



社會福利署

Social Welfare Department

愛是五子家



臨床心理學家札記
家庭／伴侶關係

愛是五子家

如何在無常裡看清了愛，就是一生的修煉。





家長和祖父母如能互諒互讓，共同為孫兒謀福祉，孫兒便更能在兩代的關愛下健康地成長！

前言

我們每人都有一個家，可能是一、兩個人的家庭，也可能孕育有下一代，甚至三代同堂。無論這個家與其他家庭有何分別，我們都期望家庭成員開開心心，幸福快樂。初心雖然如此，但家庭成員往往有不同的成長與發展，關係每有很多變化和問題。過程不一定順暢，甚或會有衝突、爭吵和傷害的事情。我們都需要智慧，尋找解決方法和出路。

社會福利署臨床心理學家團隊提供伴侶治療和家庭治療等服務，與家庭成員一起探索，解決問題。《愛是吾家》這本小札記收集了團隊這方面工作的一些經驗和心得，跟各位讀者分享。

我誠意希望這書能刺激大家思考，開拓新角度、新思維，給大家另一番體會，幫助大家建構幸福平和的家。

社會福利署副署長（服務）

林嘉泰

二零一九年九月

目錄

愛的舞步 · 婚姻及親密關係

情緒取向治療（一）- 愛的舞步	黎清文	12
情緒取向治療（二）- 誰是我敵人	黎清文	14
六十秒伴侶關係增值法	余小玲	16
婚姻或是囚牢？	馬綺文	18
七年 - 面對婚外情的伴侶治療	葉劍青	24
破鏡可重圓？ - 暴力過後， 伴侶關係修復之路	陳偉光	28
天長地久的同志伴侶關係？	林皓明	32
當愛上的他要成為她……	林皓明	36
「求同存異」的退休後婚姻生活	蕭碧銀	40

愛的凝聚 · 家庭及子女教養

寶寶出世後我的太太對我變了樣	黃瑞儀	44
培養兒童調節情緒的能力	張堯光	46
愉快學習	袁成志	50
可以不滑手機嗎？	蔡明坤	52
是什麼蒙蔽了我們的眼睛？	羅芷軒	56
媳婦難為	陳綺雯	58
給隔代教養的一些建議	余小玲	62
你幸福，我就幸福？	林瑞敏	64
全職 vs 雙職父母	譚永璧 王昌哲	66
由升小選校到孩子前景的矛盾： 誰「對」誰「錯」？	譚永璧 王昌哲	70
抉擇	梁心寶	72



愛的舞步

婚姻及親密關係

情緒取向治療（一）

愛的舞步

黎清文

情緒取向治療大師蘇珊·強森（Sue Johnson）認為親密關係就是一場雙人舞蹈，伴侶二人能保持親密又安全的距離，在困難前面還能緊貼對方，面對人生不同挑戰，就是滿足的親密伴侶關係！

情緒取向治療學派認為愛情就是成人的依附關係，其性質和兒童依附照顧者的情況無異，兒童遇到照顧者要離開他們的時候，會抓狂地要他回來，因為照顧者就是他們的生存的關鍵。嬰兒努力和照顧者建立情緒的連繫是人類的天性和生存的重要元素。成年人也需要有安全感的依附對象，當我們遇到挫折時，可以找到一個支持你給你肯定和接受你的委屈和需要的安全堡壘，我們才有力量面對自己內心的恐懼與懷疑。

親密伴侶是成年人理所當然的依附對象，然而，為什麼若干年後，有些伴侶變成陌生，疏離，或甚至變成敵人？當兩人生活在一起，引發利益衝突的機會也增加，表達需要變得尖

銳：「為什麼你總是要我擔心？不把事情說清楚！」，「大家說好了的家務，又不做，你不知道我也很累嗎？」，回應也唯有趨向晦氣和自我保護：「我工作已經很煩惱，可否讓我靜一靜！」，「你想講什麼？我現在沒心情啊！」

當雙方成為對方的壓力來源時，伴侶不但失去了依附對象的支持和安慰，還可能陷入相互攻擊的境況，內心的恐懼，足以驅使伴侶作出不理性的行為，把雙人舞步打亂，不安的情緒歪曲音樂節奏的接收，伴侶要不往前追，又或只有向後逃！



情緒取向治療（二）

誰是我敵人

黎清文

不同的人面對內心困擾時候有不同的取向，有些不想麻煩別人，或不習慣整理思緒，只想自己靜靜地讓情緒回落；有些則想立刻找人傾訴和肯定，才可回調情緒。當兩個取向不同的人走在一起時，互相不滿時會如何？

想靜的被迫着要面對問題，沒法避靜，唯有情緒抽離，面無表情，展示一副漠不關心的樣子。其實內心焦慮恐懼，不相信可以說服對方。想傾訴的一方則被那愛理不理的樣子氣得由心急變成焦躁，由憤怒變成抓狂。

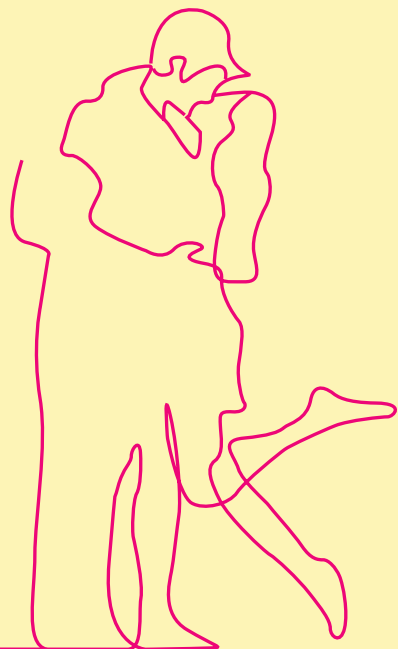
看見抓狂的伴侶，想靜的對自己說：「哦！幸好我沒有說出來，你看他這個樣子！那會說道理？」情緒抽離亦保護不了的時候，拂袖而去才是上策。抓狂的伴侶被拋下，腦袋充滿疑問，我們是否這樣下去？對他來說，沒有比被冷漠，忽視更來得可怕！

當伴侶兩人的互動被憤怒和害怕推動，相互的關係變得小心翼翼，觸發互相「追」和「逃」的訊號接收得更加敏銳，回應的動作更加純熟，漸漸成為一種僵化的「惡性循環」，雙方也得不到安慰和依附，大概他們不知道這個「惡性循環」就是伴侶要面對的共同敵人。

要把伴侶雙人舞跳得出色，最重要的是我們明白自己的反應受情緒的推動，恐懼和憤怒把音樂的調子打亂，令雙方越走越遠。雙方只聚焦爭取自己想要的，忽略了對方也是軟弱無助，渴望被關心。要走出「惡性循環」的陰霾，雙方不防把音樂重新調教，將指責的語氣放軟一點，把需要說清一點，把渴望得到對方的愛護冷靜地表達和回應，重新找到連結，舞，還可以繼續跳！

六十秒伴侶關係增值法

余小玲



俗語有云：「情人眼裡出西施！」當愛情來的時候，許多人眼中只會看到對方的優點，無法留意其缺點，因而容易產生「一見鍾情」、「閃電結婚」等。有些研究指出，當我們被某人吸引時，大腦會釋出大量的化學物質，簡稱為「愛情荷爾蒙」，令我們變得感情豐富，容易失去理性，美化現實的問題。不過，這些生理反應一般只能維持兩年。當愛情荷爾蒙的分泌回復正常時，我們對對方的感覺可能會變得平淡，容易失去往日的激情，出現「合久必分」、「七年之癢」的情況。

因此，當激情過後，如何維繫雙方的感情，是不少伴侶的挑戰。尤其是對一些有孩子的在職父母來說，既要照顧孩子，又要面對不同的工作和生活壓力，以致容易忽略對方，彼此變得疏離，甚至為小事爭吵，最終可能分手、離婚、向第三者尋求滿足等。

為了維繫伴侶的感情，大家不妨參考「六十秒伴侶關係增值法」，每天利用短短的一分鐘來向對方表達一點關心和愛意。例如在不同的時段，分別花幾秒向對方說一聲「我愛您」、遞一杯熱茶、給一個輕吻、傳一個掛念訊息……。

重要的是，如果伴侶都願意在雙方的「感情銀行」內不斷儲蓄，從小事做起，慢慢累積，就會較易鞏固彼此的關係，不會讓它匆匆的來，又匆匆的去了！

婚姻或是囚牢？

馬綺文

小時候常聽到大人們唱一句順口溜：「成個老襯，從此被困……」，我相信這是對準備結婚的人的幽默說笑。若然是真的話，有誰會自願成為階下囚呢？直到有一天我在工作中遇到一對夫婦。

