

爸媽爭吵 孩子知幾多

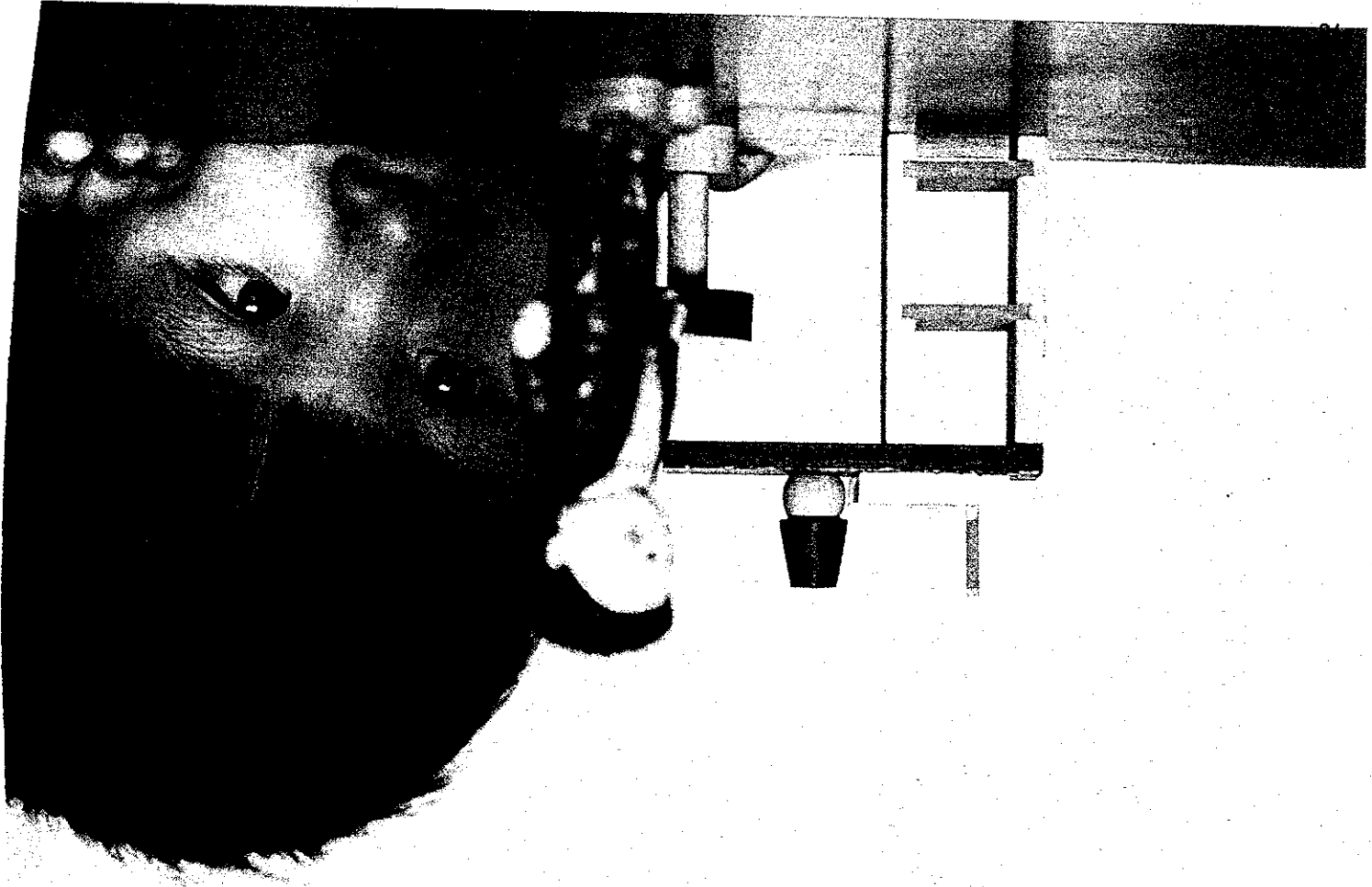
一對平凡如我的父母，有天，在房中又因「應該如何洗拖」這種雞毛蒜皮的生活瑣事爭吵不休，你一言我一語後，接着而來是一場冷戰，兩口子之間的空氣，凝結成冰。

