



婚姻與家庭季刊 第142期 二零一八年三月
www.link.cmac.org.hk

主題：親子關係及兒童成長

悅讀孩子心

走進閱讀國度，與孩子一起成長

魏安儀

本會輔導及培訓中心婚姻輔導員

下班後忽吃過飯的 M 把握睡前的親子時間為 4 歲的兒子朗讀，15 分鐘過去，兒子仍意猶未盡地嚷著要媽媽繼續朗讀，累透了的 M 仍有很多家務事未處理，兒子明天又要上學，故此便拒絕了兒子的請求，並催趕他上床休息。兒子被拒絕便立即哭鬧起來，最後 M 又罵又哄才能平息事件。兒子上床後 M 不禁嘆口氣，好好的親子時間又搞砸了，而且每次想與兒子分享故事的意義和閱後感時，兒子總是似明非明的樣子，M 不禁懷疑到底兒子於閱讀的過程中學習到什麼……

如你有親子伴讀的經驗，對以上的情節一定不會感到陌生。現今的家長都很熱衷為孩子伴讀，希望藉此提升孩子的閱讀能力及增進親子關係。然而，在實踐的過程中，不少家長都未能掌握如何有效傳遞故事的訊息，以及運用故事連結孩子的生活經驗，了解他們的心事。

繪本看懂了嗎？

相對於傳統著重道德教化、價值灌輸的兒童圖書，現代流行的繪本文學更受家長及孩子歡迎。繪本構圖精美、色彩豐富，有些設計更兼具可讓孩子把玩的元素，大大增加閱讀的樂趣；亦因為繪本透過圖畫說故事，文字不多，要看懂故事內容，便需要家長對圖畫有細緻的觀察及洞悉，再連結生活經驗理解故事的訊息，才能真正細嚼當中的豐富意涵。

沒有直接的教化，文字的敘述，父母想要把故事說得生動有趣，以及能讓孩子有深層的學習及分享，實在不易掌握。換言之，要做好親子伴讀，父母要先看懂繪本。這是第一步。

身心俱疲的家長

現實的情況是怎樣呢？忙碌的香港父母沒有時間看書，相對其他國家，香港父母的閱讀興趣排名落後。¹他們久未踏足書店，為了孩子才刻意抽空進內瀏覽，面對一排排不知從何選擇的圖書及緊絀的時間，最後只能依據最高銷量 / 店長推介 / 得獎書籍等「質量指標」來選購圖書，回家後若能擠出一點兒時間與孩子朗讀便已是功德無量，彷彿多少能完成父母的責任及學校的要求。現今學校親子閱讀的指標是以數量作評審及獎勵，故家長們都著眼於要孩子多讀圖書，而少留心孩子及自己於伴讀過程中的反思和聯繫經驗。

捉緊孩子心，從伴讀開始

以下是一個例子說明親子伴讀如何協助家長明白孩子的心事：

一向很喜歡上學的津津於升上 K2 第二天後便鬧情緒不願上學，媽媽耐心聆聽後發現她因為分班後，與 K1 同學及老師分離，產生了難過及焦慮的感受。於是便為她朗讀《魔法親親》(The Kissing Hand)，讓津津明白即使與媽媽分開，媽媽的愛（於手掌上的親親）會一直陪伴著她，讓她感到安全。焦慮感受得到紓緩的津津又再高興地上學，回來很主動地分享在學校的愉快生活。幾天過去，一切都很平靜愉快。一天早上，媽媽送津津上校車時，她突然又再大哭起來，不願上學。晚上於親子伴讀時間後，媽媽探索津津今天哭鬧的原因，津津告訴媽媽她的「魔法親親」於校車上丟掉了，感到很不安。媽媽再次送上「魔法親親」，並再三保證「魔法親親」是不會丟掉的。津津雙眼一閃，興奮地說：「真既？咁就唔會跌，唔會俾細佬或者其他 BB 執到？」當下媽媽心裡便清楚明白，津津當時最大的焦慮不安是怕弟弟瓜分了媽媽對她的愛。媽媽明白津津的心事後，繼續運用「魔法親親」的妙效，告訴她媽媽給她與弟弟的「親親」都是獨一無二的，沒有人能奪走媽媽給他們的愛。經過這次詳談後，津津再沒有出現焦慮不安的情緒，亦沒有再鬧情緒不願上學。



