



婚姻與家庭季刊 第136期 二零一六年九月
www.link.cmac.org.hk

主題：建立孩子抗逆力

孩子 抗逆力

香港有品運動總幹事
凌葉麗嬪

根據政府資料顯示香港抑鬱症有年輕化的趨勢，香港城市大學的調查發現本港一成六 K1 及 K2 幼兒的焦慮程度高於正常水平。香港撒瑪利亞防止自殺會公佈 19 歲以下青少年自殺及企圖自殺個案明顯增加，情況令人憂慮！從 2015 年新學年開始在港就讀小學、中學及大專院校的學生，接連自殺的案件，打破香港歷年學生自殺人數的紀錄，引起社會關注。青少年自殺主要原因是學業、家人關係和朋輩感情問題有關。

社會發生這樣的情況，提醒我們培養孩子抗逆力很重要，讓我們在探討如何培養孩子抗逆力之前，先了解甚麼是抗逆力（Resilience）。抗逆力是當人應對危險或困難時的能力。擁有抗逆力的人能以積極正面的態度去抵抗、減低和克服逆境所帶來的傷害，並從困難中學習與成長。此外，抗逆力是人類天生的一種潛能，能使人處於嚴重的危機後，仍能反彈復原，這反彈力能轉化逆境，令生命更強韌。

造就孩子兩種抗逆資源

對成年人來說，家庭突變、失業、面對重大抉擇是他們的逆境；但對兒童和青少年來說，甚麼是他們的逆境？相信是他們被父母責備、父母離婚、與家人、兄弟姊妹關係不和、父母常將他與別人比較等。在學業方面則因功課考試壓力，父母過份重視他的學業成就、轉換新學校。個人方面因不喜歡自己的外表體型、沒有機會做感興趣的事情、被人嘲諷排斥、與朋輩關係不好等都是兒童和青少年的逆境。

面對上述各種的情況，不同的兒童和青少年會有不同的處理方式和反應，有些可能安然接受、處之泰然，但面對另外一些情況時，可能會有負面情緒及行為，故此父母需多加注意其情緒的變化，除了在需要時為他們提供協助外，亦可以在日常生活中，透過不同方式培養子女面對逆境的能力。

當人們面對逆境時，若有以下兩方面的資源，較容易安然過渡：

內在資源（Internal resources）

他們對事情的認知理解、思想情感、信念，以及如何作出抉擇及行動

外在資源（External resources）

與人之間的聯繫，包括家人、朋友、社區之間的關係和互動

在家培養孩子感恩的習慣

我們必須仰賴自己的內心資源（Internal resources）才能具備抗逆力，抗逆力就是反彈力，是一種罕有的情感力，可以透過增加幸福感而獲得。若我們能夠常將感恩變為習慣，幸福感就能大大提升。有很多不同的心理研究實驗，邀請參加者在一段期間內每天停下來，思考一下自己最心存感激的事情是哪些，這些研究的細節不盡相同，但結果往往都很一致，感恩的人更幸福快樂和樂觀，對生活更有掌握感。

父母不妨定期在一段時間內在家培養孩子感恩的習慣。例如設一個「感恩月」，與子女一起每晚寫下或說出一天裡感到順利的三件事。研究指出能經常列舉感恩事情的人，不但增強幸福感，更能在接下來的六個月裡減少發生抑鬱的情況。我們有較注意生活中的壞事，對好事卻關注不多的傾向。故此感恩練習就能培養出正向思考習慣的模式，為我們的生活帶來更多滿足感和掌握感。當我們面對逆境時更容易從自己的內在資源中掏出積極、樂觀的素質，以正面的思想、情感、信念和態度面對逆境，從而給自己作出正確、較有智慧的抉擇及行動。英國著名首相丘吉爾（Winston Churchill）曾說：「悲觀的人從每個機會中見到困難，樂觀的人從每個困難中見到機會。」

傾聽就是愛

至於外在資源是指當人遇到困難時能向外尋求別人的協助。父母在教養子女的過程中，保持與他們擁有親密關係是父母的首要任務，尤其是對青少年子女來說，能互相信任是十分重要。給他們多點接納、多點欣賞，是建立孩子安全感和自信心的不二之法。子女在成長過程

