

# 親子導航

- 親職教育園地

School Social  
Work Office

學校社會工作辦事處



- 我可以成為子女的傾訴對象嗎？
- 怎樣在子女的情緒表達中找答案？
- 你願意與情緒做「朋友」嗎？
- 與子女「談」戀愛該如何入手？
- 子女反叛問題的根源是什麼？
- 如何進入自閉症子女的世界？
- 我與子女的期望不同，如何平衡？

親子衝突

05



與青少年「談」戀愛

09



特殊學習需要 (自閉症譜系障礙)

13



03



情緒管理

07



特殊學習需要 (專注力不足)

11



生涯規劃

15





## 親子溝通這麼難？那麼易？

某天上午，淇淇的母親 - 阿惠在社工室門前踱步，愁眉深鎖，看似滿懷心事。細問下，原來她與淇淇吵架，並已冷戰一個月了。

淇淇因為去年成績不達標而需重讀中二，縱然如此，她的態度總是愛理不理，即使臨近考試，亦未見她有任何準備。阿惠對於淇淇的學業非常擔心，害怕她會再次留班，而她本身比較急性子，常常向女兒追問學習進度，屢屢建議她如何改善成績。可是，淇淇依然故我，懶散非常，對阿惠甚至不瞅不睬，此等態度更加劇了阿惠的擔心，對淇淇說話的語氣越來越重，母女關係越見緊張。上月，考試的季節又來臨，二人又因為學業問題起爭執，阿惠終於按捺不住，破口大罵女兒，淇淇被母親大聲斥責，心有不甘，於是憤而還擊，雙方互不相讓，最後冷戰收場。

社工約淇淇和阿惠一起見面，鼓勵雙方先關心及聆聽對方感受。阿惠訴說

淇淇在她心目中一向是品學兼優的好學生，小學時已經擔任領袖生，又喜愛參與各類的比賽和活動。但升中後，淇淇的笑容愈來愈少，態度由積極變得消極。阿惠無法理解箇中的原因，以為女兒是因為沉迷手機及受朋輩的負面影響，放棄了讀書，故不斷尋找方法，希望解決女兒的問題。

聽著母親真誠的分享，淇淇亦放下防衛，向母親和盤托出內心的苦惱。原來淇淇感到中學的生活與她期望的有很大落差，學校裡很多同學成績也很優異，競爭極大，淇淇失去小學時的優越感。而且學校的課程很艱深，淇淇為追趕進度感到吃力無比，對學習日漸失去信心，因而採取逃避態度。然而，淇淇知道父母對自己有很高期望，實在難以向父母表達真正的感受和想法。淇淇一方面不想父母失望，但另一方面對母親的「積極干預」非常反感，一時不知如何處理，只好迴避母親的督促，以致雙方關係日漸疏離。

## 父母效能訓練三招式，幫助父母子女真誠的溝通

相信很多家長也面對過阿惠的情況，希望盡快與子女解決眼前的問題，但子女卻不願意溝通。著名心理學家 Thomas Gordon (1950) 創立父母效能訓練 (Parenting Effective Training)，正正是教導家長有效的親子溝通技巧，幫助家長建立正面的親子關係。「父母效能訓練」首要技巧是「積極聆聽」。一般聆聽是聽過就算了，或者聽者按自己想法理解對方，但「積極聆聽」是指真誠地聆聽子女的想法，並設身處地代入他們的處境，引導他們表達自己的情緒及需要，讓子女感到父母是在乎他們的。以阿惠為例，她可設身處地了解女兒留班的感受，讓淇淇感受到母親是明白她的，是願意理解她的感受的。