建立愉快安全的伴讀經驗

讀者們看到這裡，多會驚訝於《魔法親親》這本圖書的效用。毋庸置疑，懂得選擇優質又合適孩子的圖書是重要的，但關鍵不止於此。



回想一下，你與孩子伴讀時，可有受以下的情況所窒礙：氣氛和環境是否輕鬆舒適，彼此都能投入其中，愉快表達嗎？

家長已感到疲憊不堪，又要惦掛孩子趕忙上床休息，需迅速完成？

孩子是否可以隨意懶地分享他對於故事的感受？還是每次聽完故事後都要回答提問？

孩子是否可選取他最感舒服的語言聽故事或是要邊聽故事邊學習生字？

家長與孩子伴讀後有否靜聽各自的感受？

家長對故事有什麼體會及反思？

要促進與孩子於伴讀後有深層的分享及學習，關鍵在於平日與孩子伴讀時所建構的經驗是否愉快、安全。深層的分享不可一蹴而就，平日一點一滴累積而來的信任及接納才是接合點。

家長的學習

當媽媽向 5 歲的小洪訴說丟掉了喜歡的耳環，小洪雙眼一轉，引用《皮皮貓和他的四顆帥鈕扣》(Pete the Cat and His Four Groovy Buttons)，開解媽媽不要為小事執著。媽媽立時茅塞頓開，心中既欣喜又慚愧，原來自己於故事中的學習還不如孩子來得清心透徹。



很多家長與我分享他們於伴讀過程中遇到的困難，若牽涉方法技巧都不難處理，因為可以透過學習而得到改善。最大的困難是家長不喜歡閱讀，亦沒有閒暇來思考。閱讀可以為我們帶來平靜，覺察自己的需要，當你從書本連接到內裡的自己，要啟發孩子的能力便會手到拿來，而伴讀就是你與孩子相繫的最佳連接點。

對！原來親子伴讀最終可帶來的果效是那麼強大，由孩子的語文能力到學術成就；由親子關係到個人成長，這都可以從伴讀的路徑開始。一本好書，可讓我們反覆觀看，反思當中的意義及領受；導引生活，當我們失去導向時，更可成為指南針；於苦難中給予慰藉，指引出路。

帶領孩子，由孕育自己開始

如果你已經很久沒有閱讀，今天為孩子看了這篇文章，我由衷地為你感到歡喜，因為你給予自己平靜的片刻，思考了亦可能明白了一些事情。這是一個契機，藉著對孩子的愛、悉心栽培、孕育熱情，讓你思考認識及愛護自己。當你懂得愛護自己時，你便懂得如何愛護孩子，知道如何帶領他邁向人生的路。

註：

1. 全球學生閱讀能力進展研究 PIRLS 2016 「國際報告（香港地區）發佈會」
2017 年 12 月 06 (https://www.hku.hk/press/press-releases/detail/c_17209.html)

參考書目

- Pam Allyn (2009). "What to Read When: The Books and Stories to Read with Your Child—and All the Best Times to Read Them". New York: Penguin Group (USA) Inc.
- Jim Trelease (1982). "The Read-Aloud Handbook", Sixth Edition. New York: Penguin Group (USA) Inc.
- 郝廣才著 (2006)。《好繪本如何好》。台灣：格林文化。



新婚蜜語

去抱緊一生

家庭生活教育工作員

羅遜熙

婚禮的籌備是拍拖情侶以準夫婦的名義合作完成的人生大事。

從安排雙方家長會面、決定婚禮形式日期地點、選擇婚宴菜式以及新居裝修等決定，都在限期內細緻的、緊湊地籌備完成。轉眼間到了人生最緊張的一刻——婚禮隨著樂曲的伴奏而開始，披蓋著頭紗的新娘牽著父親的手臂踏上了紅地毯，緩緩地步進禮堂，兩旁站滿了親朋投以祝福的眼神，見證著這甜蜜的一對。

