



人與樂高民主，孩子幾乎有絕對自由，要什麼，都給！  
 日家庭發展院院長，孩子看什麼玩什麼學什麼，都管！  
 一個放任、一個強權，都源於愛兒心切，想兒女無時無刻不活在自已認為最安全  
 保護罩下。可是在教養路途上，選擇權原來是件微妙的東西，猶如大廚下鹽調味一  
 樣，太多太少，都不適宜。  
 一個習慣自由選擇的孩子，或許會變成一個只活在自已世界裏的成年人；  
 一個習慣凡事依賴人家決定的孩子，或許是個長不大的孩子。  
 你想孩子擁有這樣的未來嗎？

撰文：王思遠 攝影：徐子賢、司徒浩強 模特兒：楊晉逸、田朗然

跟同事聊起這代年輕人的責任感與工作態度，對方引了最典型的事例：

「青年才俊某公司聘任，初臨時改變  
 主意，理由是：媽媽說，都是不要幹這份  
 工了，因為人工只值幾百元，還不夠我的  
 零用錢參呢！」  
 類似情況，我也目睹過。

某天會議期間，上司秘書傳來口訊：  
 已受聘了的B青年最後決定不上班了！理  
 由呢？還是把「媽媽」搬上枱。「媽媽說，  
 這份工不合我！」

廿多歲的成年人了，還責任地搬出  
 「媽媽話」，沒主見沒考慮梁信，媽媽的  
 選擇，就是自己的選擇。這門子的邏輯思  
 考，是如何訓練出來？

## 爸媽老了 孩子如何是好

「有些人從小習慣由爸媽替自己選  
 擇，長大後便選擇困難！」臨牀心理學  
 家鄧凱茵曾輔導一位四十多歲的獨身女  
 人，生活細節，諸如採食、採食物、採工  
 作等，仍然由媽媽負責。「她根本不懂揀！  
 從小媽媽已為她揀這揀那，多年經驗所  
 得，媽媽的選擇，既安全也沒錯，久而久  
 之，便養成她依賴、沒信心選擇的個性。  
 我們所說的港孩，就是在類似的氛圍下成  
 長！」

你或許問出這命題：找她就是天性依  
 賴又沒信心，她在挑最好的，保護他免受  
 傷害，乃父母責任，錯在哪？

沒錯，爸媽眼睜睜，兒女從來都是  
 小不點，時刻都緊為孩子護上保護罩；只  
 是專家們透過溝通等的，大男所認定絕好  
 的東西，實際對孩子有多好？比方說，媽  
 媽為女兒揀選多倫多與班，全部是女兒真  
 心喜歡？還是媽媽為了符合某些校入學條  
 件？又媽媽不肯放手，愈逼造孩子依賴  
 業沒信心的性格，只是爸媽總有年老老壯

的一天，沒了爸媽，孩子如何獨立地生  
 存下去呢？

「香港發展院獨生兒，孩子從小都知  
 萬千寵愛，他們過慣了依賴父母。當孩子  
 有一天風風火火、與接龍柱會，面對父母深  
 怨放手和『自立』的理法，這類孩子會倍  
 感吃力，因為他們猶如無生孤魂般，根本  
 不知如何做起，因而常常不開心，甚至抑  
 鬱。」游走於港澳兩地的臨床心理學家梁漢  
 門大學心理學系助理教授梁敏兒說，

香港爸媽對孩子有極多期望，很想兒女成  
 龍成鳳，力「谷」孩子的成就，卻忽略了  
 如何培養孩子獨立自主。

## 下放選擇權 親子雙贏

冀讓孩子獨立不依賴、自立信賴而使  
 考能力，別說會慳小點參加什麼訓練課  
 程去！曹家明說，爸媽們早點把選擇權放  
 給孩子，對家長對孩子而言，都是雙贏。

「家長應明白選擇權背後的理法，才  
 能體會下放選擇權給孩子的真性。」香港  
 家庭福利會綜合家庭服務註冊社工屈佩蓮  
 說，爸媽須知道孩子的喜好？何不讓孩子  
 多選擇，那是了解和明白孩子想法的大好  
 機會。

「例如讓孩子在紅色及黃色中作出選  
 擇後，孩子知道自己喜歡什麼顏色，爸媽  
 也知道孩子的喜好。」只要爸媽依然葫蘆  
 孩子喜歡吃什麼？興趣在學畫？這不是強  
 如指導。對孩子了解愈深，彼此愈容易  
 少，愈能建立良好親子關係，這都是有利  
 孩子成長的因素；更重要的是，讓孩子從小  
 習慣選擇，他們的責任感，便漸漸建立起  
 來。