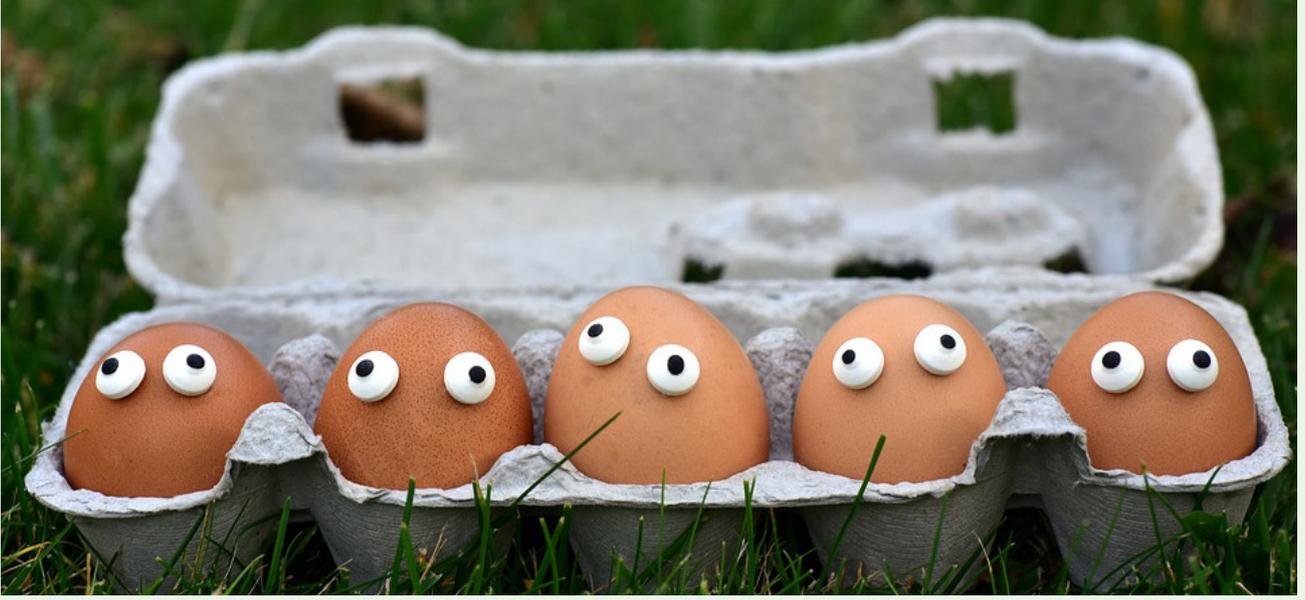
其次是「接納對方」。子女雖然人生經歷不多，但也可以有獨立思考，「接納對方」是鼓勵父母即使與子女的想法不同，仍可以不批判的態度接納他們的意見，並運用開放式問題更深入地了解子女的想法，例如：「可以告訴我，為什麼你這樣想嗎？」、「可以多說一點嗎？」此舉一方面讓子女

更願意分享，建立彼此尊重的親子關係，另一方面亦可訓練子女正視問題的態度。

父母與子女溝通時，容易以長輩、成年人和過來人的身份提出意見，希望幫助子女盡快解決問題，但正如阿惠和淇淇的例子，急於給予建議未必有正面的效果。「父母效能訓練」第三個技巧正是「平等對待，協商問題」，家長可以用引導式問句讓子女思考解決問題的不同方法，例如：「你覺得有什麼辦法？」、「這些方法，會有什麼期望的結果出現？」、「你覺得如果我是你，會怎樣做？」、「你希望我做什麼支持你？」等。

如何有效地與青少年溝通是不少父母的挑戰，但正如阿惠和淇淇的故事，當阿惠以真誠、願意理解及接納的態度與淇淇溝通時，無形間便帶動淇淇打開心扉向母親傾心吐意，展開了真正的溝通。許多時候，父母的「身份」往往會成為親子溝通之間的屏障。若父母能放下身段，多運用「父母效能訓練」三大溝通招式，必定能與子女建立良好的溝通及更親密的關係，陪伴他們快樂成長。這樣，也正正展現出「身教」的良好典範。





## 揭開被窩裡的秘密

對於很多家長來說，步入青少年期的子女，其行為及態度往往變得一反常態，既反叛又情緒化；要協助子女順利渡過這段暴風期，父母實在需要學習如何情理兼備地處理子女的情緒及行為。然而，情與理應如何兼備，這確是作為家長其中一項最困難的功課，不少父母誤以為用平和溫柔的方法溝通，子女大多不甚理會；要糾正子女的過錯，非要大聲指責子女不可，但事實上這樣的管教方式不但不湊巧，反而令子女更加反感，讓親子關係愈趨惡劣。

麗群一直因為兒子過度使用手機的問題而感到十分困擾，最近更發現兒子每天早上都不願起床，時常沒精打采的樣子，奇怪的是麗群明明每晚亦看見兒子很早便上床睡覺，心裡大感疑惑，於是麗群便開始懷疑，兒子是否半夜偷偷躲在被窩裡玩手機呢？

某天早上麗群在收拾兒子的被窩時，果然在床上發現了兒子的手機，頓時感到十分憤怒繼而不斷質問兒子，睡眼惺忪的兒子面對母親的連珠發砲，一時不知如何反應，只拋下了一句「好X煩」(粗言)，便離家上學。傷心又憤怒的麗群一個人呆在家中，一面流淚，心裡頭湧起了一連串的畫面，感慨自己多年對兒子的愛與付出全是白費的，腦袋裡更不斷重複早上被兒子「辱罵」的情景，覺得兒子忤逆，那份淒酸的感覺久久仍未能平伏。