接下頁

續上頁

中，他們每天面對很多挑戰，他們除了要應付日常繁重的功課外，還要應付朋輩之間的相處問題等。若與家人關係疏離或有太多家庭關係的複雜問題，定會為他們帶來十分沉重的精神壓力、憂慮和孤獨感。當生活上遇上困難時，便會「收收埋埋」很難向家人傾訴和求助。



當孩子遇到挫折或有過失時，父母切忌說：「我不是提醒了你嗎？」不但否定孩子的情緒，甚至一味的數落孩子的不是，以指責和命令作為唯一的管教的模式，孩子的情緒一定會被抑壓，令他們消極地逃避，說謊或是激起更大的反擊行為。這樣恐怕並不能提升孩子的抗逆力，恐怕是提升孩子的反叛力了！

讓我們學會成為孩子雪中送炭的父母，成為孩子的聆聽者。多說：「我看

見你沒有放棄」「我欣賞你的努力」「我會支持你」「你的情緒告訴我你很重視這件事」因為傾聽就是愛。最重要的是，當父母肯聽孩子說話時，孩子會感到父母的愛心，內心會湧出一股力量使他向善。很多人不做令父母擔心的事，是因為他不願使他的父母傷心，做到這一步，教養就成功了。

作為父母的深明怎樣教也教不完子女一生所需要知道的，父母能做的是教會孩子思考，指出未來的方向，引導孩子走上正途。孩子需要榜樣，需要從父母身上看到彼此相愛的典範，看到常存感恩的心，看到逆境中怎樣迎難而上、看到積極、樂觀的榜樣！

香港有品運動為香港非牟利機構，並於 2006 年成立，致力與學校、家庭、企業及社區網絡攜手合作，提倡社會崇尚「有品文化」。機構以推動品格為使命，透過提供多元化的「有品文化」活動，同心實現香港成為「有品之都」的願景。歡迎瀏覽：www.charactercity.hk



「憂」之一族

家庭服務社工
廖志康

從前「孟母三遷」，目的是讓孟子找到正面的模仿對象，今天「港媽三遷」為的是為孩子找到名校。從前經濟環境不理想，「憂」柴「憂」米，現在經濟改善了，卻「憂」孩子輸在起跑線。畢業了，「憂」找不到好工作；工作忙，「憂」找不到伴侶；結婚了，「憂」買不到居所；置業了，「憂」要不要孩子；有了孩子，便循環起來，重頭再「憂」。有著這個「憂」，我們還有能力面對逆境嗎？「憂」正正與「抗逆力」背道而馳。「抗逆力」包含著三種元素：效能感、歸屬感、樂觀感。

效能感：能為自己訂立目標，有信心解決問題，懂得情緒管控及擁有基本的社交技巧。

歸屬感：感受到關懷，有機會參與及決定日常的事項，能建立合理的期望。

樂觀感：對未來存有盼望，能以正面的角度分析事物，能積極地面對挑戰。

孩子要建立「抗逆力」，首先要從日常生活中著手。試問父母每天

有多少機會讓孩子在生活事務上作選擇？你們讓孩子感受到愛和被重視嗎？孩子能從你們身上看到及學到如何訂立目標嗎？他們能學習到如何控制及表達情緒嗎？能讓孩子建立面對挫敗的能力嗎？需明白到遇上挫折，並非人生的終結，反而面對新的挑戰，才是新一頁的開始。

常聽說「以生命影響生命」，這句話通常是作訓勉鼓勵之用，是正面及積極的。但當我看到香港的家長們，每天為子女而勞碌，由孩子從幼稚園開始，升小學，上中學，到大學，畢業後找工作，卻切實地實踐著「養兒一百歲，長憂九十九」，讓我們看到這句話看似守舊，在香港這個現代化城市，卻不斷出現。這種生活中負面的「以生命影響生命」，比起過往激勵人心的話語，威力更大，影響更深。看看現代的父母，不斷為孩子預備多份教育基金和置業首期，因為「憂」甚至選擇不生兒育女。在香港生活，要幾「憂」有幾「憂」，成為「憂」的綑綁。你過去、現在及將來，會否也是「憂一族」的信徒？還是一位有價值，有意義地「以生命影響生命」的擁護者呢？