李生和李太已退休數年，閒時會到子女家中幫忙照顧孫子，看似簡單的生活，背後卻帶着痛苦的足跡。李生多年前在內地工作時的一次婚外情，被李太發現後，李太受了很大的刺激。雖然李生最後放棄那段關係，而李太亦不想選擇離婚，但這次的打擊讓李太從此活在懷疑和恐懼中，「我的丈夫是否仍念念不忘，想藕斷絲連？」「他是否仍會拿錢給那個女人？」「他是否仍愛我？」「我不能失去我的家，失去經濟支柱……」「只要他沒有錢，那個女人就不會回來了。」於是，李太決定控制先生一切的經濟來確保不會再出事。李生亦因這事對太太和子女的打擊而感到後悔，退休後，他也就讓太太全權管理家中財政。從此，李生除了一張八達通，身上只有數十元。沒有李太的准許或同行，他不會出門。除了一起

去買東西和探孫子，他基本上都留在家中，看電視和手機。極少獨自外出。

從此，一個專注於預防，監管，另一個專注於贖罪，少說話，少接觸，以免受到責備，彼此都是為了避開再次碰到心中那創傷的痛。可是他們沒有想到，李生越是避開太太，李太就越感到不安，監管也就越強，也越容易煩躁責罵。李太監管越強，李生也就逃避越多，這個「監管 ↔ 逃避」的互動循環便成為他們夫妻的情感相處模式。

在婚姻治療會面中，只是讓他們明白這個互動循環是不足夠令他們改變的。李太仍然帶着繃硬的面容，李生仍然是退縮垂頭的樣子。治療師需要讓他們在安全的治療關係中接觸當中的傷痛和恐懼，找出他們仍然渴望的安全情感連繫，讓這些渴望成為他們改變的動力。

在會面中，治療師首先幫助他們說出婚外情帶來的打擊和恐懼，嘗試原諒和重建信任之外，也需幫助他們改變那個「監管 ↔ 逃避」的互動循環，建立新的相處模式，增加彼此的安全感。在這裡，治療師透過運用比喻，來接觸太太心中的苦和痛。

治療師：

李太，這些年來，你花了很多精力來「睇實」李生，確保不會再出事，說到這裡，我有一個體會，你就好像一個監獄裡的獄長一樣，要監管犯人，不許他有逃獄和犯事的機會，你才能心安。要當這個獄長的角色，真不容易。我相信你也很痛苦，很累，很孤單……

李太：
(開始哭了)

是的，我真的很累……你說得對，我真的像是「管犯」一樣，常常驚他會再去找那個女人……

治療師：

我聽到你真的很努力去保護這個家，這段婚姻，可是當你成為獄長的一天，李生同時也成為監獄裡的犯人，……我想知道，你心裡渴望的是丈夫回到身邊，在晚年能彼此支持照顧，還是你想他繼續做監犯，繼續服刑……你想要在身邊的，是丈夫還是監犯？

李太：

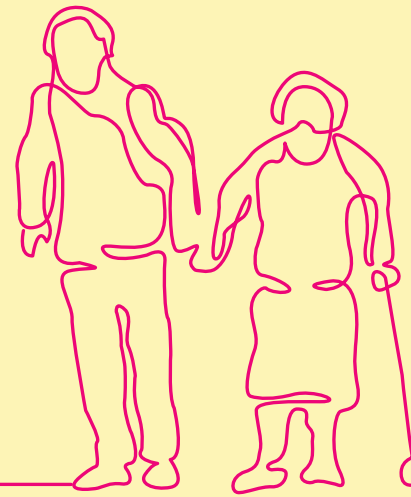
我當然想要回我的丈夫，我們年紀都大了……我做這個獄長也令我長期神經緊張……，但我怎樣才可安心？

治療師：

我也希望你們夫妻在晚年時能夠彼此在旁，互相照顧……我可以提一個問題嗎？李生因為那段婚外情，是被判了無期徒刑，還是有期徒刑，當他改變後，有出獄的一天嗎？而你也不需要繼續做獄長？

李太：

我沒有這樣想過……其實做了幾年獄長，我也不想再繼續了，真的很辛苦……



治療師透過運用比喻，把太太心中困苦和真正的渴望帶出。治療師也邀請丈夫說出他的悔過，給太太和家人的傷害，他如何透過做「監犯」來讓太太安心，但也同時害怕接近她……當他們能彼此說出同一個目標，就是希望在晚年能平靜生活，互相照顧時，治療師鼓勵他們把監獄的門打開，嘗試走出來，感受一下真正的家庭生活。治療師與他們一起尋找生活上太太渴望丈夫可以多些給予支持和意見的地方，什麼活動他們可以一起去做等等。在後期的會面，李生和李太的面容都寬鬆了，跟治療師說的主要是日常生活的問題，例如婆媳相處、湊孫子等等。

夫妻在婚姻中經歷創傷後，若果希望繼續走下去的話，就要去處理創傷帶來的痛和苦，並嘗試帶着勇氣再次一起尋找日常生活模式。創傷的印記雖不能磨滅，但能撫平。夫妻能重拾日常生活，彼此照顧，是建立信任和安心關係的開始。

七年 - 面對婚外情的伴侶治療

葉劍青

進行婚外情的伴侶治療，首先要確認兩點：

- 1 夫婦雙方還有沒有持續的婚外情關係。
- 2 雙方是否傾向或決定留在婚姻關係當中，而不是已經選擇離婚。

當這兩點得到確認後，夫婦治療就可展開。

婚外情的打擊不小，以最近尋求伴侶治療結婚七年的大雄與小玉為例。當先生發現太太有婚外情之後，他感到無比痛心。在個人治療環節中，他表示「發夢都估唔到，心全碎了」。在他心目中老婆是接近完美的太太，稍為美中不足他們沒有小孩。但他高興他們倆有共同的興趣，熱愛的工作及講不完的話題。至於小玉，她感到很自責，滿懷歉疚。但同時她表示很難接受丈夫差不多每天的發怒、黑面、甚至暴力，她

認為這半年時間她已經道歉了無數次，但仍然得不到丈夫的原諒，令她感到洩氣。她曾考慮離婚，但轉念又想到先生始終是她最愛的人，婚外情只不過是一時誘惑和沉痛的錯誤，因此又捨不得放棄這段婚姻。可惜的是這些心聲他們只限於在個人環節中表達，當他們進入二人對話環節時，他們很快就陷入指責，對罵與失望當中。在這個狀態中，他們都被婚外情的創傷折磨着。



治療的第一個階段：處理婚外情的創傷

開展伴侶治療，首先要處理婚外情的創傷。我常用的步驟是麥克懷特 (Michael White) 敘事治療大師所用的外化對話 (Externalized Conversation)。受影響的伴侶常常把陷入婚外情一方的伴侶看成壞人，敵人或破壞婚姻者，因此陷入很大憤怒和仇恨之中。在這種狀態下的對話，容易陷入膠著狀態。對話內容變成情緒宣洩和人身攻擊，令不良關係形成惡性循環並繼續變壞。外化對話的設計令對話雙方把「問題看成問題，而不是把人看成問題」。這樣能夠令到問題的源頭回歸問題本身，亦即是婚外情本身及其發生脈絡。夫婦可以攜手面對，一同對付問題的后遺症。小玉可以理解大雄因婚外情帶來的創傷，大雄也可以理解婚外情帶給小玉的困擾及歉疚，透過彼此理解減低創傷與及互相指責的惡性循環。一起共同思考實踐，減低創傷和解決問題的方法。在這個把問題外化的前提下，伴侶就再次成為合作者而並非敵人。這樣對夫婦治療的展開有莫大幫助。

治療的第二個階段：重建信心、展開對話

在這階段可以應用同理心溝通 (Listener Speaker) 練習，同理心溝通練習重點在於令雙方學會利用同理心詳細聆聽對方的心聲，甚至需要重複另一方的說話來表示你聽到了，聽懂了對方。這樣可以避免雙方的對話陷於情緒宣洩，互相指責的惡性循環，從而令雙方有機會邁向真正的聆聽與溝通。聆聽對方情緒宣洩，對發生婚外情一方其中一個困難在於回憶事件時感到極其內疚與羞恥，因此激發起逃避或者反擊的行為，這只會令到感受被傷害的一方更難受，鬍怒及反擊，令關係陷入另一個新的惡性循環。這些在重建關係的治療中都要一一留意與及處理才有機會讓雙方的信心逐漸恢復。在對話與溝通之中帶出他們共同珍惜的東西，例如子女，家庭又或者毋忘初衷的愛都好重要。透過伴侶治療的協助，大雄與小玉毋忘初心地學習，聆聽與理解對方的痛苦和創傷，懷著信心，重新建構大家的關係。夫婦再一次踏上愛的旅途。