八歲兒子見怪不怪了，可習慣卻不等於盲目。三十分鐘過後，原本坐在房間一隅的小兒突然站起來，伸手要去拉那各據一方的爸爸媽媽，然後吐出令大人都震驚的說話：「爸爸媽媽，你們可唔可以給我一個快樂家庭？」

爸爸呆了，反問兒子：「我們對你還不夠好嗎？」

兒子說：「我說的，是你們倆。」

撰文：梁孝詩 攝影：周耀聰 鳴謝：Ismagical 模特兒：Anson



這個聽來令人揪心的片段，只是李維榕博士其中一個家庭個案。李維榕是國際著名家庭治療權威，專注治療家庭中的奇難雜症。她在總匯的香港大學家庭研究中心，今年初便發表了一份有關父母爭吵對孩子影響的研究報告。

這份報告，值得每個當父母的大好好捧着細味咀嚼，因為裏面的20個研究個案，像一塊塊零碎又重要的拼圖，把孩子如何化身成一塊海綿，誰吸家中喜怒哀樂的事實，表露無遺。

患上大感冒的李維榕，這天接受訪問時說：「外國很多研究早證實，孩子若長期處於父母的矛盾中，會嚴重影響其個性發展、學習能力、認知能力等，孩子長大後，甚至會增加患過動和憂鬱的機會。所以，今次的研究結果程度上是我們預料以內的，我們都知父母爭吵會為孩子帶來負面的影響，但孩子反應之大，確又令我們意外。」