逆境中的孩子

婚姻輔導員
梁燕鳳

早熟的孩子抗逆能力會否特別好？很多人以為：逆境的孩子特別乖，大部份都很努力，不用父母擔心。父母和成人都會感到他們特別成熟，並且不察覺他們有什麼情緒或行為問題，由於他們的早熟，有些人甚至以為他們對抗逆境的能力也特別高，筆者卻認為這些早熟兒童可能有「玻璃心」，面對逆境或不順心的事情時可能更為脆弱。

筆者從家事調解工作中發現，孩子面對父母衝突或離異時，多數不容易表達自己，因此成年人很容易便忽略了他們的需要，其實孩子們用了很大的力量去應對自身的驚慌與恐懼，為了適應環境或至親的要求，隱藏了自己的情緒不去面對。

一個 7 歲的男孩子面對父母離異，很久沒有見到爸爸，輔導員問他：「你掛念爸爸嗎？」他點頭。「媽知道你掛念他嗎？」他搖頭。「為什麼不告訴媽媽呢？怕她不開心？」他淡淡的說：「每次一提起爸爸她都會哭。」「哦，你不想媽媽哭？」他再點頭。孩子就是這樣保護父母，壓抑自己的需要及情緒。媽媽卻以為，孩子會淡忘爸爸，只要爸爸不出現，孩子表現正常，若爸爸出現了，會刺激起孩子的情緒；事實

上，爸爸的出現正是誘發了孩子對父愛渴求的需要，而孩子為怕母親傷心，而表現出沒什麼，甚或表現憎厭爸爸。試想，孩子對爸爸情感的抑壓，得不到正常的滿足，自身情緒亦可能變得麻木或極端，將來如何對人產生信任呢？

部份離異父母會把孩子當成小大人、自己的好朋友，與他們傾訴心事。孩子通常愛父母，會連結父母的情緒，表現成熟；部份孩子會勤奮努力，以滿足父母期望。成人會覺得，「這很好啊，你看我教孩子教得這樣乖…，將來相信他遇到逆境時也會克服。」成人可能意想不到，這樣小朋友便沒有了自己的童年，常常活在惶恐和憂慮中，做成情緒容易敏感，對自己要求高，對人不信任。在筆者接觸的個案中，甚至不堪壓力寫下遺書，因此，他們過份的乖巧，面對抗逆境的能力卻反而更弱。

讓孩子當回孩子，不宜讓他們過早成為小大人，依據其年齡的適切性，讓他們的情感受照顧，滿足其身心的需要。情緒健康發展，才是協助他們提升抗逆能力的不二法門。



忍耐中存盼望

老婆：

自從兩年多前攜著你手步入教堂開始，生命從此不再一樣。回望以往，我一向自己一個人生活，獨立而自我。然而，每當下班回到家裡，面對四道牆的時候，總會感到孤單失落，不禁問自己，人生究竟有何意義呢？我倆結婚後，生活有了目標。我要努力工作賺錢買樓，建立一個舒適的家。而每日回到家裡，你都在等我。從此，有人我知道自己事業心重，很少花時間、心思在你身上。我也很自我，時常只顧自己的好習慣，很少去體恤你的需要。請給我多一點時間，我相信我會做得更好。謝謝你一直以來無聲的包容，體諒和鼓勵！

老公

奇哥：

由認識你開始，已經發現你是個事業型的男人，你重視成就，甘於付出所有時間和精力，去達成你的渴求。我明白在人生不同的階段，總有那個階段的追求。作為一個有能力的男士，又正處於壯年，當然要有一點雄心壯志，打拚出事業上的高峰。況且，你也是為了這頭家喔！你放心向前衝吧！我有能力照顧好自己及我們的一對鸚鵡，我會打理好家頭細務。每一晚，我都會等你放工回家，一起鬥鬥嘴、說說笑。擁有這頭家，我也很開心呢！至於生活習慣上的分歧，我確實吃了不少苦頭。最大的問題是彼此作息時間差別太大。我習慣早睡，而你則享受零晨之後的寧靜。可惜多多少少的嘈雜聲，令我無法入睡，以至日間欠缺精神工作。你無法改變習慣早點睡覺。然而我留意到，你刻意把聲浪收細，盡量減輕對我的影響。謝謝你！奇哥，我會耐心等待，我相信你會為這段關係做得更好！