破鏡可重圓？ - 暴力過後， 伴侶關係修復之路

陳偉光

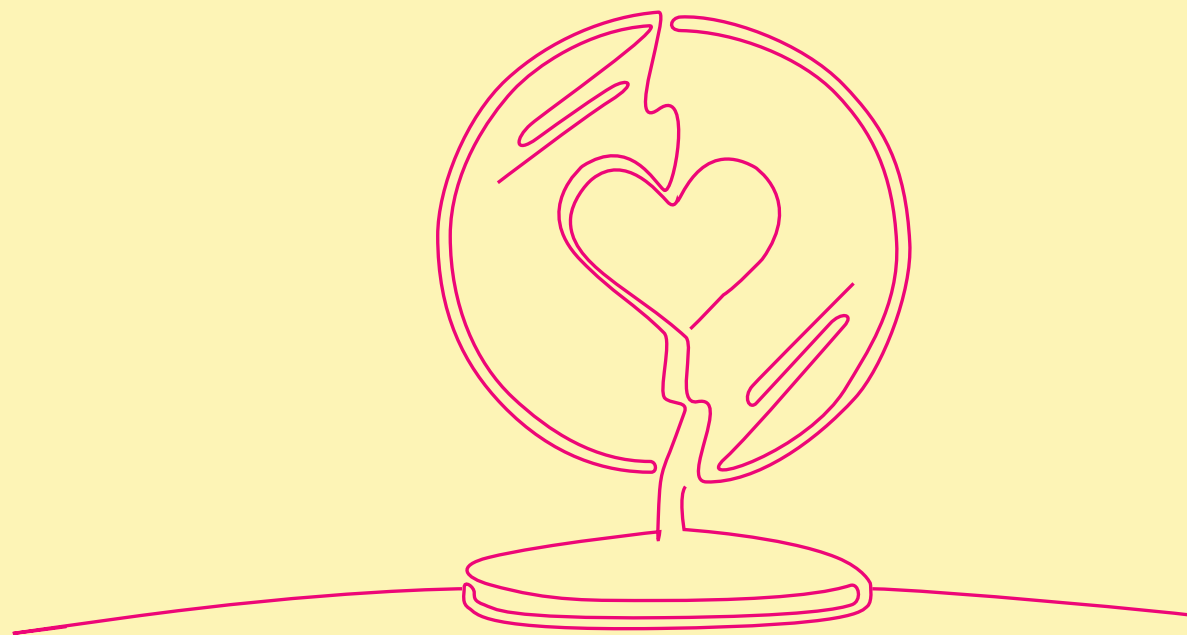
電視螢幕上有一台收音機正在廣播：「經常有聽眾問我，打爛咗屋企嘅瓷器可以用啲乜嘢嚟黏番……」，跟着的畫面是一個男人頹然地蹲在地上，拿着相框玻璃已經碎裂的家庭照來看，旁白隨即說：「贏咗場交，輸咗個家，值得咩？……請停止一切家庭暴力！」

相信這個多年前製作的防止家暴宣傳廣告深入人心，很多人都會有印象。對於「值得咩？」這個問題，應該沒有什麼人的答案是肯定的。然而，心平氣和時對不應用暴力對待家人的認知認同，在激烈爭吵、怒火升溫時是很難有效化解當下的衝突，亦更難完全避免「初則口角、繼而動武」的情況出現。

勸架的人常說的「夫妻應該沒有隔夜仇」、「床頭打架床尾和」等等，雖然可以理解是善意的規勸和期許，它們卻與現實的情況有很大距離。親密關係中暴力的出現，相較其他暴力傷害，很多時會帶來更強大亦複雜的心理困擾。畢竟，同床共枕

的伴侶不單沒有保護自己，反而令自己身體受傷，覺得在他身邊不再安全；亦可能會時刻擔心何時再有暴力發生，甚至會聯想到自己是否和一個計時炸彈在一起。彼此間的信任和安全感被破壞，要重建並非易事！

在爭執動粗之後，若然夫妻雙方決定繼續保持婚姻關係，如何修補裂痕，重新建立互信和安全感，實在是很重要的課題。



在我接觸的伴侶暴力個案中，其實只有一少部分使用暴力的一方是有極強的父權思想，慣性藉著暴力來威嚇操控伴侶，而其伴侶在權力關係中是被壓迫並滿有恐懼的。大部分個案並不是這樣極端，雙方的關係不是慣性的壓迫操控，而暴力多是因為沒有有效的處理分歧、爭論和調節情緒而引發的！有時，動粗的一方可能感到自己在關係中非但不是高高在上的掌權者，而是被伴侶不停否定、漠視，甚至言語攻擊到自己情緒失控而犯下家暴的惡行，並可能已經要承受法律刑責及別人看他們為壞人的眼光。他們內心很糾結：一方面或許會為自己動粗而後悔、難過；另一方面卻也許會認為伴侶把衝突的前因後果及責任全推給自己而繼續忿忿不平。若這些糾結沒有被了解和疏理，關係修復之路必然困難重重，甚至有可能重蹈覆轍！

故此，在暴力過後假若雙方真心希望重修關係，在這個過程中，用了暴力傷害伴侶的一方要百分之百承擔自己使用暴力的責任，不能諉過於伴侶；並且努力去學習用和平、非暴力的方法與伴侶相處及處理分歧和衝突，是必須亦當然的重要第一步。然而，被傷害的一方，除了會以受害者的身份，去審視、評斷伴侶的努力是否足夠；其實，特別是被暴力傷害的一方可能在創傷情緒和反應較為平復的時候，是否也可以反思自己在以往及現在復和階段的伴侶互動中或許也有缺失，在關係衝突和吵鬧的升溫中也有某些責任？是否也有改善的空間？（當然，用暴力的一方對這些問題也是要反省的。）這樣雙方對重建關係責任的共同承擔，共同改進，比過份簡單地把用暴力的一方定性為全壞全錯，因而是主要、甚至是唯一需要改變的對象，應該更能治標治本，更有成效！

天長地久的同志伴侶關係？

林皓明

如大多數異性戀伴侶關係一樣，同性戀人士結成伴侶絕不只為性，當中定必有愛。事實上，美國心理學會綜合多個研究指出，大部份同性戀人士都渴求穩定的伴侶關係，他們對感情關係的滿意度與異性戀伴侶並無顯著分別。那同性伴侶所經歷的與異性伴侶有分別嗎？答案是肯定的。

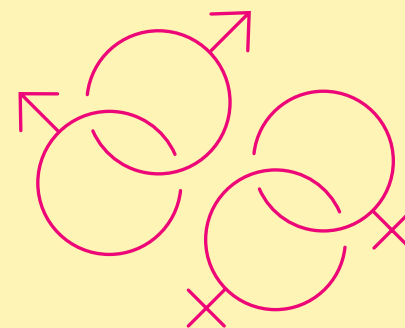
第一，不少感情關係都經歷由濃轉淡並細水長流的變化，然而，不少異性伴侶會隨著生兒育女的任務與喜悅而令二人之間出現共同的目標而緊扣在一起。若共同管教得宜，他們亦能從共享天倫之樂中深化二人的感情。相比之下，絕大多數同性伴侶則沒有兒女，那他們又可靠什麼來延續彼此的感情呢？方法多的是！包括設定共同的人生目標、培養共同的嗜好、多安排朋友聚會、甚至共同管養寵物等。更重要的是，二人對生活種種保持溝通、合作和彼此扶持。



第二，基於社會人士對同性戀有著不同程度的恐懼與排擠，即使是同一對同性伴侶，他們在出櫃的步伐上可以有先有後。愈是不敢公開出櫃的同性戀人士，便愈不敢在公眾場所內展示一般異性戀戀人的溫馨舉動，甚至處處忌諱，連二