比方說，孩子想在房中栽種植物，並  
 挑選了綠豆種子，那麼，為種子澆水，是  
 他每天的事；當孩子選擇彈弓彈珠，那  
 他便需維持之個練習；選擇送圖書借書

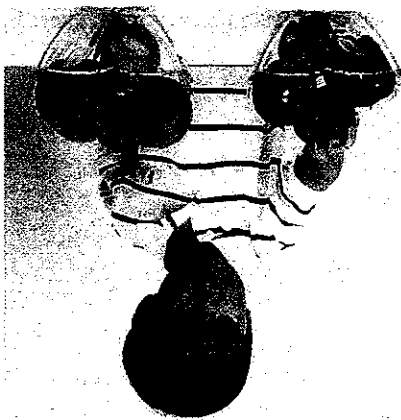
固原本圖章，便與看書它後又顯……選擇  
 了，就傳承後果。

「放選擇權給孩子，訓練孩子有責任  
 心、承擔後果之餘，同時也推動他對事物  
 的投入感，把它完成或做得更好，因為，  
 那是他自己選擇的，也明白自己的生活，  
 可以由自己掌握，不是爸媽迫他做……萬  
 中取得的成功經驗，更有助推動他再接再  
 厲！」

按這推論，隨着面對選擇的情境愈多  
 及愈複雜，小朋友會逐漸長出自信心、自  
 主獨立和解決能力來。這不是讓孩子逃避  
 港孩魔咒的好方法嗎？

孩子每天經歷的事情，簡單如選擇怎樣的衣服上  
 街，都可以讓他選，但每次記錄只提供兩個選擇。





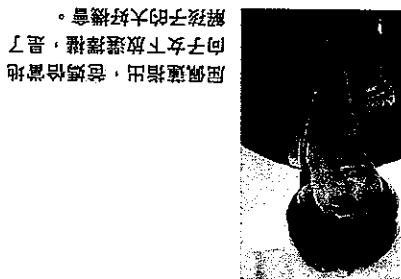
擇背後的理念。也不必懲罰孩子，因為懲罰無助他了解選擇的行為承擔後果。過程中，家長毋須動怒，讓他自行消氣，為的是令他明白要為自己

若孩子仍邊吃邊選，弄糟了地方，便讓他在A餐或B餐上吃飯，並告知不坐著吃飯的後果：會弄髒地方、容易碰撞他人或發生意外等；當孩子不滿這個選擇而大吵大鬧，那便time out他，讓他冷靜一下，並了解為何他不願坐著吃飯，可能是根本肚餓或有其他原因呢！

若孩子大聲厲氣堅持要C，例如他習慣了走來走去，怎都不願坐著來吃飯，那便選說，爸媽要讓孩子知道，他只能選擇A或B，他只能選擇C，他只能選擇A或B。若孩子隔三十秒後仍未反應，那爸媽便替他挑選，目的是讓他明白，放棄選擇權的後果是什麼。

那凱詩認為，當家長給孩子A和B的選擇，他卻要C時，爸媽應平靜地說，C不在選擇範圍內，只能選A或B。若孩子隔三十秒後仍未反應，那爸媽便替他挑選，目的是讓他明白，放棄選擇權的後果是什麼。