老婆



情深妙詩

我們關心的，不是你是否失敗，而是你對失敗是否無怨！

~ 林肯



重拾生命的力量

風信子

此刻，我的內心感到安靜。生命中享有一份平衡和安穩。

回想三年前，我人生中最快樂的時光。由於原生家庭重男輕女的關係，年輕時，我已很渴望能擁有一個完全屬於自己的家庭，遇上一個愛我的男人。還記得三年前的某一天，我以為這是我人生幸福的開始，因為我和拍拖八年的男朋友結婚了。婚後，我和丈夫很想生育孩子，擁有自己的家庭，但由於我一向體弱，為了好好預備生育，我只好辭去工作，在家休養，盼望小生命的來臨。婚後的生活很簡樸，這也是我一直追求和嚮往的，因為只需要有他在我身邊，一切已足夠了。

然而，對我來說，幸福的日子是那麼短暫。婚後五個月，我證實患上第三期癌症。當時我最捨不得的，就是那一個與我結婚不久的丈夫，我真的很放不下他，我對自己說，我一定要活下去。

在接受化療的半年期間，為了不讓丈夫在新婚時感到不適應，我嘗試繼續扮演他心目中理想太太的角色，精神較好的時候，我也嘗試和他外出走走，但這

個戴著假髮和口罩的我，明白別人的目光令他毫不好受，所以和他走在一起時，他總是走得比我快，比我前。漸漸地，丈夫開始夜歸，態度亦變得冷淡。每當我需要化療和回醫院覆診時，他總是說：「很忙，請不到假……。」實在，他冷淡的對待比起接受化療的感覺更難受，醫院裡，彷彿只有我孤獨一人。在艱難的日子裡，我感恩：主讓我身體痊癒，讓我可以繼續留在丈夫身邊。癌症初癒，我在家裡休養生息。

可是，這份平靜的生活很快便被劃破。因為，我發現丈夫和一位比我年輕的同事搭上了。當時，我真不懂如何反應，完全不能接受，我經常問：「這是真的嗎？」事實上，丈夫從前也曾出現過第三者的情況，而他總是說：「這是最後一次。」那時候，我的心也碎了，大家的關係很糟糕，我們更會惡言相向。可是，我真的很捨不得他，捨不得這段情，捨不得我們短暫的婚姻。我相信我們的婚姻是可以作出改變的，我也想給丈夫多次機會，挽救我們的婚姻。

感謝主的安排吧！我認識了香港公教婚姻輔導會的婚姻輔導。在輔導過程中，我漸漸解開心結，並從情緒幽谷裡慢慢地爬出來，我亦更明白我的原生家庭對自己的影響。事情發生至今已有兩年多了，我的丈夫也離開了他的外遇，努力重建我們的婚姻關係，我也更能看清楚我和他的關係。從前，我做任何事總是以他的好處着想；現在，我也學會愛惜自己，讓自己得着平衡和享有內心平靜的空間，好好地生活下去。這一刻，我知道生命是我最珍惜的和最可貴的。



習慣能改

家庭服務社工
何柱東

近日從報章看到一則藝人分手的新聞，男方是多棲藝人，事業發展順利，卻突然患上重病，與死亡擦身而過；女方是心理學家，每天協助別人處理難題，女方在男方患病時不離不棄，男方終於康復。他們育有一對子女，一家人本可重新啟航，然而，他們分手了。在分手宣言中，表示由於對人生的詮釋不同，各有獨特的期望，他們決定以另一種方式相處，以分居取代現在生活。