人同桌進餐也害怕會被別人發現其伴侶關係，更遑論公然在街上牽手。這不單令戀人間培養感情的活動空間變得極為狹小，其中一方長期處於緊張戒備的狀態也會減少拍拖期間的享受程度。倘若另一方未能諒解其憂慮，便有可能慢慢演變出紛爭及對關係感到不滿足。同性戀伴侶一般也未能如異性戀夫婦般獲得雙方原生家庭的接納與支援，因此他們在解決感情或生活方面各種難題時會面對較多的制肘。解決辦法除了多溝通和切身處地考慮對方的處境外，亦宜循序漸進地擴大他們的同志社交圈子及向雙方最可信任的友人透露性傾向及彼此關係，好讓較忌諱旁人目光或被人發現其性傾向的一方能得到較自在的環境去享受共同相處的時光。遇到各種感情問題或生活困難時，雙方也不至於孤立無援。

第三，同志圈中普遍瀰漫著一股「同志關係會長久」的信念，部份原因基於在眾人面前出櫃的同志情侶著實不多。事實上，美國心理學會列舉出來的數據卻顯示近一至三成的同志關係維持超過十年或以上，揭露了一個本地同志們未敢相信的一份可能性。這種悲觀多少會令同志情侶懷疑對方對彼此關係的投入與忠誠，因而減少對對方的付出；或在出現紛爭或逆境時較容易採取較消極和容易放棄的態度，形成自圓其說式的惡性循環。美滿的關係永遠都需要雙方的無私付出和真誠相對，任何性傾向也不例外。因此，同志伴侶必須摒棄「感情不會開花結果」的假設，然後悉心栽培自己與伴侶的關係，雙方的感情自然較大機會變得美滿和持久。



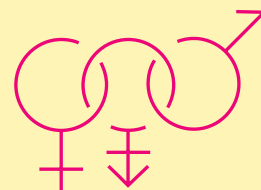
當愛上的他要成為她……

林皓明

近年，電影《丹麥女孩》及《翠絲》相繼讓香港觀眾稍稍窺探到跨性別人士在異性戀婚姻中的處境。或許觀眾多少會對兩名男跨女主角的心路歷程感到較為陌生和難以代入，但對兩名太太面對丈夫巨大變化下分別出現歇斯底里的哭號及欲拒還迎的矛盾心情則較為動容。

現實個案中的太太內心的確充斥著解不開的疑團、哀愁與憤怒：

當初我親戚告訴我在淺水灣見到我丈夫以女性打扮與一班跨性別人士一起時，我堅決相信她是認錯了人，不相信和不想去接受我丈夫有這樣的癖好。直至我在屋企附近發現他以一身女裝打扮隨著音樂獨自跳舞時，我覺得整個世界變得不真實和虛幻。他看到了我落荒而逃的一幕更恍惚告訴我我倆之間從此有著一個觸碰不得的創口，甚至是永不能跨越的鴻溝。自那天起，我們分房而睡，二人亦盡量



避免在白天同一屋簷下。我們的話題只圍繞家用及飯餐安排，再不便是我罵他頭髮及指甲太長。我恨他，我恨他欺騙了我的感情，利用我一輩子來掩飾他的變態喜好。我也恨自己怎麼這樣有眼無珠，一直拆不穿這個大騙局。我覺得自己整個人被玷污了，他肯定以女兒身和不少男人發生過關係。他還要得寸進尺，打扮愈來愈女人，完全不將我放在眼內！

另一邊廂，在性別認同身份上仍處掙扎的丈夫卻有另一番心底話：

我自小學開始便常盼望有一天可以做回女性，到中學時因無法接受自己這樣的慾望而厭惡自己和多次企圖自殺。然而，我一直很清楚我喜歡女性的傾向，只是我也想成為一個女性而已。後來，我遇上我太太並與她熱戀。我一度感到我的人生重現曙光。我們一起組織家庭，生了兩個孩子。我很高興我能夠勝任一個丈夫和爸爸的角色，我以為我

可以做到一個正常男人。然而，隨著孩子們長大離巢，太太亦發展出她自娛的節目，我感到潛藏內心多年的願望再次呼喚我。加上兩年前大病一場後，更覺得可讓我做回自己真正的性別身份的機會所餘無幾。於是，我懷著戰戰兢兢的心開始變裝，並結交了一班跨性別朋友外出耍樂和互訴衷腸，人生中終於第一次感受到完全被接納的那份安全與舒懷。可是，被太太發現我變裝卻又馬上將我拉回殘酷的現實。見到我所愛的她痛哭，我也很痛，很自責。她恨我，我完全沒有怪她。失去她的噓寒問暖，我失落，但我不敢發出一聲怨言。面對自己的人生下半場，我既想活出真我，也渴望繼續得到我最愛的她與孩子們的支持與關懷。

上述個案中，太太的疑團多少基於對跨性別人士的不認識和恐懼；她的哀愁是因為她的確失去了一位典型男士樣式的伴侶；她的憤怒則來自她被騙的假設。聽過丈夫的內心故事，她最終對丈夫的憤怒減少了，知道丈夫一路走來也極不容易。作為太太，她掙扎於選擇成全丈夫的心願而面對自己的哀愁；還是要他繼續

維持婚姻和勉強他扮演他毫不自在的性別角色。她聽過變幻原是永恒的道理，但她暫時追趕不了轉變的步伐。她認為她喜歡不了變成女兒身的伴侶，但她亦逃脫不了丟下伴侶的愧疚。

作為丈夫，他可以毅然追尋畢生的願望，但他也珍重真摯的感情；他深感辜負了太太的情意，滿足不了她身心的需要，但他也感到辜負得自己內心真實的慾求太久了。

任何一個決定對他倆來說都有得有失，沒有必然的對與錯。面對人生的下半場，面對此階段的轉變，大概只有他們自己才配得上取捨哪一條才是他們想走的路。

隨著社會對跨性別人士的認識和接納有所提升，已確定自己跨性別身份的人士在尋覓伴侶時也可在認清對方的為人後盡早放膽向對方坦誠表露自己在性別認同方面的心路歷程，望能得到對方的接納與支持之餘，亦可減輕因為長期隱瞞身份對雙方關係所造成的傷害。



「求同存異」的退休後婚姻生活

蕭碧銀

退休是很多打工仔夢寐以求的目標，期望到那時可以做自己喜歡的事，不用受氣；可是，對某些人來說，退休是一大難題，不知如何解決「無所事事」、生活欠缺意義等問題。除了退休人士面對個人生活轉變和適應，其伴侶亦受影響，畢竟退休不是一個人的事。

根據香港基督教女青年會2013年「香港夫婦退休適應與婚姻滿意度研究」，結果顯示退休後首兩年有超過六成人表示不



滿意婚姻。在日本，有「退休丈夫綜合症」現象，指因為退休丈夫長時間留在家中，令日本婦女產生精神困擾和身心毛病等問題，而稱為「退休丈夫綜合症」。在內地亦出現老年人婚姻的「退休離」現象，因為退休引致夫妻關係出現問題而離婚。

因此，退休前，夫妻可以共同安排退休生活，以預備退休後的生活轉變。共同規劃時可考慮「**求同存異**」原則。

「**同**」是指退休夫妻發展共同興趣，擁有共同朋友或玩伴，有共同社交生活，透過共同興趣和社交等，夫妻倆享有共同話題和交流，令雙方關係更親密。

「**異**」是指夫妻各自保留私人時間和空間，例如個人興趣、個人社交圈子等。兩夫婦經常「糖籮豆」，無形中令對方透不過氣來，產生壓力。私人空間能令夫婦各自尋找自我，再與對方分享個人興趣或經驗，同時擴闊雙方眼界和豐富話題，增進雙方感情。

香港人的人均壽命已超過八十歲，如果六十歲退休，夫妻仍有二十多年一起生活，雙方透過坦誠溝通和商量，一起創造退休後滿意的婚姻生活。

愛的凝聚

家庭及子女教養



寶寶出世後 我的太太對我變了樣

黃瑞儀

李先生半年前榮升爸爸，看着精靈活潑的寶寶一天一天的成長，原本他是感到十分雀躍及欣喜的。但隨著日子過去，他開始感到身心疲累：他每天下班後便要趕回家協助太太照顧寶寶；由洗奶樽、換片及洗澡也由他一手包辦。他目前的生活就只有返工及湊仔，一點個人空間也沒有。他很緬懷以前可以自己坐下砌模型的日子，但長期缺乏休息及睡眠持續不足令他再沒有任何精神或閒心去做他本來喜歡的事情。

雖然李先生全程投入照顧寶寶，但他並不感到被認同及讚賞，他覺得太太只有催促及差遣他去工作，有時他稍為歇息也會被責備。他覺得太太的眼中現在只有寶寶而沒有他，他放工回家也得不到太太的一句問候及關心。到了晚上，當他想摟摟太太跟她親熱時，太太又會把他推開，他對太太的不體諒感到非常氣餒。