研究得來的啟示，李維榕一針見血：「全世界小朋友的新想，都是要把爸爸媽拉在一起。」

家庭診症室

處理看似簡單，但要說服大人，先要提供數據。我們先看研究如何進行。

香港大學家庭研究院先找來 20 個家庭做實驗，這些家庭必需符合三個條件：

- ① 可有 6 至 15 歲孩子；
- ② 孩子有不同程度的行為及情緒問題；及
- ③ 父母及孩子都自願參與。

然後進行實驗的步驟來自香港全國

不同階層，父母由專業人士、管理階層、建築工人、的士司機、文員及家庭主婦部

分。研究人員先安排父母及孩子進入同一

房間，然後請父母談論一些雙方無法達成

共識的話題，孩子則坐在房間一隅，記錄

持續觀察父母的互動，同時用儀器量度孩子

哥哥的生理反應，包括心電率、汗汗、及

腸收縮及血液循環。這幾種生理指數，都

能反映孩子面對父母爭吵的緊張程度。

研究發現，不管父母爭吵的話題是什

麼，他們有 80% 時間都在互相抱怨；同時

間，孩子們也有 80% 的時間，對父母間

緊張的關係作出了反應。

這個數字正在告訴父母們，即使孩子

看似漫不經心，對大人的吵鬧好像視若無睹，決不代表孩子對父母的不和當然不知。如果你以為你兩口子的演技媲美視帝視后，可以瞎天過海，那只代表你過於天真無知罷了。

冷戰 同具傷害

就以冷戰為例吧！現代父母教育程度普遍提高，像上一代父母最不能諱的在孩子臉前「刀光劍影」的情況已甚少出現，取而代之最常見的衝突方式，可能是冷

戰。

父母總是一廂情願地以為，只要不在

孩子面前吵，孩子便能置身事外，他們就

忘記了小孩是世界上最敏感的動物。

學維解釋：「孩子們最大的不安，就是

聽父母關係出現危機的時候。最實際是，

父母爭吵並不用十分劇烈，要吵又吵不成

的鬥罵，但並無言的僵局，才是孩子最大

的恐懼。」

請研究人員把父母的對話與孩子的反

應數據逐分鐘的作出配對和比較時，這

現象更是無所遁形。數據圖顯示，即使父

母互不談話，不吵不鬧，孩子依然感到緊

張和焦慮。

張維榕的個案中，有一個十歲男孩，

因為拒絕上課，考試停頓，父母、老師和

學校的輔導員束手無策，最終找上學醫

生。李維榕見了男孩與他的媽媽及奶奶，

很快就能道大難題理出頭緒來。

「這家人的媽媽與奶奶不和，

爸爸選擇逃避問題，孩子就成了「磨心」。

醫學問小兒為什麼不願上學？他想

也不復回答：「因為我的家人對我比上學更

為重要……我家好像有兩個 baby，讓着

與吃奶，但是我不知道奶插要給誰好，因

爭給了誰，誰就會不高興。總是有人會不

開心。誰輸了，又會重新鬥鬥。」

所以說，孩子像一盤與妳爭，家中

大人的關係好與壞，都逃不過那薄薄透明

的膜，受壓還是冷靜，在孩子眼中，根本無

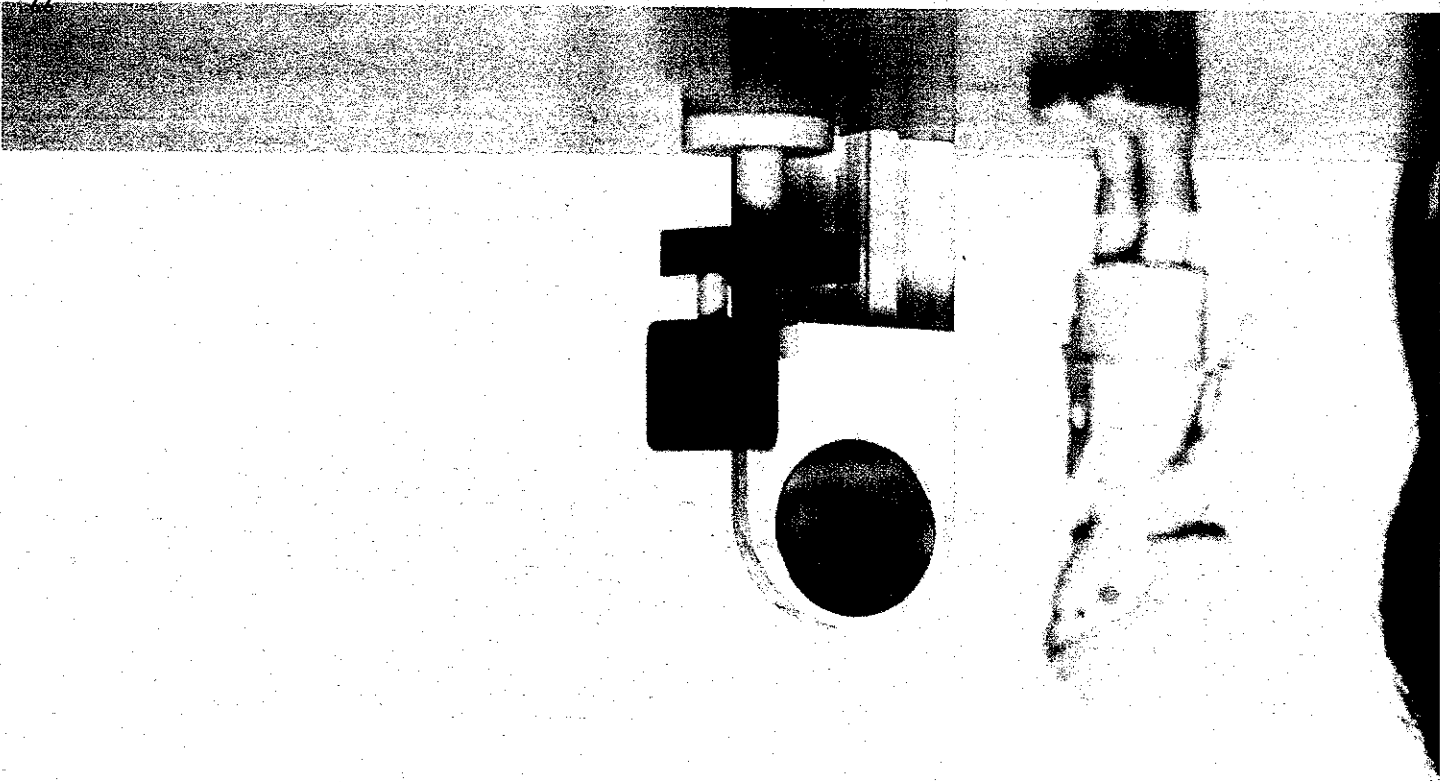
分別。

年紀愈小 反應愈大

「孩子愈小，大人的事，他們愈會上

心！你不見即使我們吵鬧，孩子聽不

是如常的吃吃喝喝拉嗎？」



大人們總有那麼簡單又有利自身的解
 說，但對不起，李維榕的研究可曾告訴我
 們，年紀最小的孩子，對於父母衝突的反
 應，最為敏感。

「當我們的實驗結束後，我會加入這
 些家庭與他們一起處理這次經驗，特別會
 跟孩子分享箇中感受，比尋常的，我們的
 發現十歲以下的孩子，都非常樂於討論父
 母的衝突行為。故父母千萬別誤會，孩子
 年紀小，就能把他們藏在寂寞……」