### 蘋果或橙？我揀香蕉！



屈臣氏指出，爸媽捨她向子女下放選擇權，是了解孩子的大好機會。

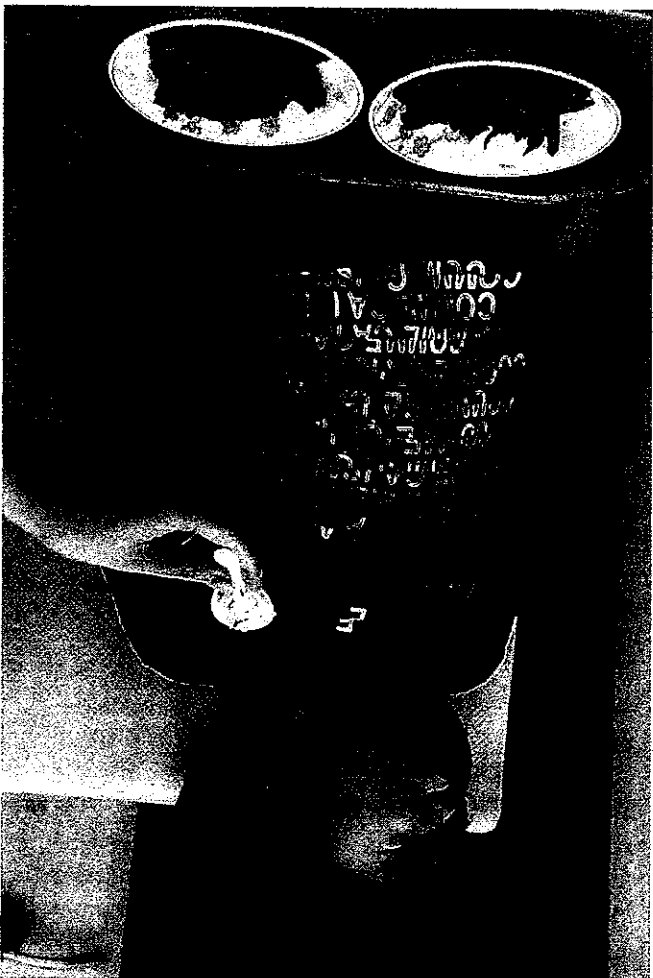
潘敏兒認為，香港家長習慣把自己的喜好，當成孩子的喜好，子女根本沒選擇可言。

### 過分放任難適應社會

讀孩子手執選擇權，聽起來都是一面倒的好。有媽媽們會說：那我們什麼都讓給孩子吧！不不不，凡事過了火，總會有意果。

潘敏兒曾遇過一位三歲多的小女孩，是後頭微尾的小霸王，與中區廟前街那會四人之力，都拿她沒辦法。初時她以為她只是活潑一點、刁蠻一點，直至那位小霸王上幼稚園，問題便出來。

「她足足三、四個月，每天都要老師致電報稱把這帶返家。她見到陌生人就怯，但回到家，便笑哈哈。後來發現，是負責照顧的保姆太過寵她，她視她為媽媽，只要大哭大叫，都會給她。」潘敏兒說，讓孩子從小擁有無很大的選擇權，她不予以任何約束與規條，只會令孩子無法適應家庭以外的世界。



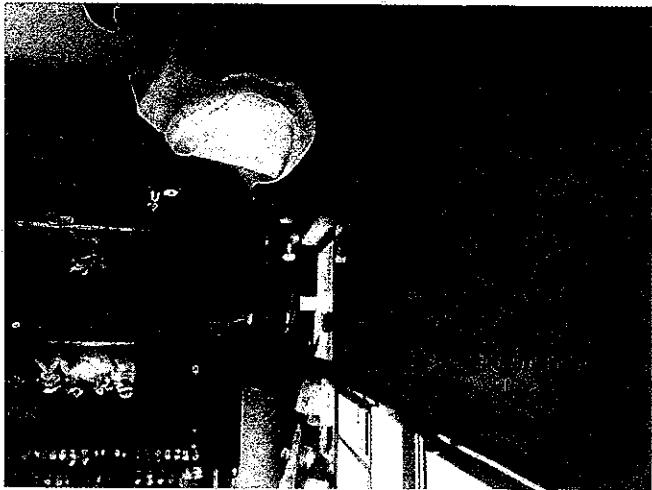
得，為何這真的世界，會跟我的不同，然後，選擇逃避，不返學！」

小時候，不喜歡上學，後媽們怕孩子哭也怕孩子發脾氣，於是不斷妥協與遷就；長大了，投入社會工作，各家公司各有規矩，要接受才能立足。但一直揮霍無限大選擇權成長的人，長期活在自我世界裏，遇挫折遇打擊時，抗拒力都在平均線以下。

「這類人很bossy、較自私，難以接受別人的意見，也較難接受和消化公司訂下的規條，更說事業難上一個樓，連打工的耐性也欠奉。」鄒凱詩說。許多年輕人每份工都打不長，今個月做一份，下個月已轉另一份，就是不適應社會。