寶寶現還未到一歲，李先生感慨地說：「寶寶出生後的日子真難過，我現在很多東西也失去了，冇咗自己的空間，冇咗個老婆，只是多了個老細。」

相信很多新手父母也有相類似的經歷，寶寶的來臨一方面為夫婦帶來喜悅及希望，另一方面則帶來困擾及壓力。但這一切都是初為父母正常的歷程，夫婦彼此需要一段時間去學習及適應自己在角色及生活上的轉變。以下是給予新手爸媽的一點建議：

- 1 夫婦需爭取二人共處的時間去保持親密的情感連繫，避免忽略對方，還要多作溝通，了解伴侶的感受及需要，並作出體諒及關心。
- 2 照顧寶寶是一個充滿挑戰及不斷學習的過程，父母不應跟別人比較。不妨多瀏覽相關方面的資訊，及向朋友或專業人士尋求意見，為你獨一無二的寶寶選出最合適的照顧方式。



- 3 養育子女無論在那一個階段都需要很多的精神及心力，很容易令父母身心透支。父母需要常常留意自己的身體及情緒變化，爭取時間休息。有時找朋友喝茶聊天也有助減輕壓力。假如情緒持續低落，那便要盡快尋求專業人士的協助。

培養兒童調節情緒的能力

張堯光

早陣子參加一個聚會時，我看見一位外籍男子行到台前作出一些宣佈，他將約一歲多的兒子放在他的肩膀上，一隻手拿著麥克風，另一隻手按著兒子的腳，讓小孩輕鬆地坐在他的肩上。我很少在香港見到這情景，記憶中對上一次見到相同情景可能已是二十多年前之事了，那次倒是一位香港人的爸爸將他兒子放在肩膀上。美國一位著名心理學家約翰葛文博士（John Gottman）指出，父親與孩子的相處一般較為動態，例如會扮演一隻熊去追逐幼童。這些做法和遊戲或許會讓小孩感到有點害怕，但同時會有開心和興奮的感覺。當爸爸表示遊戲完結時，幼童便會學習如何平靜自己的情緒。

對於成長中的兒童和青少年而言，學習如何面對及處理自己的情緒是一個十分重要的課題。近年，有越來越多在北美的心理學家討論和研究這個議題。處理情緒的能力在求學階段中尤其重要，平靜的心境有助促進兒童和青少年在上課時專心學習、在家中專注地完成功課或任務。過多的負面情緒會干擾兒童或青少年的專注力，若上課時不能專心，考試成績未如理想，久而久之，他們便會失去對學習的興趣。



調節情緒的能力早在嬰兒階段已開始發展。當一個嬰孩感到煩躁或不安時，便會以哭去嘗試引起父母注意。父母體貼和恰當的回應，如抱起及望著他、溫柔地說「想抱抱」等，會讓嬰孩的情緒平靜下來。踏入學童階段，小童會在不同的情景中經歷傷心、憤怒、害怕、羞恥等情緒，例如在學校被同學欺凌

或遺失了一張八達通等。年紀尚幼的他未有能力明白及處理這些負面情緒，需要父母的關懷及支持，以至可以處理這些負面情緒，讓自己平靜下來。當父母看見他的孩子表現出負面情緒時，需要停下來，先向孩子瞭解發生了什麼事情，聆聽他的心聲，並嘗試明白他的情緒，說「你覺得唔開心（或慄、驚、醜等），因為……（根據孩子的描述簡單複述發生了什麼事情）」，之後才給予教導或協助孩子解決問題或困難。這樣做的話，孩子會感到被聆聽和被明白。

當兒童經歷負面情緒時，如果不斷得到父母的明白和安慰，不但能即時得到情緒紓解，長遠來說更會內化這種正面的經驗，逐漸學懂如何面對及處理自己的負面情緒。美國另一位心理學家巴理殊博士（Kenneth Barish）指出，經歷這些正面經驗的兒童會相信他們的感受會被聆聽和明白，問題和困難也會得到解決。此外，兒童會學懂去接受和忍受負面情緒，明白負面情緒縱然令人痛苦但不會持久，總會有消散的時候。巴理殊博士建議家長每天花一些時間和孩子傾談，讓孩子表達他的情緒和感受，這樣做就會培養兒童處理負面情緒的能力，促進他們健康的情緒發展。

愉快學習

袁成志

你喜歡孩子感受到父母對他們學業的關注，但又沒有壓力嗎？方法很簡單，但對父母絕對是個挑戰！就是每天定時陪子女一起做功課、溫習，坐在旁邊，留意專心專注孩子是否需要你的幫忙，孩子有問題時給予指導，若沒有，自己看書，千萬不要用電子產品，因為太誘惑了！

若你願意每天花時間陪孩子做功課，相信你必定很愛惜他、為他的學業前途操心，上述提到的挑戰就在此。很多時孩子未必會經常很用功，還可能有其他學習問題，你看在眼裏，會急在心裏。此時要你練習心平氣和，不是很大的挑戰嗎？再難一些，當你看到他沒精打采，你還可以輕拍肩膀，認同他做功課的難處，加以鼓勵嗎？

我兩個孩子都在強調愉快學習的幼稚園畢業，初小時的成績都是「倒數名列前茅」，我對自己和太太說，測驗、默書可以不及格，但心靈不能受傷害。我們就是用上述的方法，

建立兩個孩子的學業、自信、規律，和安全感。無論孩子成績如何，爸媽都接納他們、提供協助；又藉著每天恒常的日程，讓他們養成良好生活習慣。今天我女兒已讀大學，兒子已高中，他們成績不錯，最重要的是他們都有健康的生活習慣和正面的自我形象。回想那些年，這過程對自己和太太是很大的挑戰，也是磨練。有些家長說做了數天便忍不住大罵孩子，我安慰他們，這是漫長的過程，偶有失誤，是正常的，趕快和孩子和好後再開始吧！甚願各位家長也可和你們的孩子一起愉快學習！



可以不滑手機嗎？

蔡明坤

「我每天放工回家就忙這忙那，他就躲在房內滑手機！叫一下就動一下，氣死我！」明恩向臨床心理學家訴說家中的狀況。

因為希望改善與丈夫浩文的合作，以加強對有發展障礙兒子的輔助，明恩主動要求安排夫婦二人一起約見心理學家。約見的日期和時間改了又改，好不容易終於讓他們倆坐下來談談孩子的狀況和他們的合作事宜，明恩實在按捺不住心中的焦急。

「我們白天都要上班，見面時想跟他談什麼，他都不回應，不是看電視就滑手機，兒子也不多顧。」

明恩十分擔憂兒子的發展問題，她其實很需要浩文的支持和安慰，浩文卻認為孩子沒有問題，是明恩過份緊張。見到浩文總是在滑手機，她又急又氣，就一直吩咐他要跟孩子做什麼，見他做得不對勁，更忍不住責備起來，可是她迫得越緊，浩文就顯得更愛理不理的。

在會面時，心理學家一方面肯定明恩的感受，另一方面協助她表達對浩文「追迫」背後，未能讓對方了解到的難處和需要。浩文聽到明恩的分享，也開始放下防衛，慢慢說出他的經驗。

「我做什麼也不合她的心意，無論怎樣做她也認為不夠好，那我不做就不錯了吧！」

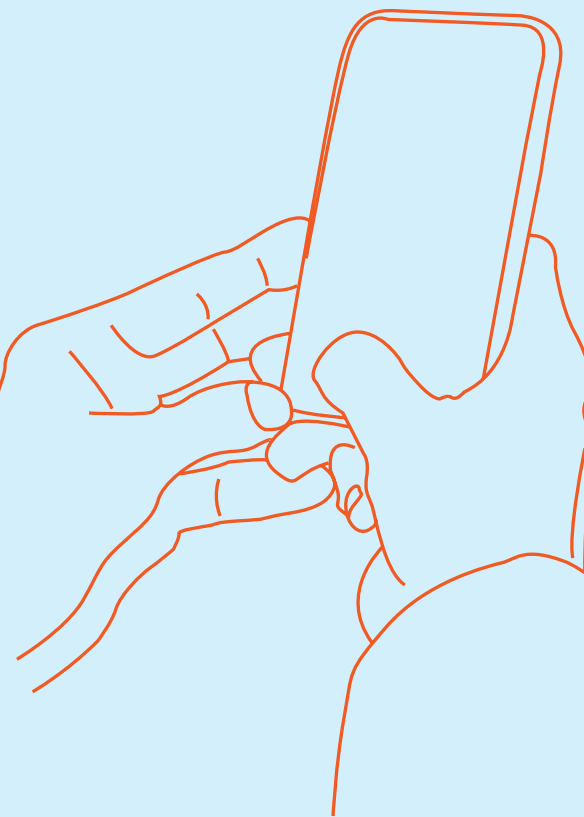
其實浩文也想多參與孩子和家中的事，但是，在日常的相處中，他總是感到太太對自己百般批評和刁難，從不肯定他的嘗試和努力，丈夫的地位亦沒有被尊重，心裡實在難受，但有苦自己知，只有盡量逃避衝突、強忍傷感，怕表達出來會破壞彼此的關係，滑手機是其中可給他躲起來的方法，那當然難以停下了。