「您們是否願意與對方結為夫婦？」我們願意。

這一刻，彼此深情的對望共偕連理的那位，「她」非常漂亮、「他」依然帥氣。從今起對方稱號和角色改變了：「他」是我的丈夫，「她」是我的妻子。往後，我倆不是獨立兩個人，而是「我們」，「準新人」各自準備好日後的婚姻生活嗎？在婚前準備的培育課程中常問參加者一個問題：既然大家願意花心思和時間去籌備一天的婚禮，可有花時間去經營一輩子的婚姻呢？

帶著疤痕進入婚姻？

面對將來的婚姻生活，有誰能預知會怎樣發展？著實，兩人結合多少需要一份勇氣。曾幾何時耳聞目睹或經歷過失意的分手、朋輩的、家人的失敗經驗，種種原因都令部份人對婚姻失去信心。選擇結婚的理由：或許為了完成人生任務；或許期望婚後生活可帶來全新的變化——男的變得更成熟穩重及顧家；女的變得賢良淑德。若婚前不作好溝通和計劃，美好的期盼只會出現一瞬間，幻想和現實的落差將會很大，為甜蜜的新婚夫婦帶來更多的失望；或許有的曾經歷過家庭的創傷，想踏入婚姻之路換取全新的家庭生活，渴望親密關係的同時又害怕被傷害，豈料婚後卻不自覺地沿用上一代的互動模式，去解決問題，即使努力想改變，其實仍擺脫不了從小所經歷過的經驗。「我」認識我的疤痕嗎？婚姻觸礁不要逃避，要面對，甚至尋求協助，才可擁有健全而美滿的婚姻。



合「格」的夫婦？

每當遇到衝突爭吵時，「性格不合」總是情侶經常用來分開的藉口，可是成為夫婦後，仍以性格不合為藉口，那麼在世上「性格相合」的夫婦又該有多少？

兩人本來就是兩個獨立個體，兩種性格，無論怎樣磨合都不可能完全一樣的。可是，人總希望在人海中尋找的伴侶是一個最好的，甚至更好的，或是想盡辦法令對方改變得理想一點。新婚的你們既然選擇了相伴終身的配偶，與其改變對方已積習二、三十年的生活模式，不如先調節自己的心態更為容易。你們會選擇去改變對方還是接納對方的一切呢？

「我們」的首位？

「人會離開自己的父母，依附他的妻子」（創2：18-25）。父母總會逝去，兒女總會長大要離開，代代如是。人生可以陪著你走到生命最後的，依然是曾許諾過終身相伴的那一位。可是，很多新婚夫婦，當有了小孩後就把所有注意力全集中在孩子身上，漸漸地忽視了身邊的配偶；待兒女長大組織家庭時，曾經最親的另一半驟然成了陌路人，親密感不見了，感情淡而無味。相信新婚的你們，都不想重蹈覆轍成為陌路人，現在，你們是否願意把夫婦關係一直放在首位呢？

幾多對持續愛到幾多歲 當生命仍能為你豁出去
千夫所指裡誰理登不登對 仍挽手歷盡在世間興衰
幾多對能悟到幾多精髓能撐下去 竭力也要為愛盡瘁
抱緊一生未覺累

節錄自《天梯》歌詞

既然踏上婚姻之路，從今起好好培育自己一輩子的婚姻吧！
多參加婚後培育活動！用心栽種，不斷學習，結出碩果！



你教導孩童應行的道路，待他老年時也不會離棄。

(箴言 22:6)



原力覺醒

婚姻輔導及家事調解員

梁燕鳳

電影星球大戰的主題，光明滋養生命，而黑暗帶來毀滅。人步向黑暗，是因為戰勝不了內在焦慮和恐懼，拒絕承認自身的軟弱，並合理化自己的錯誤；人能進入光明，是因為人能面對自我的陰暗面，承認內在的軟弱，接納並願意改善而成長。原力覺醒是人發現自我的過程，是對愛及真美善價值發現與追隨的過程，這份覺醒促使人步向自我接納和光明。