### 情緒往往提供關鍵訊息

無論任何形式的衝突，背後亦反映著一些需要未被滿足，親子衝突亦不例外，過份困擾的情緒會令人失去理智，斷而破壞關係。衝突之後，彼此需要冷靜才能回復溝通，共同尋找解決問題的方法，而子女的情緒狀態卻往往能提供關鍵訊息，好讓我們了解子女的想法及需要。

麗群的故事中，母親與兒子呈現的情緒同樣是憤怒，母親執著於兒子的一句粗口，甚至將兒子演變成十惡不赦的忤逆子。當麗群冷靜下來，她內心感到的其實是傷心、失望以及不被尊重。

來個換位思考，其實不少父母在其青少年階段時亦可能嘗試過通宵達旦「傾電話」，甚至隱瞞父母與心儀的對象談戀愛，回想當時或許亦會有一種偷偷的喜悅，挑戰常規或許是青少年成長的必經之路。至於為何兒子被發現偷偷玩手機後，會惡人先告狀，憤怒背後的情緒又是甚麼呢？

麗群冷靜過後，回想起本與兒子的關係一直不錯，平日亦有親密的時候，只是就手機使用上會有所爭吵，相信是兒子一大早看見自己怒氣中燒，一時反應不來才會衝口而出。社工十分欣賞麗群能夠設身處地感受兒子的情

緒，「惱羞成怒」正好形容兒子當下的情緒，憤怒背後其實源於羞愧，要坦白承認自己做錯了事除了需要時間去消化外，更需要是無比的勇氣，此時麗群開始理解到兒子的反應是一時之間難以面對被母親揭穿自己犯錯而非「忤逆」。於是社工安排麗群於兒子放學後一同面談，製造二人坦誠溝通的機會，一方面協助兒子說出當時的情緒，聆聽其偷用手機的原因，同時亦讓麗群與兒子分享自己的想法及感受。最後，兒子願意主動為自己的

行為向母親道歉，並承諾以後不會再犯，以及一同商討日後使用手機的習慣。

## C.A.R.E (4 步曲)

以麗群的故事作為引子，當遇到親子衝突時，我們可以嘗試運用 C.A.R.E. 四步曲以協助家長明白自己的情緒，以及理解子女的行為及其背後之需要，從而更有效地與子女溝通及處理管教上遇到的困難。

C.A.R.E (4 步曲)	要點	故事例子
1. Calm Down 冷靜情緒	先了解自己的情緒，甚麼事觸發自己會有這樣的反應	麗群及兒子的憤怒
2. Acknowledge 聽其言，觀其行	留意子女的行為反應，從其身體語言了解他們是否願意溝通	兒子被揭穿後急忙離開，拒絕溝通 放學後，舒緩情緒後開始願意溝通
3. Reframe 情緒與需要	協助子女講出當中的情緒，了解子女表面情緒背後之需要	兒子的「羞愧」需要被接納及有彌補錯誤的機會 母親的「傷心」及「失望」需要被肯定及安慰
4. Encourage 鼓勵新行為	鼓勵良好行為 避免不恰當行為	良好行為： 坦白承認錯誤 不恰當行為： 說粗言及偷玩手機