當明恩聽到丈夫並非自己以為的漠不關心，亦開始平靜下來去嘗試溝通彼此關係存在的問題，心理學家進一步協助二人

了解及檢視他們「一追一逃」的互動模式，以及此對雙方帶來的影響。

「現在我沒有再管他有沒有滑手機，反而是他會主動跟兒子玩玩、說說故事，如果我要夜歸，他也會看管兒子做功課，兒子也愛黏著他了！」他們對望而笑，漸能牽手去經歷作父母的苦與樂。

婚後的生活本已有百樣煩人的瑣事，若加上子女在成長階段遇上障礙，就更考驗夫婦二人的溝通和合作。當夫婦能一起坦然面對自己和回應對方的情感需要，並了解彼此在關係中的角色和責任，除了改善伴侶間的親密關係，同時，亦能加強彼此的默契，讓對方成為自己在育兒路上的重要支援和拍檔。



是什麼蒙蔽了我們的眼睛？

羅芷軒

我想分享一位爸爸的故事。

這是一個身型魁梧、聲音低沉雄壯、讓人望而生畏的男士。你會想像，若坐著時光機去了古代，他就是在戰場上奮勇殺敵而眼睛也不眨一下的大將軍。這樣的一個人物，難以想像竟氣餒絕望的坐在我眼前，心碎地流下了眼淚，他說他力氣已盡、一切亦已無能為力了！面對兒子不聽話，眼看著他不爭氣地只望著手機，他忍不住只能對他咆哮，甚至想狠狠的揍他一頓。他只想我們能幫助他的兒子，讓他生性，讓他自律，讓他別再沉迷打機。

就像很多父母一樣，他眼看兒子就看到了問題，而解決問題便變成了幫助兒子的唯一出路，但花朵長不開，我們還可以給它施肥澆水，但要去改變一個人，談何容易。

原來這位爸爸半年前家裡發生突然變故，由於惹上了官非，他們不斷收到律師信，催促他們搬遷；與此同時，太太被驗出了患上乳癌。這位爸爸只有告訴自己無論多辛苦，也要忍耐及支撐著整個家庭。但心力交瘁的兩口子每天都因為大小問題而吵架。當看到兒子只懂打機，多次被老師投訴欠交功課，

爸爸一下子就崩潰了，不由自主的向兒子咆哮打罵。兒子每天都在絕望不安的氣氛中渡過，手機便成了他的避難所。

當爸爸看清了自己的傷口，便發現原來自己已不受控地將抑壓的情緒向著自己心愛的人發泄。其實每一次吵架打罵後，最痛心的是對家人那份歉疚，但當他讓太太明白自己的害怕和恐懼後，夫婦彼此的距離頓時拉近，這也是他們所需要的那份連繫。

是什麼蒙蔽了我們的眼睛？生活的苦難、遭遇的無常，有時候狠狠的追迫著，讓我們沒法喘一口氣。但如何在無常裡看清了愛，就是一生的修煉。



媳婦難為

陳綺雯

李女士婚後從大陸移居香港，來港後，即使她已盡量嘗試融入香港生活，亦感到漸漸適應，惟感到未被丈夫家人接受，自覺經常遭受冷眼及歧視，她覺得夫家所有人對她都特別挑剔，好像無論她如何努力，也不能討他們歡心；無論她做什麼也都是不對。這些年來，李女士心裏總覺委屈，在家中常常暗自垂淚，也怪丈夫沒有好好保護她、替她出頭，讓她被丈夫家人看不起。李女士與丈夫也常常為此爭執。有時，她的丈夫甚至會因受不了李女士的嘮叨而向她動粗。

李女士的兒子賢仔今年九歲，長得聰明伶俐。她有時覺得賢仔很懂事，看見她悶悶不樂時，總會設法逗她開心。賢仔也有令李女士頭痛的一面，她投訴賢仔學習態度散漫、不夠積極進取。另一方面，她留意到賢仔對爺爺奶奶表現抗拒：他明明喜愛吃雞翼，奶奶煮的就是不會舉箸；明明最喜愛玩爆旋陀螺，爺爺買回來打算逗他開心的，他卻裝着不屑一顧、一副毫不希罕的樣子，有時，賢仔更會反唇相稽，爺爺氣不過來，也會伸手就打。李女士認為即使爺爺奶奶對自己如何不公道，他

們對賢仔還是疼愛有加的。她決不希望兒子對他們忘恩負義，更不想別人說兒子沒有「家教」，讓自己又多扛上一個「罪名」，故此，每次賢仔對他們無禮，李女士總是不由分說，對賢仔嚴加斥責。

有一天，爺爺和李女士因瑣事又起衝突，賢仔聽到爺爺對媽媽說話毫不客氣，又見李女士嘗試解釋時情緒激動，竟然二話不說在房間拿來剪刀，說要刺死爺爺為媽媽出頭。這時，李女士看見自己原來單純活潑的兒子倏地變得充滿仇恨，才驚覺她和姻親之間的矛盾已嚴重影響到孩子。

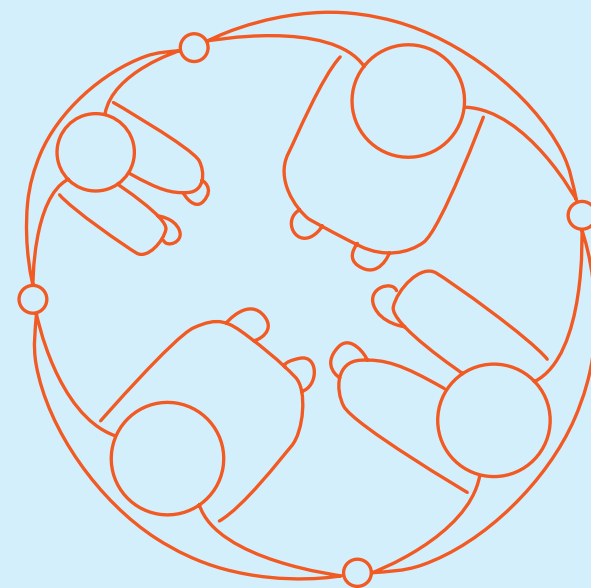
我與賢仔第一次見面，他告訴我他最大的願望是要令媽媽開心。他給我畫了一些圖畫，告訴我有關他家裡的一些狀況：他把媽媽不開心的原因歸咎自己，包括自己讀書不夠專注、成績未能達標、常常與爺爺爭吵而弄得家無寧日。另外一幅的他手中

拿着刀，站在媽媽與爺爺奶奶中間，擋在媽媽前面。他告訴我媽媽受人欺凌，很替她不值。他覺得自己有責任保護媽媽，替她取回公道。他希望自己能努力讀書，為媽媽掙一口氣，奈何自己成績總是差一點點，媽媽就是不滿意，為此賢仔一方面怪責自己，覺得自己沒用，另一方面亦怪爺爺奶奶讓媽媽受氣，心裡對他們懷恨。

要求兒子「用心讀書，為她掙一口氣」確是李女士經常掛在口邊的，她也確以為那是她在當時困境的唯一出路，卻沒料到自己對他在學業上的鞭策可能已經太過嚴苛，她的寄望對賢仔也過份沉重。李女士望着她那個孝順懂事、又總是要護着她的兒子又心痛又歉疚，決定自己要有所改變。

自此，李女士把生活重心放在自己和孩子的需要，嘗試調節自己對孩子學業成績的期望、再不強求自己得到丈夫家人的接納和認同。李女士發現，當她嘗試不再對丈夫家人的看法過分著緊、同時學會應付與他們相處的壓力，漸漸，李女士發現自己的情緒不再感到困擾，而賢仔不單沒有再出現暴力行為，成績還有明顯進步。