曾有一對孿生的阿珊，有點切的體
 會。

阿珊是典型的家庭主婦，全心全意照
 顧一對兒子和丈夫的起居飲食，生活雖不
 富裕，卻是清靜勤力的。但自從孩子升上
 小學，適應不了學校的傳統教學，幾乎大
 天除學校技藝，阿珊便開始一個充滿氣
 氛，會變魔術，打罵孩子之餘，丈夫更成
 為她唯一的發洩對象。

「我明的，他一個人擔起照顧家，放
 工回來已很累了……但孩子的事實實在困
 擾，我不跟他說，跟誰說？」談吐間又的
 阿珊，火氣來時，還是挺嚇人真的。

「我們到夫拳經常為此吵架，丈夫
 嫌找過份緊張孩子的事宜，找後他幫不上
 忙，雙方衝突愈來愈多。孩子見我哭會跟
 着哭，我有時累了，忍不住對兒子出口怒
 言：「都是你們！如果你們乖一些，爸爸就
 不會吵！」我起初不為知道這些話對他們
 的傷害性，直到看到他們的圖畫……」

對不起 累你們經常吵

阿珊的兒子們，分別畫了兩個畫。兩
 幅都有個潑潑水的小孩兒，其中一幅，
 用紅筆寫上「我的媽媽很愛我」。

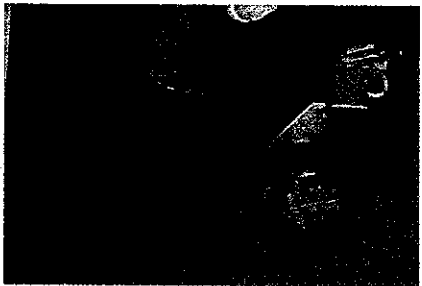
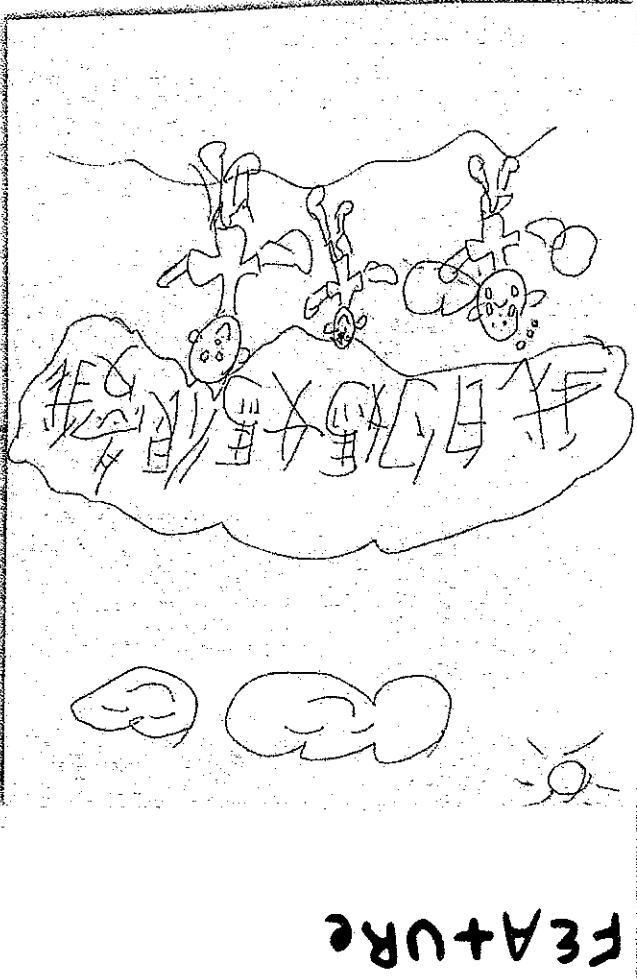
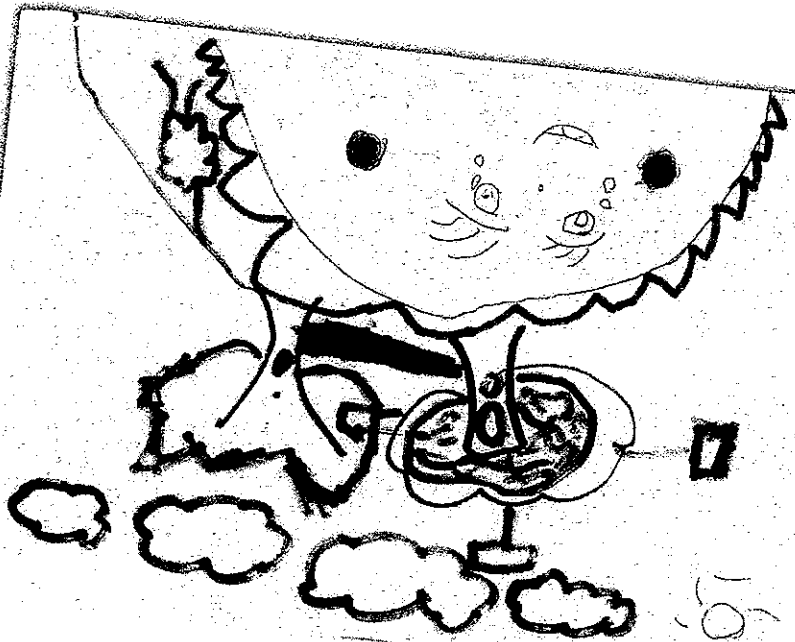
阿珊回憶起也憂心痛：「我常常以為孩子
 小，兩口爭氣與他們何干？但原來即使
 孩子只有五歲，他們一切也看在眼內。別
 個兒子臉帶血青，變得更加怕，漸漸成
 編劇效。他帶的心痛都反映在畫作上，細
 他苦、淚多汗滴、穿大風、公仔連帶都有
 眼淚。」