在離婚的家庭中，常見夫婦互數對方不是，甚少發現自身問題。在夫婦關係中，若一方忽視自己的欠缺與不足，或者面臨惡劣情況只歸咎於對方，婚姻關係必定出現裂縫。常聽到的話語：我發脾氣是因你而起；為什麼不把屋子收拾整齊？為什麼不依照我的話去做？管好孩子是你的責任！大多數人們的思維模式：我永遠是對的，我這樣做是為你好的……這些想法和處事方式可能受原生家庭影響而習以為常，若根深蒂固，甚或擺出強者姿態，更難放下既有思想框架，自我更毋須作任何改變，並合理化自己的言行。

輔導員要改變案主認為合理化的思維是非常困難的。因改變的原動力在於他能否對自己有深層的覺醒，這覺醒包括他對自我的認知、行為模式、情緒的理解，這覺醒得來不易，輔導員需探究案主原生家庭情況，協助他安全地體會和探索內心世界——自我重尋——處理受傷，在輔導過程中非常重要。

觸動受助人有此覺醒，輔導員必先考量自身專業的覺醒：輔導員是否



原來在每位家庭成員的心中，大家都渴望溝通，但溝通卻又怕受到傷害。陳霍玉蓮女士亦提出：家庭是神聖的道場，讓在愛與互動中，協助每個人挑戰自己人性的善惡，化解眼淚、嘆息、怨恨，在愛與恕中提升生命的素質。²家庭的原力是什麼？就是人對深層次的需求（愛、接納、尊重、價值）的追求體現。人若對家庭這愛的原力覺醒，願意培育愛的能力，願意在愛與恕中坦然相對，才能不怕受到傷害，又能互相接納支持，生命的質素提升，步向光明。

願原力與你同在！願人在家庭中有原力覺醒！

註：

1. 霍玉蓮（2011）。《愛在點滴親和間——九型人格親密關係啟示》。香港：突破有限公司。

2. 同上



攜手同行；並肩一生

親愛的老伴：

剛歡度完三十年婚慶，才驚覺時光飛逝。每當與你一起運動——跑步時，我彷彿回到青春少女一樣，充滿活力，幹勁十足，忘掉自己已是不惑之年。

我本來是位多愁善感，不愛運動的女子。但在你的帶領下，養成一生的健康習慣；尤其是和你結伴長跑，有你同行鼓勵及鞭策；讓心境時刻保持開朗、身心健康；多謝你激發了我的運動神經。同時，欣賞你凡事堅持踏實，總叫我安心跟隨就好了。

我倆走了人生大半輩子，婚姻路上，總有跌跌碰碰；沿途風光，盡入眼簾，畢竟過眼雲煙；直至尾段，希望互相體諒支持，步伐一致，齊齊邁向終點。

最後，我想起一首舊歌，憑歌寄意，但願每天每刻都是：「攜着你雙手，把一切拋於腦後，共對樂悠悠。」

老公，我愛你



老婆上

老婆：

多謝你多年來的付出和努力。的確，在兩個兒子的成長期中，我想用一個“捱”字來形容，今天的成果實在得來不易。

我喜歡你勤勞節儉的個性，對家人朋友的親和力，關心和溫婉的性格。有你在的場合，就會散發溫馨的感覺。

尤其欣賞你對事的執着，認為是對的就堅忍地幹着，不會放棄。對家人也很細心照顧，是個開放型的慈母，得到家中老幼的愛戴。長輩也常稱讚你，並說美好良緣是我的福氣。

每個人都有軟弱的一面，我體諒你「為食」，吃零食是你的喜好，知道這是你減壓的方法，但希望適可而止，畢竟我很擔心你的健康。

最後，願我倆在下半生的路途上，並肩同行，互相照顧、扶持，繼續在天國生活。

老公上

橋



《橋》除了是香港公教婚姻輔導會季刊的名字，也是一首詩歌的名字。這首詩歌表達兒女對父母的感謝，歌詞簡單淺白，卻道出了父母對子女如大海般深廣的愛。

小時候，我和妹妹曾把《橋》歌詞的第一句「父母親從小撫育我」，唱為「父母親從小『侮辱』我」，唱畢後「卡卡卡」的大笑，自以為作了一個很搞笑的笑話。這一件小事，被媽媽寫在我們家的《笑話簿》中。《笑話簿》用來記錄我和妹妹小時候鬧的笑話，憶記那一段段令人回味的歲月。家中另有一本，由爸爸負責記錄的《感恩簿》，爸爸細心地書寫日常生活值得感恩的點滴，有好些事情我們幾乎忘了，也給他珍而重之的筆錄下來。爸媽藉此教我和妹妹要懂得數算主恩。

