

我不做怪獸 給家長的課

家長，是家中為首之人，是一家之靈魂。
 只是不知從何時開始，這靈魂人物陸續被和正很多難聽的稱呼：怪獸家長、直落街父母、四點鐘女巫……今時今日做家長，比起做特首，彷彿更吃力不討好。
 究竟是哪裏出了岔子？當家長的，自問已心平氣和，行為為人亦無不妥，信譽也好，像愈做愈錯？
 箇中因由非絲毫細，只是坊間都有一致的看法，家長教育，刻不容緩。
 世界各地近年都興起「家長教育」，且以香港為最。如何當一個家長，香港各大學亦早於十年前推行系統性的「家長教育」，課程內容亦以倍數增加。
 今趟就讓我們走進課堂，看看「家長教育」究竟是一門怎樣子的課。

撰文：陳慧詩 攝影：黎健倫、徐子豐、司徒振強

鳴謝以下顧問，為Ming Junior義務提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪之韻、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨牀心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南玉、香港大學社會工作及社會行政學系系主任曾潔雯。



由虎媽媽變羊媽媽，Virginia說，今天與兩個兒子的關係，比以前好多了。

晚上七時，很多打工仔還在跟永遠都做不完的工作搏鬥，浸會大學逸夫校園思齊樓五樓一個小班房裏，卻坐着二十個準時來聽課的成人學生。今課要講的是兒童人格發展，站在白板前的講師葉文謙（Jeffrey），從心理學家艾力遜（Erik Erikson）的人生八階，一直講到羅傑斯（Carl Rogers）的自我概念。學生們都專心的聽，有的還偶爾埋首抄筆記。

學生來自各行各業，大部分都屬中產人士，其中三對是夫婦。跟其他學生一樣，他們家裏都有孩子在等着他們回家。他們唸的不是心理學，而是浸會大學持續教育學院的親職教育專業證書（早期發展）。

一個發現自己的過程

「我想討教一下，那兩秒冷靜期，是如何弄得出來的呢？」其中一名來聽課的爸爸舉手發問。導師剛在課堂上播放完港台《親子方程式》的其中一個單元《給我多一點溫柔》，故事中的嚴父在孩子心目中像隻獅子，經常在家咆哮，孩子都不敢也不想親近他。影片中的導師，提議嚴父每次想咆哮前，先給自己兩秒冷靜期，結果可能就不一樣。

其他同學都被這突如其來的一問逗笑了，或許這也是眾人心中的疑問。講師 Jeffrey 沒有提供一條必勝方程式，倒以自己的經歷回應：「你知道自己什麼時候最易被觸怒嗎？像我，很清楚自己的死穴，我很怕小朋友大叫大嚷，這源於我的成長背景。小時候，我爸媽經常吵架，騷擾了鄰居，我們因此遭受白眼。我不喜歡這種經歷，形成我現在也很怕孩子大叫，怕嘈到鄰居。孩子一叫，我便容易緊張起來。有這樣的醒覺，我便自然找得出那兩秒冷靜期。」

Jeffrey 接着請同學們分組討論，想一想在成長的過程中，有什麼經歷，正在影響他們的教養模式。一時間，爸媽們好像都返老還童了，彼此分享着自己的童年經歷。

「在養兒育女的過程中，父母也與孩子一起成長。我們的成長背景，我們如何看待自己等等，都直接影響着我們的教養模式。如果你以為家長教育只是一個教你如何教子女的課程，那便錯了。自己都未處理得好，如何處理下一代？」 Jeffrey 道破了家長教育的其中一個核心價值，這根本是一趟發現自己的旅程。

虎媽媽變羊記

Virginia 是個女強人，說話鏗鏘有力，不難令人聯想，她曾是個典型的虎媽媽。

「從小媽媽對我要求極高，自小灌輸我『做人沒有極限』的觀念，我在短短幾年已唸了三個大學學位，自然地，有了孩子後，我也把這套價值觀放在他身上。」

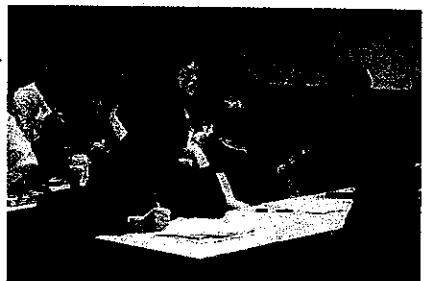
2001 年大仔 James 出世，Virginia 辭掉工作，開始她的直升機工程。「兒子兩歲幾已參加各類興趣班，每天都在趕課堂，真的沒好日子過。我還把辦公室凡事趕 deadline 講成效那一套帶回家，兒子報讀 LCM 英文評核試課程，老師說考一級，我說不，直接考三級好了！」