相愛容易，相處難。兩人從相遇、相交、相知、至結束愛情長跑，自然希望相伴一生。結婚的誓言：「無論我倆環境順逆，疾病健康，永遠愛慕與尊重，終生不渝」，這是給自己及對方的諾言。結婚後，如何適應日常生活的大小事情？如何面對，感情上的起跌高低？常說人際關係是一種藝術，要是夫婦二人或一方沒有這方面藝術的天份，那如何是好？即使是最初相愛許諾的兩個人，在悠長歲月相處中，沒有更加靠近，反而發現對生活有不同詮釋，多麼可惜。

從事婚姻工作多年，對溝通、如何滋養婚姻關係亦知一二。然而，我與太太相處，也有高高低低的時候。太太曾語帶不滿說不知我

怎樣幫助其他夫婦，我只有沉默。因為我也曾在言語、行為上做出損害關係的舉動。太太曾投訴我不懂鼓勵她，記得有一次，她說會放開對人和事的執著，我卻回應她以前曾說過這話但做不到。還有，太太說當她情緒不好時，我只需聆聽支持便可，我卻先給意見。在我二十三年的婚姻中，我的無心無意的缺失言行，偶有出現。明明知道，應關心、支持、鼓勵，有時做不到。知道回家後應把鞋放進鞋架，我有一半時間做到。感謝太太對我的包容、接納和愛意。正如她所言，我的優點比缺點多，所以我們相處得來舒服。

為何知而不能改，不能做。我相信這是出於本性和習慣。每個人的生活方式、情緒反應，人際交往，是從小培養。人在放鬆或壓力下，就自然會習慣地作出本能的反應。看到一段文字，深感認同。人們大半是根據他的意向而思想，依據他的學問與見識而談話，而行為卻是依據他們的習慣。夫婦相處，若能把配偶放在生活第一位，自能改變。習慣，雖難改，卻能改。

50週年活動

最新消息

同行共創婚姻路——從《愛的喜樂》宗座勸諭看現代婚姻

本會婚姻及家庭培育中心於 2016 年 7 月 16 日（星期六），舉辦了一個名為「同行共創婚姻路——從《愛的喜樂》宗座勸諭看現代婚姻」座談會，當日共有 73 位參加者出席，當中包括教區婚姻及家庭牧民委員、本會執行委員、本會婚前培育義務導師、牧靈輔導員、堂家組成員及堂區教友等……座無虛席，場面熱鬧。

是次座談會講者包括本會總幹事趙崔婉芬女士、本會執行委員及終身執事委員會靈修指導左陳翠玉女士和本會執行委員及教區婚姻及家庭牧民委員王展滔執事。講題內容包括細說現今婚姻的挑戰、從勸諭中了解愛的真諦及如何積極面對現今家庭的挑戰，最後更有小組討論環節，讓參加者深入探討有關主題及交流經驗。在過程中，不少參加者都有踴躍發言，更積極分享自己對婚姻的反思及堂區家庭牧民服務的經驗。



珍・伍拾 婚紗拍攝活動

為慶祝本會成立 50 週年，由 2016 年 7 月至翌年 2 月將舉辦「珍・伍拾」慶祝婚姻的一連串活動，盼參加夫婦透過活動分享在婚姻中攜手同行，互相扶持的經歷，向公眾展示維繫快樂婚姻的要素，並讓夫妻重拾感動的時刻。

慶祝活動取名為「珍・伍拾」，喻意珍惜和拾回婚姻中的美麗回憶。從籌劃到舉辦的過程中，本會全心讚美天主，並感激各商戶及機構全力支持和贊助，促使「珍・伍拾」婚紗拍攝活動於 2016 年 8 月 26 日在香港山頂公園順利進行。拍攝活動當天，在場每一對參加夫婦和工作人員都懷著一股熱情和感恩的心，在笑聲中，在愛中渡過幸福和蒙恩的一天。

接下來的數個月，「珍・伍拾」婚姻活動將會於本會的面書專頁發放出席夫婦的珍貴相片和回憶，好讓「美滿婚姻，快樂家庭」的訊息繼續向公眾發出。

最後，本會衷心感謝各商戶及機構的鼎力支持，其中包括婚紗公司、專業化妝及攝影公司、場地佈置公司、旅遊巴公司、酒店及香港專業教育學院多媒體創作高級文憑學生，因著你們每一個團體，讓我們完成及成就一件美事，感謝天主。