因著父母的愛，我和妹妹的童年裏，總有故事和歌聲。小時候，每晚也有床邊故事時間，媽媽坐在中間，我和妹妹靠在她兩旁，享受地聽著媽媽說故事。由《木偶奇遇記》到《基度山恩仇記》，媽媽帶著我們經歷無數次冒險之旅。睡前祈禱後，爸爸會坐在床邊，唱歌哄我們入睡。我最愛聽爸爸唱《天父必看顧你》，聽著這首歌，總覺得就算是天大的困難也不

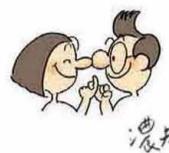
用害怕，因為天父「時時看顧，處處看顧」。最近，爸爸找到了我們年幼時的錄音帶。那時候，我和妹妹分別是5歲和3歲，我們對著錄音機胡亂唱歌和說故事，樂此不疲。錄音中偶爾聽到爸媽以溫柔的聲線叫喚我們的名字，聽著、聽著彷彿時光倒流，矇矓間好像看到他們年輕時的模樣。看著眼前的爸媽，才驚覺光陰易逝，時日難留。歲月匯成小河流淌在他們的臉上、髮上，但他們的臉容卻總是那麼教人安心。

爸爸媽媽給我們最好的禮物，就是帶領我們認識主耶穌。一家人每晚睡前也有祈禱時間，父母就這樣從小教我們要把心中的思慮也交託給主。我們姐妹倆的名字分別有「天天歌詠讚美神」和「天父喜悅」的意思，當中藏著爸爸媽媽對女兒們的期望。

《橋》這首歌的最後一段，形容父母「一生獻身像道橋」，具體地寫出了父母為子女犧牲的愛。爸媽為我們獻上了生命中的黃金歲月，以由上主而來的愛滋養著我們成長，這份恩情，不知如何報答！願我能成為爸爸媽媽得以安心踏上橋，讓他們不論風雨陰晴都能平穩地走在其上，走過未來的每一天。