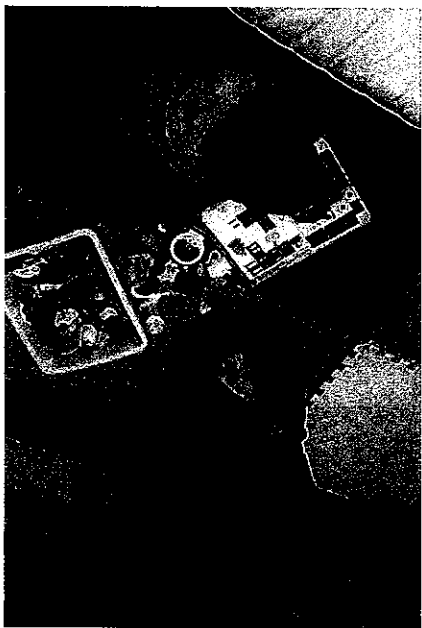
### 選擇權該怎麼放？

選擇權一旦下放，過多過少都礙着孩子成長，爸媽們如何知道自己給多了或給少了？又到底該怎麼放？何時放？最常遇到什麼問題？且聽專家們的意見。



媽媽宜協商一些家中規條，規條之內，孩子沒有任何選擇權。例如每天只能看電視半小時等。

避免因為收拾玩具引發親子衝突，家長應跟孩子訂好玩完玩具要自行收拾的規矩，又或即場給他兩個選擇，一是自己執，一是媽媽跟他一起執。



### 何時開始下放選擇權？

鄧凱詩：「孩子約兩歲開始有認知能力，每天都可給予不同事物讓他選擇。可

先從日常接觸的事物開始，例如穿什麼

衫？吃什麼？到哪裏玩等，選擇時輔以實

物書，令他更易理解。」

下放選擇權分段嗎？

鄧凱詩：「兩歲至三歲的孩子，每次

只能給予兩個選擇，都是圍繞他身邊發生

的日常事物，例如想吃甚麼是蘋果、香蕉

入園書還是日圖書；高小孩，可給三、四

個，視乎孩子的發展。過多選擇，反而令

孩子混亂，不懂選擇。

孩子長大，給予選擇的事物便毋須

限制在日常生活裏，複雜性亦可提高，且

讓他明白與自己承擔選擇的後果。例如到

九、十歲時，可問他喜歡學拳還是學跳

舞；早上遲了起床，錯過了坐校巴的時間，

可問他選用A方法還是B方法等等。」

下放選擇權時，爸媽應易犯錯的毛病是什

麼？

鄧凱詩：「爸媽切勿用開放式問題提問

孩子，例如：你想吃什麼？若孩子肯答應

毋，可能附近沒有，更有可能根本不是父

母想孩子吃的，最終容易引致親子衝突。

所以，緊記每次向孩子提供兩個選擇，儘

孩子選擇了，便真正的落實，以免削弱孩

子對父母的信任。還有，爸媽要真心和無

立場地讓孩子挑，不要『假民主』。若心

中已有偏好，然後透過不同語氣及態度去

提問孩子，例如問孩子想吃薯司（語氣較

重地）還是Pizza？孩子若感受到爸媽的

『假民主』的。

當然，家長須讓孩子明白，有些東

西可不由他選，例如早上起床後遲到學校、

放學後更遲去補習、吃飯時不能離開坐位

等。這就是所謂的規矩了，爸媽同孩子商

量訂約十條規矩，讓孩子清楚知道，家規

範圍內的，都沒選擇權可言。」

潘敏兒補充說：「下放選擇權時，強

在框架內進行，例如那些規矩，不能讓

孩子選，那些規矩是 affordable 的，才能讓

孩子選，例如女兒想買 Gucci 袋，媽媽

勉強滿足她的要求，但下次女兒可能想買

Hermès 袋，媽媽雖說不，她只會叫夜夢

向上次得，今次卻不，便會怨媽媽。」

下放選擇權下放多大，一旦越收緊，可以有

幾？

潘敏兒：「別再以開放式問題，讓孩

子挑選，改用每次給予兩個選擇，例如當

孩子實在抗拒他吃他吃薯餅魚柳包時，

媽媽便可說，薯餅魚柳包不在選擇範圍

內，你可以挑選吃魚柳包或薯餅，讓孩子知

道，要在媽媽訂好的框架內作出選擇。

由於三、四歲是收緊選擇權的黄金

期，例如上述三歲多的女孩，在家人願意

配合下，只派三節輔導便把她帶回正軌。

### 四類管教模式

說下放選擇權，不得不提四種家長管

教模式，都會直接影響孩子取得選擇權的

參與少。

1. 傳統權威 (Authoritarian)：父母是絕

對權威，孩子根本沒有任何選擇可言。

2. 權威性 (Authoritative)：跟「傳統權

威」不同。過往的研究都指，這種管教模

式是最理想的，令孩子在所訂的框架內

行使選擇權。

3. 放棄 (Indulgent / Permissive)：放任

的管教方法，令孩子取得過多選擇權，語

專權專控在孩子手裏，父母的權威蕩然無

存。

4. 忽略 (Neglectful / Uninvolved)：完

全忽略對孩子的管教，孩子無從感受父母

的愛，更何況是享有選擇權呢！