催谷的代價，是賠上了孩子的健康。「最變態的是，我竟然連吃藥都要快，要用最快見效的藥，總之，每一刻都要保持兒子在作戰狀態！」

07 年，Virginia 再度懷孕，惜子女懷至二十八周流產了。在她分寸盡失之時，她在報上看到家長教育的碩士課程招生簡介，心想，「自己好歹都是一個孩子的媽媽，沒了一對女兒，倒不如做好一個兒子的母親。」

她自此看到了作為人母的價值，重整了自己的人生。最重要是，James 也感受到媽媽的轉變，「他現在已五年班，早兩天派測驗卷，成績不理想，都是粗心大意的錯處，我沒罵他，他倒反過頭來跟我說：『媽媽，唔好意思，我今次失手了。』」

Virginia 也大量削減了兒子的興趣班，只餘下他喜歡的游泳和他最弱的中文。臨近升中，可會怕兒子被那些十八般武藝的孩子比下去？「如果有人問我，兒子沒證書獎狀，憑什麼去叩門（升中面試），我會滿有信心的跟她說，在這段沒有趕課堂的日子裏，我們母子間體會了什麼，得到了什麼。」



報讀家長教育的，很多都是有學識的父母，孩子也通常都還在幼小階段。

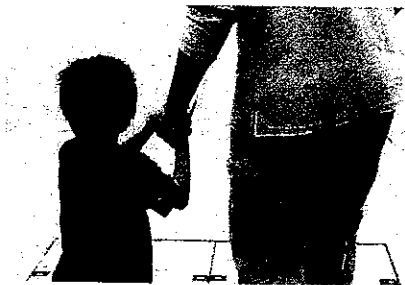


Jeffrey 是三個孩子的父親，作為家長教育課程的統籌，他深深體會香港的家長面對不少壓力，有很多人告訴你如何教養子女，反令我們容易迷失，忘記了最重要的事情。

家長教育——始於問題兒童

根據中文大學香港教育研究所專業顧問陳廷三指，香港的家長教育，可追溯至上世紀八十年代，當時中大社工學系做了一個關於邊緣青年的研究，引起社會迴響，大眾開始關注家庭生活教育的重要性。政府及民間機構相繼推行 family life education，但一般只停留在 child rearing 的層面，對社會的幫助似乎也不甚顯著。與此同時，一班社福界的前線同工發現，問題兒童背後總源自一些問題家長，於是便把焦點調校在家長處，推行系統性的家長教育。

現時坊間一些機構及大學均有開辦家長教育課程，其中以香港中文大學及浸會大學的最為系統化，前者分兩年制文學碩士課程及一年兼讀制專業文憑課程；後者則為證書課程，授課時數為 120 小時。



直升機父母與怪獸家長盛行，社會一致認為，家長教育，刻不容緩。

太多意見太少反思

只是，做得父母的，至少也活了廿幾三十年，對自己的喜惡強弱，總有一定的認知，還須大費周章，每星期騰出那麼寶貴的兩個半小時來發現自己？再者，我們的爸爸媽媽爺爺嫗嫗，都沒上過這門子的課，也都不是靠雙手養大了一大堆仔子女女嗎？

負責統籌浸會大學家長教育課程的 Jeffrey，本身也是三個孩子的爸爸，對於當今父母面對的局面，最感同身受，「今天的父母就是有太多太多的資訊了，有大堆專家告訴你如何做一個好爸媽，但這世界上沒有一套放諸四海皆準的育兒標準。舉個例子，育兒專家常教人用『刻意忽視』去處理孩子的壞行為，我用在大仔身上，行，二仔呢？完全不收效！」