暢語海報

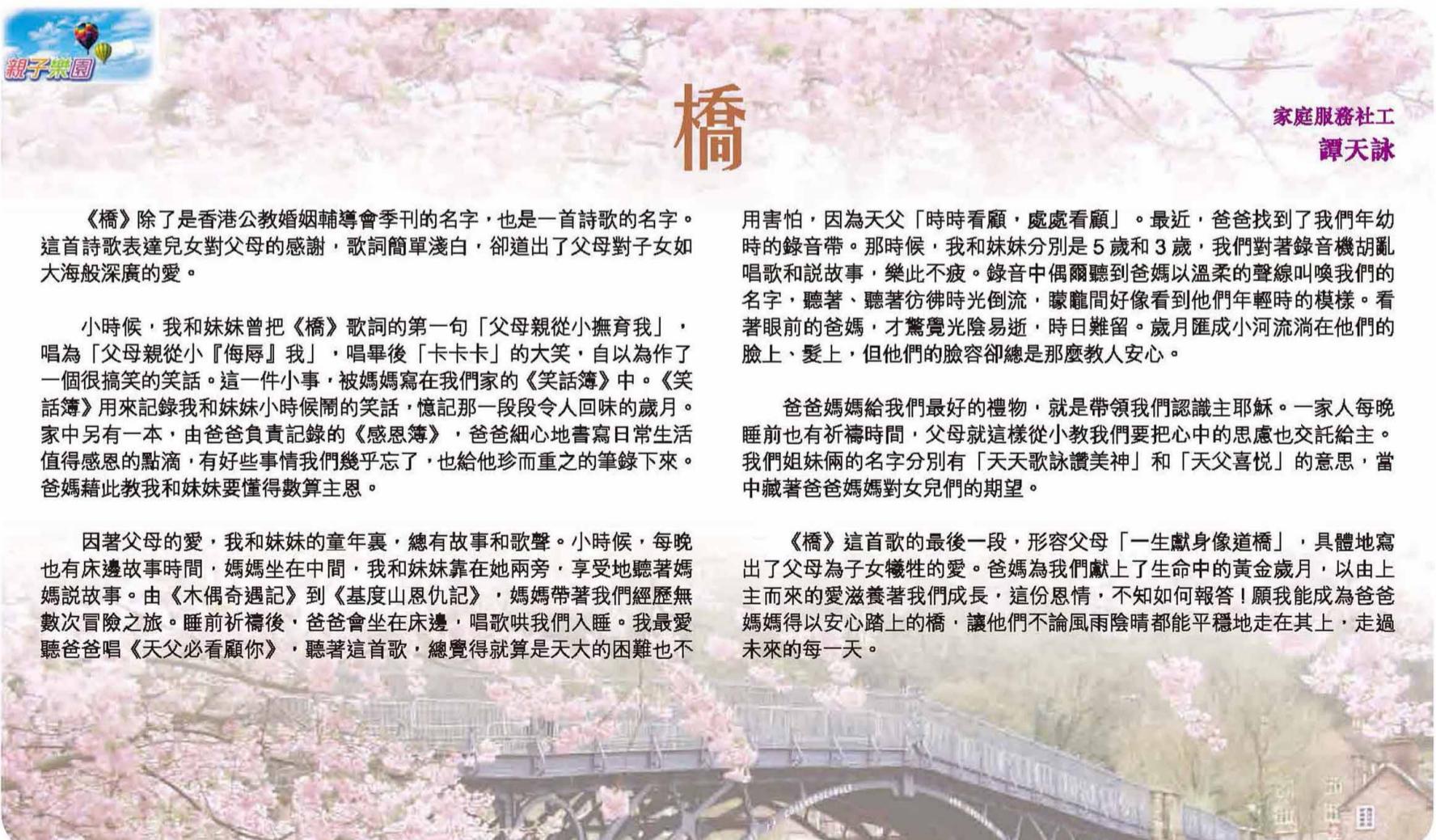
閱讀人生



漫畫



家庭服務社工
譚天詠





不願上學的女兒？

家庭服務社工
陳天維

自從當上了父親後，發現子女和父母要互相溝通、適應和彼此教育，每一天都在學習如何與子女相處，發現很多時候都要從「接納」和「讚賞」開始。為何有這種領悟？因為遇上不願上學的女兒。

筆者的女兒只有兩歲多，入讀學前班。初期回校，她頭也不回，便跑進班房，完全沒有任何分離焦慮的情況。誰不知，兩個月後，剛好家庭旅行回來數天，女兒有一天突然不想上學，我即時反應，大事不妙了，別的小孩開學初發生的事，終於降臨我的家！最後，於講道理的情況下，女兒願意上學。第二天，爺爺嫣嫣送女兒抵校，她已開始哭，難捨難離。第三天，接到嫣嫣的電話，女兒不肯換校服，正在游說她：我提醒嫣嫣要「接納」她的情緒，縱使遲到，也要她回校，因為這是一條界線，讓她知道上學是她的「責任」。幸好，嫣嫣能諒解女兒的需要，給予她選擇：或可休息十五分鐘後才換校服；或可現在換校服，結果，成功上學了。

第四天，女兒一起床滿心歡喜，但當我提到：爸爸可以親自送她回校，她又大哭起來，我立刻抱起她、安慰她、接納她的情緒，並說：「我明白你不想上學，因為捨不得爸媽。」她點點小頭，繼續楚楚可憐地哭著，當時，我選擇接納她的情緒，重覆地說了幾遍：「傷心、難過是可以哭的，爸爸媽媽上班都會掛住你，掛住是可以的，哭是可以的」。待她心情平伏