明慧「小耳朵」熱線，平均每月接
 獲兩到三宗小孩因父母吵架成困擾的來
 電個案。社工張子健處理這些個案，曾出
 辯論：「孩子看見父母衝突，一般都會很擔
 心，害怕父母爭吵，因為孩子的學業與教養問題，經常與丈夫爭執，
 這把氣發洩到一對孿仔頭上。孩子雖只得五歲，卻像海綿一樣把爸爸媽媽吸收過
 來，於是經常自責，深信自己就是父母不和的元兇。這兩張畫作，流淚的孩子，
 正在表達孩子的感受。」

後來阿珊主動找香港家庭福利會的社工幫忙，參與了「和平家庭」的計劃，
 學懂如何以正向思維重建家庭關係，現在阿珊偶爾還是會與丈夫爭吵，但她會這
 樣對孩子說：「爸爸媽媽只是有點意見不合，不過唔關你事，別擔心！」

孩子的肩膀也就顯得比前輕鬆多了。

爸媽吵架，是我錯嗎？



李維榕說，爸媽和諧，是每個小孩的梦想。即使
 讓幼稚園的孩子，也會感覺到父母關係的好與
 壞，對他們的成長，有直接影響。

心，害怕父母爭吵，他們很想做點什麼
 去幫忙，卻又不知從何入手。」

曾經有個十歲女孩，爸媽都是公司管
 理層，有天兩人為了欣賞被人稱的銀碼手
 機，女孩很擔心，致電熱線向社工求助，
 「女孩以為與中經濟出現問題，很擔心自
 己的零用錢會因而減少。」

