民主、平常的態度教育兒童。這類家庭充滿平等、隨和諒解、互相愛護和關心，父母能多給子女鼓勵和誘導，而對子女的缺點、錯誤能恰如其份地批評指正，提高子女的認識。這樣就能逐漸讓孩子變得坦誠、友好、自尊、自愛、大方、熱情，能接受批評，經受壓力，關心他人，有獨立處事的能力。

家庭結構變化

近年社會飛速發展，人們的價值觀急劇變化，家庭結構也隨著發生變化。具體表現在家庭結構的穩定性正在動搖，伴隨而來的是家庭的解體與重構，單親家庭不斷出現。

父母的離異，使兒童賴以生存的家庭樂園一下子被破壞，孩子內心的安全感和歸屬感一下子消失，伴隨而來的是失去父或母、甚至失去雙親的痛苦，孩子成了父母的爭奪對象，或父母的傾訴對象，或成了雙親遺棄的物品，這些都給孩子心靈極大創傷，容易使孩子的人格發展出現障礙，嚴重者會形成怪癖的性格和變態心理。