了一點，我再問：「如果在學校想哭又怎麼辦？」她以姿態形容抹眼淚等等……我提醒她可以哭一會兒，然後繼續與同學玩，最後她表示可以上學。放學回來，我立刻給她來一個擁抱，了解她在校沒有哭，我便「讚賞」她的努力。由此，可看到接納的重要性，接納女兒的情緒，她才有安全感，才有力量去面對那份捨不得，讓她感受到那份無條件的愛。當時若選擇使用她最喜愛的糖果去利誘她，又或者用五花大橋強行拉她上學，相信她亦可以回校上課，但一定不會持久。

故事的下集：隔了約一星期，女兒又不想上學。於是便重覆以上的步驟，接納她的情緒及關愛她，最後，只需兩天她已經不再哭。被接納的威力，便是讓女兒建立更多安全感；讚賞她的進步，把不願上學的日子縮短了。同時，親子關係又向前邁了一大步。

每位子女的成長，在不同階段會面對不同的困難，父母亦想盡辦法去協助他們面對及解難。作為父母要學習不同的方法，其中也應管理好自己的情緒，去明白子女的心情及需要，去陪伴他、接納她，親子關係便會越來越鞏固，日後遇到什麼難題，子女必定主動與我們傾訴。故此，建立正面的、積極的做人態度才是管教子女的良方。



《手》

文：鄭華珠 圖：阮絡玲

永不能忘懷那第一次為妳穿著校服，背上小小的粉藍書包，拉著妳的小手，送妳到幼稚園上學的那天——在學校，我說妳能認識新的朋友，老師會教妳不同的知識，這是個很有趣的地方。細小的妳總是眨著閃亮的眼睛，一臉期待的樣子。

來到學校門前，我蹲下身體，眼睛跟妳平視，輕輕地說：「去上學吧！媽媽一會兒來接妳。」妳點頭，鬆開彼此一直握緊的手，小脚步地跑進學校，停步回頭對我一笑，舉起幼嫩的小手跟我說再見，眼望背影越來越小……消失了。

我突然感到失落，著實女兒沒有哭鬧，獨立地上學，我卻感到悵然若失。畢竟我早已習慣面對一次又一次與她的告別，可是當放手讓她獨自走自己的路，她沒有展示對我的不捨，我卻有淡淡的難過。看著她的背影，不願她長大得太快的感覺卻愈來愈強烈。

女兒的臉有著她父親的輪廓，只有眼睛最像我。自她兩歲開始，我跟她爸爸分開了，女兒便生活在兩個家之中，星期一至四跟爸爸生活，星期



五至日來我家。我們溫馨的在窗邊描畫光線的變化、書寫她的名字、餵飼與觀察小兔的生活習慣，簡單的日常生活卻是我們最珍惜的時光。

每星期我也要跟她練習道別，每到週日，她便開始鬱鬱寡歡。黃昏時，當來到她爸爸的大廈門外，女兒便開始哭泣，我抱著哭得聲嘶力竭的她，交托給她的爸爸。每每聽著她哭著叫媽媽，我只能加快腳步，跑回車上，把眼淚掩藏在看不到的角落。

慢慢地，每次說再見女兒也不再以哭泣表示不捨，她只是反覆地問：「媽媽，我何時能再見到您？」年少的女兒還數不清週一至日，我捉著她的小手，拇指跟她的指頭輪流相觸著說：「一、二、三、四，數到五，我們便會見面！」尾指與她相勾，握成拳頭，拇指相觸與她蓋章約定。

清晨醒來，天空澄明潔淨，空氣中瀰漫著初秋的清爽氣味，而今天是星期五呢。

註：
本文乃作者轉載他們於 2016 年出版的手作書《相值》中的一篇著作。



2018 年賣旗籌款

行政主任
楊陳敏惠

本會於 2018 年 1 月 27 日（星期六）在港島區順利舉行賣旗籌款。是次賣旗籌得的善款將用作發展婚姻培育服務，以協助更多有需要的家庭。

雖然當日早上天氣稍冷，但無阻我們約 1700 名義工的熱誠。所有的義工及同事均落力賣旗。

另外，賣旗籌款剪輯相片集，已放在 HKCMAC Facebook，請大家欣賞及傳送給朋友和服務使用者。

最後，衷心感謝義工們的付出和努力，以及善長的慷慨解囊，令活動順利完成。