這個夏天，李女士藉着賢仔生日邀請爺爺奶奶一起在家為他慶祝。晚飯時，李女士着賢仔幫忙招呼夫家親戚，為爺爺奶奶倒茶，更為他們彈奏樂器助興，逗得兩個老人家樂不可支，而孩子接過爺爺奶奶及眾親友為他準備的生日禮物時也是興奮莫名。身處這溫馨融洽的環境，李女士發現，那是對她作為一個媽媽及一個媳婦的最大肯定。



給隔代教養的一些建議

余小玲

「爺爺最疼愛我！」「婆婆所煎的豬扒最好吃！」

這些與祖父母相處的時光，可能是不少人的快樂記憶。許多研究顯示，隔代教養（即由祖父母來管養孫兒）能為三代帶來不少益處，例如減輕家長的育兒壓力，增添祖父母的生活樂趣，加強孫兒的安全感等。不過，由於家長和祖父母的成長經歷不同，在育兒上容易分歧，甚至發生衝突。這樣不但破壞兩代的感情，更會令孫兒陷入兩代爭執的夾縫中，不利他們的成長！

隔代教養的原因很多，形式亦各有不同。若要發揮當中的效益，以下是一些建議：在家長方面，他們宜明白自己是育兒的「領導人」，需要承擔管養的主要責任。他們很多時仍要親力親為，例如向祖父母提供清晰的指示、與學校聯繫、安排親子共處的時間等，不宜完全倚賴祖父母，更宜感謝對方的付出。在祖父母方面，他們宜接納自己是育兒的「輔助者」，不宜只是當「老好人」，不顧自己的需要和能力來照顧孫兒。他們亦宜學習放手，讓子女承擔家長的責任，不宜「恃老賣老」，貶低子女的管教角色；更不宜過分溺愛孫

兒，與子女爭寵。就算自己有豐富的育兒經驗，但亦宜與時並進，學習現代的管養方法。倘若兩代在教養孫兒上有分歧，不宜立即指責，宜尊重和體諒對方，彼此溝通，尋求共識。在需要時可尋求專業人士的協助。

家長和祖父母如能互諒互讓，共同為孫兒謀福祉，孫兒便更能在兩代的關愛下健康地成長！



你幸福，我就幸福？

林瑞敏

小欣自小在國內由外婆照顧，五歲被接到香港與爺爺、伯伯及父母居住。那時候家中的大人對小欣要求很高：吃飯不能發聲、考試一定要名列前茅、玩耍是浪費時間，若犯錯便要捱罵捱打。初中時，媽媽患病離世，爸爸鄭重地叮囑她：「爸爸的幸福在你手，你要將哀傷馬上收起，接受爸爸的新伴侶為新媽媽。」



在這重視功能多於情感的成長環境中，小欣體會到的愛是有條件的，她不自覺地內化了一套負面思想：我一點也不重要；如果我要有自己的位置，必須表現卓越；若有負面情緒，寧可躲在衣櫃裡發洩也不會表露人前。假若有幸運的事情發生，我更要加倍警覺，因為幸運過後必有不幸的事情出現。

小欣尋求心理輔導時三十多歲，他爸爸與繼母的關係良好，生意成功，家境變得非常富裕；但是，小欣並未有因家庭富起來而感到幸福。她花了半生的精力討好身邊的人，對別人的言行非常敏感，長期處於焦慮緊張的狀態，出現身心痛症。即使她以優異成績從大學畢業，但從未能穩定地工作或維持一段健康的親密關係。在尋找愛與認同的過程中，她形容自己在「公轉」，圍著身邊的人轉，沒有自己，結果跌得遍體鱗傷，變得抑鬱憔悴，經常臥床。

治療重點是協助小欣重新建立自我。首先是引導她面對和消化抑壓多年的負面情緒，讓她明白自己渴望被愛被重視乃是人性的需要，遺憾是她的照顧者未能滿足她的基本心靈需要。然後再引導她調節自己的情緒反應及為自己的需要發聲，選擇多與重視情感的人相處，並在新的人際關係中建立對人和對自己的信心。

每個人對幸福都有自己的演繹。小欣正努力地為自己，而不是為別人的幸福而活。

全職 vs 雙職父母

譚永璧 王昌哲*

現代家庭的父母雙方既要作為家庭的經濟支柱，又要擔當子女的照顧者；有更多的女性選擇平衡事業發展及照顧家庭的同時，亦趨向愈來愈多男性擔當照料家庭的工作。但要作為雙職父母一點也不容易，近年筆者接觸過不少的諮詢個案中，常常聽到有父母希望能把握孩子發展的「黃金期」，考慮轉換，甚至辭去工作，希望能全職投入照顧小孩。在作這個決定前，到底有什麼考慮因素？職業和照顧孩子應該如何取捨，能否兩全其美呢？以下希望能透過一個個案，與大家分享當中的考慮：

個案A正在特殊幼兒中心就讀K2，爸爸與媽媽均為銀行管理層，有穩定的收入和可觀的發展前景，但在照顧A方面，即使家中聘請了外傭姐姐，仍然自覺分身不暇。於是父母正考慮其中一方辭去工作全職照顧A，希望每日跟進中心及家居訓練。

筆者建議了以下考慮因素：

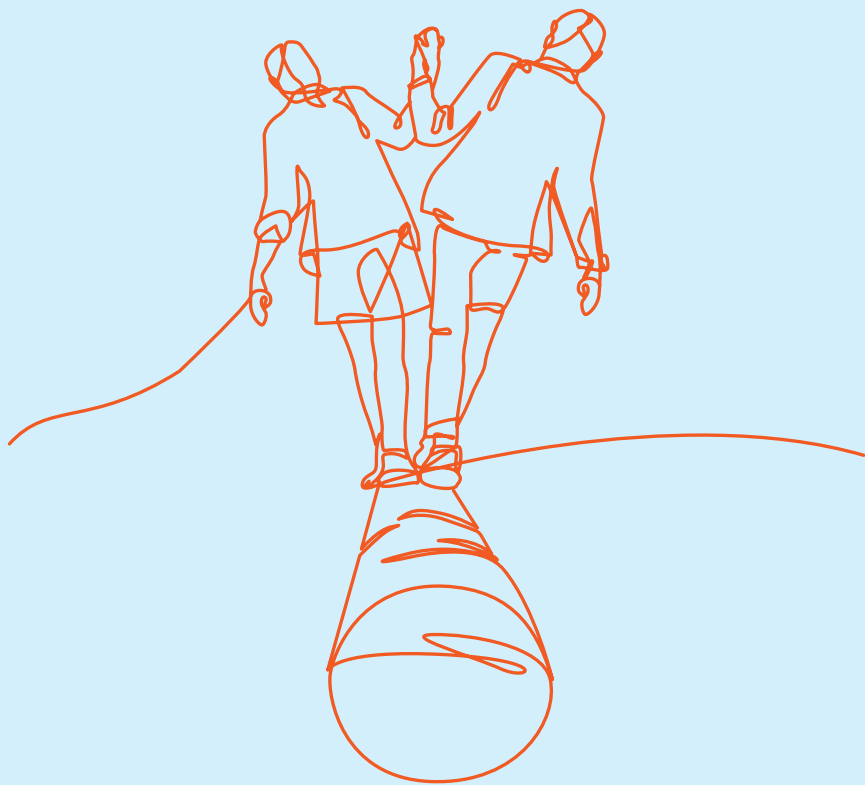
1 照顧小孩所需要的資源

父母可首先列出孩子需要的資源，如額外訓練，家課輔導等。更可想想除了父母外，身邊還有什麼其他的資源，譬如中心的延展服務，外傭或家人的協助等。

2 工作作為經濟和心理支柱

除了考慮孩子的直接需要，工作本身為家庭帶來的經濟收入及為父母個人帶來的價值也極其重要。家長可考慮離開職場會否對家庭的長遠經濟帶來影響。此外，父母在工作上獲得的成功感和動力，又是否能夠輕易替代呢？

* 香港大學臨床心理學研究生



③ 轉型為全職父母的適應和可預見的困難

全職父母常被人誤會無需工作就很輕鬆，其實並不如外界想像般容易，照顧孩子起居、訓練、做家務、準備三餐，工作既繁重又困身。在考慮轉型為全職父母前，有否做好心理準備迎接一連串截然不同的工作和責任呢？

④ 全職與雙職之間的平衡點

最後，全職與雙職之間未必只能二選其一。有不少家長會和公司溝通，互相配合各自的需要，磨合出彈性的工作時間表，甚至亦有家長會先轉為半職工作作試驗，其後才決定有沒有需要完全離開職場。