萬一吵了請好好善後

香港家庭福利會註冊社工黃麗球稱，

現代父母面對社會種種壓力，在管教路

線或生活方式上難免出現分歧，只是父母

千萬別在夫妻關係對孩子成長的影響。

「父、母、孩子的關係猶如一個字母

「T」，任何一方關係出現問題，其他人部

難獨善其身。」

黃麗球說，父母處於衝突，除了要設

法讓自己先降溫，也要記住些說話是絕

不能衝口而出的。

例如當孩子想聽歌時，父母千萬別

說：「收聲吧！不要那麼吵說話，讀書又不

見你那麼動力！」

又如如罵孩子變成心人時，請別說：

「我這樣照顧你，你居然這樣對我，乾脆

去你爸爸那裏好了！」這些氣話，無形中

都會加強孩子的無能感與罪疚感。

還有一件事實，父母總是不以為意

的，就是衝突後的處理。如果你以為夫婦

「床頭打架床尾和」，床回者變成公公就

能化解家庭衝突，那你只對了一半。原來

家中那隻鐵腿巴巴看着你倆會搶舌劍的小

人兒，也開聲一點善後工夫，待着你們去

處理。

黃麗球提醒，父母爭吵後，一定要

善後，「爸爸要主動與孩子談話天也自暗

的事情，讓孩子表達自己的情緒。大人可

以這樣說：『昨天爸爸媽媽吵架，一定讓

你嚇壞了，你可以跟爸爸媽媽說一說你的

心情嗎？』又或是『你有沒有受傷？有什

麼不開心的事，可以講我知。』

至於大人這時最容易脫口而出的一

句：『仔仔/囡囡乖，爸爸下次再會啦！』

黃麗球說，除非父母真能擔保男女關係永

世和平，否則別輕易許下這種承諾，免得

孩子覺得父母失信。

王子變青蛙：公主變巫婆

看到這裏，你或許會問，「我們小時候

不都是看着爸爸媽媽吵架長大的嗎？父母吵鬧

如食生菜，一家人的日子還不是這樣過，

影響有這麼大嗎？」

學維維對此，有個獨到的觀點。

「以前的父母生好多小朋友，家庭很

大，社會上又有個不同的關係，如珠翠

戴戴和鄉里關係等，父母及孩子的空間都

很大。例如做媽媽的有怨氣，找個師傅奶

講解話，回家後什麼氣都散了，又開開心

心煮飯去。現在呢？社會關係疏離，我們

常講求親子關係，孩子總是與父母黏得緊

一點的，空間不足，孩子的情緒便很易爆

爆的爆發爆發。世界愈是進步着秘密的

關係，抽絲剝繭出來最後，這些孩子的背

後，都有個長期不和的家庭。」

危言聳聽嗎？當然不，學維維補充：

「我們都是凡夫俗子，衝突一定有，但吵

架都有分乾淨與不乾淨，乾淨些吵完便

算，沒有遺毒，不乾淨者則會留下很多垃

圾，積聚起來，變成世瀰，才會影響下一

代。」

學維維現正進行另一個研究，亦觀察

討現代男女如何商議分歧，「好惹貨，我們

發現大部分配偶面對分歧時，總是你有你

話我有我講。漸漸地，婚姻中有很多的殘

屈，他們婚後才發現，怎麼王子都變成哥

壁、公主都變成了巫婆？」

作為家庭治療的權威，親手醫治過無

數患上哥羅維症的夫妻，學維維對於為人

父母的，有這樣的認識之道。

「我最近聽過一位老學青談婚姻之

道，我覺得很管用。他說『中國男人一定

選擇會厚臉皮，讓太太覺得你是最能欣賞

她的人，說幾句好話，一份小禮物，就有

延年益壽的作用，何樂而不為？中國女人

世一定要學習，無論你的丈夫多不濟，你

的對他的讚揚也會讓他有勁起來。相反

地，你的埋怨也會讓他本來有功也會變得平

淡。」

「我們見很多父母，見面時第一句就

埋怨『我們很不同』，這個當然囉！他們又

不是雙生的，怎麼可能相同呢？而且男女

不同才能在婚姻中互補不足。結婚就像二

人合組公司，有很多事情要策劃、討論，

不同時段有不同的 developmental task，

很多事情要處理，過程中極需兩人磋商，

才能成功。」

爸媽們，如果你相信夫妻和睦是給予

孩子最寶貴的一份禮物，你還會吵嗎？

■

坐下來呼吸；

· 收緊拳頭 10 秒，然後放鬆 30 秒，對比

· 在心裏數數 1-10；

· 飲凍水、洗面洗澡；

· 分散注意力如做家务、看雜誌；

· 想像一幅令自己平靜的風景；

· 聽樂和輕鬆的音樂；

· 做運動，舒展筋骨；

· 致電朋友或信任的人傾訴。