在這角度看來，坊間育兒講座的 Do's and Don'ts，反而容易令爸媽們迷失方向，太過重視技巧和方法，卻往往忽略了最重要的事情。

「通過家長教育，我們希望讓家長體會育兒應有的態度：包容、接納、愛。」

抽象嗎？或許中文大學香港教育研究所專業顧問陳廷三博士的解說，能提供更具體的說明。

「從字面看來，所有以家長為對象，教授有關子女和父母之事的，都可稱為家長教育。類似的講座、課堂、小組，坊間已多如雨後春筍。因此，與其為家長教育下定義，我們倒不如問，怎樣才算是成功的

家長教育？成功的教育，應該能令人產生渴求。成功的家長教育，也就應該令人更渴望做家長，更嚮往家長這身份。」

也就是這個目標及方向，讓家長教育的課程有別於坊間一般的育兒講座。它不會教你如何提升孩子的情緒智商，不會給你應付孩子爭寵的錦囊，更不會提供開發孩子大腦的秘技。「今天打從懷孕開始，便有無數資訊告訴你哪隻奶粉好、哪間學校好，令父母的育兒概念停留在 physical caring 內，淡化了父母真正要關注的事情。」

先聚焦在爸媽身上

不教 Do's and Don'ts，那家長教育實際教的是什麼呢？

陳廷三以中大的家長教育課程為基礎，打了這樣的一個比喻：「朋友移民了，要送你一輛車，如果你想它發揮功用，必須有三個條件：第一，要有油，即動力；第二，要知道自己往哪裏去，即方向；第三，要維修保養。缺一不可，這正是家長教育的核心所在，是課程的必修科。」

1. 生命中為人父母的歷程 (Parenthood in Life)

透過探索為人父母的意義，及潛藏於這個人生階段的成長空間，燃起父母對這身分的嚮往、投入及承擔。這正是一個「加油」的過程，讓父母重拾動力。陳廷三說：「孩子是你的骨肉，是真真正正你的

容他慢慢來

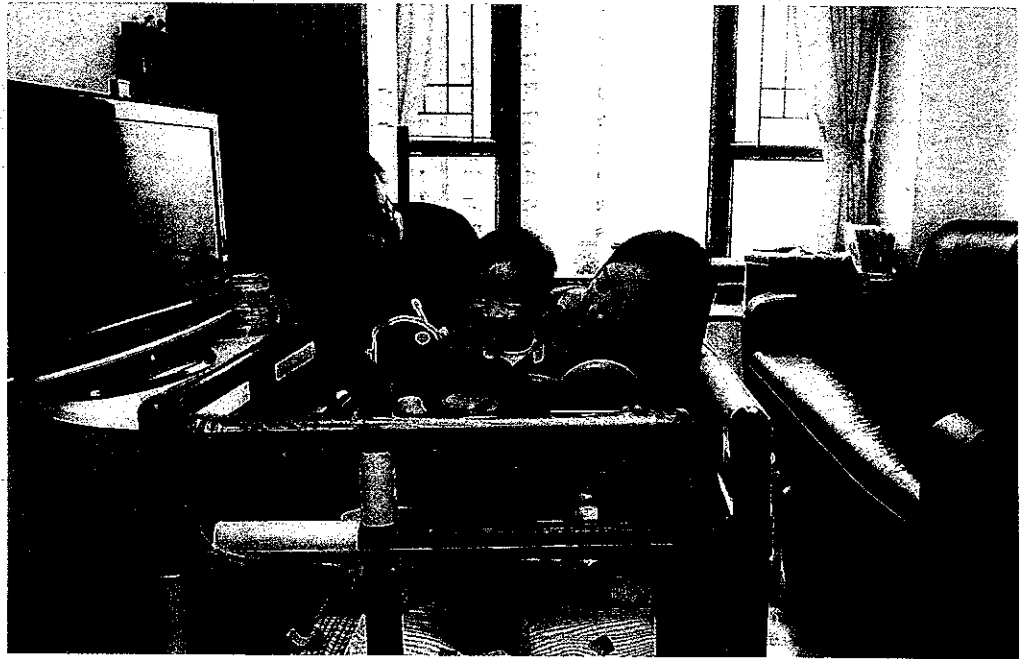
踏入李生李太的家，單看大廳的陳設，用塑膠棒砌成的圍牀佔據了整個廳，已知誰是這家庭的核心人物。