由升小選校到孩子前景的矛盾：誰「對」誰「錯」？

譚永璧 王昌哲*



在香港，無論是做父母還是做小孩都不容易。香港的競爭文化濃厚，「贏在起跑線」這類概念為不少家長帶來無止境的壓力：為了孩子將來的生活，便要逐步往後退由每個階段的教育計劃起，由大學、中學、小學、幼稚園到playgroup，甚至連孩子的出生月份亦要計劃到。近年社會慢慢意識到這種競爭文化，繼而有happy school的出現，更多的家長選擇於孩子的學業和身心發展間取得平衡。

然而每年九月，對部分K3班的家長來說，為有特殊教育需要的孩子選擇合適的小學仍然是戰戰兢兢的一步。雖然過去數年的學前訓練，令家長更了解孩子的特性，及在學習上的需要，但每位家長的價值觀、目標和對孩子的了解都可能有所不同，從而

有機會在選校的決定上出現分歧，夫妻間甚至會因此產生磨擦。

假如其中一方家長覺得孩子能夠有更多的進步空間，不想埋沒孩子的潛質，因此希望孩子入讀傳統教學的主流小學；而另一方家長則認為小班、密集式的訓練更適合孩子的學習方式，所以希望孩子入讀特殊或有豐富融合教育經驗的小學，父母應該如何解決這個分歧？誰「對」，誰「錯」呢？

對此，筆者有以下建議：

1. 靜心聆聽

就算雙方意見不同，但始終如一的是大家為孩子設想的心。家長不妨靜心聆聽並嘗試了解對方的觀點。

2. 理性溝通

聆聽過後，家長可以理性地作出回應，並帶出自己的出發點；一起分析彼此異同之處後再作商議和妥協。

3. 家庭和睦同樣重要

孩子將來的發展往往難以預計。但無論孩子就讀什麼樣的學校，一個和睦的家庭永遠是孩子最可靠的避風港。校園生活只是孩子成長的其中一部分，就算當中出現問題，亦尚有協調的空間。因此，最重要的始終是父母全心為孩子，並一直支持孩子健康成長，誰「對」，誰「錯」，還重要嗎？

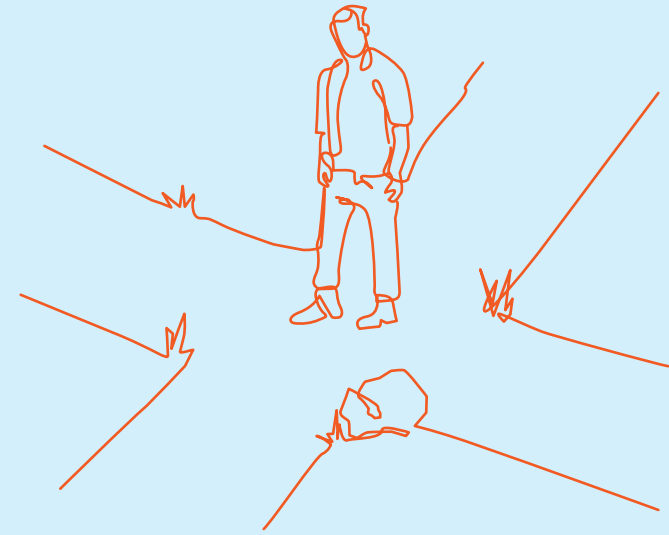
* 香港大學臨床心理學研究生

抉擇

梁心寶

『俊俊是個有自閉症譜系及發展遲緩的幼稚園高班男孩子。他溫文有禮，十分規矩但不愛說話。和俊俊會面已有一段時間，但不知為甚麼他總是顯得戰戰兢兢，一舉手一投足都好像經過精深計劃似的，生怕會因做錯事而受責備。自幼兒班開始，老師已發現俊俊的語言及社交溝通能力較弱；在課堂中常有不專心的情況，及未能跟隨課程進度。老師多次跟父母反映，但未有明顯改善，父母更因此而對老師及學校感到抗拒。和俊俊父母諮詢面談時，嘗試分析俊俊的實際情況及學習需要，並建議他們為俊俊安排轉讀能提供更密集式訓練的特殊幼兒中心，唯他們總是不願接受建議，認為孩子已有進步，希望再給他多點時間改善。但與此同時，為免俊俊的學習表現落後於人，父母在其課餘時間安排了不同的訓練及補習班，且對他的表現越見緊張及嚴格，這不但未能有效提升俊俊的學習表現，反而令他變得更怕事，常常顯得焦慮不安。眼見俊俊漸漸長大，很快便要升讀小學，不禁為他著急……』

在學前心理輔助服務的輔導工作中，像俊俊一樣的個案並不罕見。為人父母者對孩子的未來總抱有憧憬；但每當發現孩子有特殊學習需要而希望落空時，家長便往往無法招架。家長

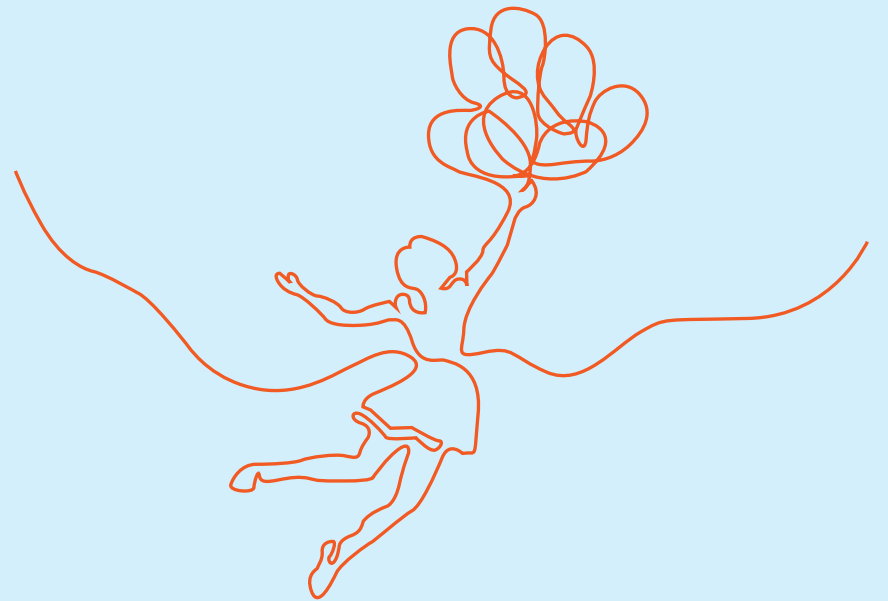


對孩子的未來抱有很多疑問及憂慮，心中有很多問號，想找出答案。但是，每當和他們分析孩子的實際需要及適應問題所在時，家長很容易便加以否定或嘗試為孩子的問題作解說。

幼兒輔導工作往往不只是處理孩子的事，父母及照顧者的配合和參與也很重要。很多時父母的抗拒，源自他們自己的不安，認為把孩子送進特殊幼兒中心的決定就像給他們判了死刑一樣，生怕讓孩子接受了特殊訓練服務後便認定了孩子沒有將來，往後也要走上特殊教育的路。

給父母們自己想要的東西，抑或是孩子們真正需要的東西？只要家長能積極面對孩子的情況，敞開心扉，答案顯然易見。相信每個孩子都有其獨特之處，他們的潛能能否得以發揮，實在有賴父母精明的抉擇！


每個人對幸福都有自己的演繹。努力地為自己，
而不是為別人的幸福而活。




尋求協助

如果你在家庭方面的問題感到困擾，例如有關子女教養，夫婦間的不和，或是自己因解不開的心結而長期感到抑鬱焦慮，希望尋求專業的協助，你可聯絡屬於你居住地區的綜合家庭服務中心。中心社工除提供支援外，需要時也可為你轉介臨床心理服務，讓你及家人獲得專業的心理評估及治療。

如有查詢

 社會福利署熱線：2343 2255

 社會福利署的網址：<http://www.swd.gov.hk>

了解臨床心理服務課的服務詳情。

書名：愛是吾家 家庭 / 伴侶關係 臨床心理學家札記*

編輯委員會：社會福利署臨床心理服務科臨床心理學家
葉劍青(召集人) 陳綺雯 黃瑞儀 蕭碧銀 麥嘉雯 張堯光

設計製作：Springtime Design Limited

出版：香港特別行政區政府社會福利署臨床心理服務科

地址：香港灣仔皇后大道東213號胡忠大廈8樓

電郵：cpsbenq@swd.gov.hk

出版日期：2020年1月初版

國際書號：ISBN 978-962-86142-8-8

* 為保障個人私隱，本書個案的有關姓名、個人資料及部份內容已被刪改。