「很抵啊！才二千元。這比網牀好多了，我們可以走進去跟他一起玩，而不是把他困在網牀內，然後自己做自己的事。」

這是兩口子一起唸家長教育後想出來的點子，當初決定唸家長教育，他們也受到了親友們的嘲笑，人人都覺得奇怪，怎麼竟有人傻到願意付錢去學做家長？

只是兩口子眼看今天香港孩子的現況，也真教人不安，幾歲孩子口齒不清卻已滿口外語，他們開始擔心，自己將會成為怪獸家長的一員，於是便在公餘時間，一起修讀家長教育的課程。

「十六個月大的兒子傑傑，沒參加 play group，平日也不看電視，不玩 iPad。我們平日放工便愛帶他到樓下逛商場，假日便往郊野走。他的發展是真的不及同齡的孩子快，但沒關係，讓他慢慢來好了。家長教育令我們知道，什麼才對孩子最重要。」



李生李太沒讓傑傑學外語，「因為唸完家長教育後，我們知道孩子都有自己成長及發展的步伐，夾硬催谷，未必是好事。」

骨，你的肉。父母與孩子的相處，也就是與自己的相處。當你迷惘於應該如何養兒育女，你只要想到這一點，很多事情自會迎刃而解。難道我們還用學習如何去照顧自己的一雙手和一對腳嗎？」

2. 人本子女管教

(Humanistic Child Discipline)

讓父母回顧童年時曾身受的管教，並仔細觀察這些經歷如何塑造日後的性格、自我觀及人際關係。「照顧骨肉不是抽離地遙距控制，是近距離的細心培育。其間父母必須先整合那個屬於自己的故事，理順當中扭曲、破碎的片段，避免把自己往日的不幸，複製到子女身上。」這正是人生的保養和維修工作。

此外，課程亦會檢視怎樣才算是理想的人生。「作為一個成年人，我們可能連自己想要一個怎樣的人生也搞不清楚。當我問，你最想擁有一個怎樣的人生，很多人會答：『我最想唔駛做！』但也有人會答：『我最想多錢到做什麼都可以！』你看得出那分別嗎？生命在於盡情發揮，我們有讓

子女盡情發揮自己的人生嗎？這就是方向的問題。」

提升父母滿意度

家長教育在香港已推行了十年，最初是以社工及教育工作者等為對象，但報讀的專業人士大部分亦已為人父或人母，後來課程才慢慢拓展至大眾，學生以中產及高學歷的家長為主。除媽媽外，也有不少爸爸報讀。以浸會持續教育學院的「親職教育專業證書（早期發展）」課程為例，女學員佔 78%，男學員則佔 22%。今季的學員人數亦比上季大幅增加了五成。

中大社會工作學系助理教授陶兆銘，一直跟進家長教育的成效研究。研究的對象主要為一羣透過幼稚園、小學或中學的家教會，來自願參與課程的父母。他以問卷形式，了解父母在參與課程後的轉變，包括：①自覺當父母的滿意度；②自覺做家長的能力；③親子關係；④與家人的關係。

陶兆銘說：「我們做了四次成效研究，每次結果都一致，家長們在上述四個範疇

都有正面的改變。他們釐清了自己的人生，找出了自己為人父母的因由，有動力去把事情做好，動力自然會帶來能力。」

更有趣的研究，是與一般坊間着重技巧培訓的家長課程作比較，時數相同，但一般課程只教授如何提升孩子 EQ，改善溝通關係等，然後以兩組的問卷作比較。結果發現，參與這類技巧培訓課程的家長，都自覺做家長的能力高了，但其餘三項則沒提升。

「我們相信這是因為父母在課堂上學多了技巧，卻發覺回家對着孩子時未必奏效，因而產生內疚感和壓力，影響了自己作為父母的信心。」

除了問卷研究，還有一個親身的觀察。今次採訪過程中接觸的家長，雖來自不同背景，有着不同的成長經歷，但他們都一個共通點：他們的孩子都生活「悠閒」，甚至可以說是香港孩子堆中的異類，甚少趕興趣班，也沒有私人教練教授十八般武藝，他們都是輕鬆自在的孩子。

只望今天的小眾，逐漸會成為社會上的大多數。 ■