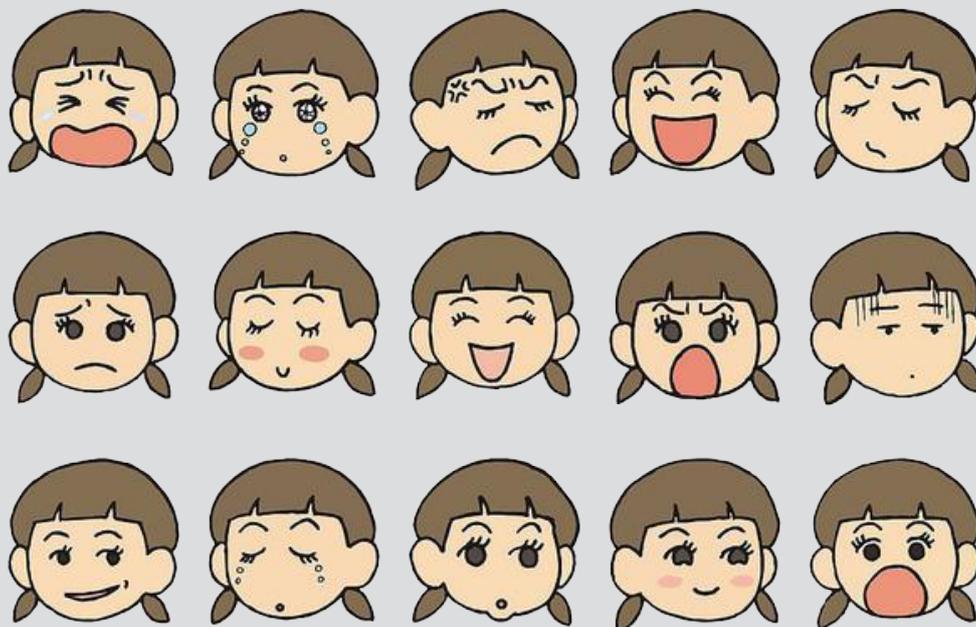


最後，親子關係猶如「銀行存款」一樣，有收入亦會有支出，若果平時已有著良好的基礎，當衝突發生時，親子關係亦較輕易地回復如初。反之，若果經常爭吵，入不敷支，破裂的關係便難以修補。所以在子女步入青春期的，衝突未出現前，家長可以嘗試多運用第二及第三步曲，建立良好溝通的「資本」，縱使衝突出現，家長亦能回想以往良好溫馨的片段幫助自己冷靜處理情緒，思考解決問題的方法。

# 當你願意聆聽時……

阿敏是彤彤的母親，第一次見到她就是在社工安撫著想衝出門口的彤彤時，怒氣沖沖的阿敏突然打開門，並擺出一副準備要揍罵女兒的模樣。社工來不及說話，阿敏已經拋出一句「你又在發什麼神經呀？」。社工馬上將阿敏拉到一旁，告訴她彤彤的情況可能有點不尋常，不是一般的鬧情緒，建議馬上送彤彤到急症室診治。當社工游說彤彤去看醫生時，阿敏的眼神由充滿怒火變為擔憂和不知所措，更在旁偷偷的哭起來。

彤彤患有思覺失調，出現了幻聽的徵狀，她的傻笑和語無倫次其實是她跟心裡面的聲音對話，但不自覺地從行為中顯現出來。從她零星的表達裏，社工理解到她與內在聲音的對話內容主要是圍繞著她在人際關係中感受到的驚慌、羞恥和無助。可能彤彤過去一直受到這些情緒所困擾，但卻找不到宣洩的出口，直到她無法承受，因而患上了思覺失調。



阿敏最初並不接受彤彤患上這個病，她不想承認這事實，認為彤彤只是假裝和逃避面對現實而已，過一陣子便會回復正常。直到彤彤在校內出現狀況，阿敏知道無辦法再繼續否認及隱瞞彤彤的病情，唯有接受現實，承認問題的存在，並開始坦誠地面對事件及自己內心一直拒絕的難受和自責。

彤彤需要定期到醫院覆診，她的言行舉止亦無可避免地受到病情影響而變得有些奇特。不過，阿敏心情已開始變得較為輕鬆和坦然，因為每當她感到憤怒、不安、擔憂或害怕時，她懂得往內心探問而不是推卻，她學會關心自己這些情緒在訴說著什麼需要：「它需要我怎樣的關懷才能令它安靜下來呢？」這些反應，似乎與女兒的狀況有些相似，阿敏彷彿漸漸明白女兒的狀態了.....

情緒，是了解我們內心世界的一個入口，沒有好壞之分，它反映我們對事物的好惡傾向、接納或拒絕的態度；也是在與人互動中讓人了解我們內心狀況的一道門，有助我們與己、與人的連接。許多時候，我們往往為了保護自己，讓自己不受痛苦所纏繞、不受到傷害或變得所謂軟弱等，對於一些情緒如害怕、憤怒、失望、悲傷、挫敗、失落、妒忌、羞愧或內咎等等都採取不接納、壓抑，甚至否定的態度。你願意細心聆聽每個情緒嗎？你又願意嘗試接納它們的存在，而不是拒絕嗎？藉著陪伴、愛錫自己，為自己帶來生活的力量和希望，也是對親子關係的一種建立。當我們與自己的情緒「做朋友」時，便可以較容易在情緒波濤中得到安穩。而作為父母的，亦更容易幫助子女從迷惘中找回自己。





# 女兒滿懷戀愛心事，怎麼辦？

“ 女兒升上初中後，遇上「有型師兄」，滿懷戀愛心事，卻甚少願意與父母分享，只見她每晚躲在房間用社交媒體與人傾談，有時直到深宵亦不願睡覺，作為父母希望知道她的情況，但她總是支吾以對不願多談，我們真的不知道可以怎樣，親子間關係亦開始有點疏離了。 ”

與子女「談」戀愛這個課題是父母所關心的，子女到了中學階段已踏入青春期，這是由兒童期過渡到成人階段，特點是「不大不細」：青少年從跌跌碰碰和各種挑戰中建立自己獨特的身份和形象，好使自己有信心邁向成人階段；而在青春期中一般青少年會多受同伴影響，而同伴當中又會有異性彼此吸引的情況，這造成青春期拍拖的現象。一般來說青少年談戀愛有以下的原因：

1. 對異性產生好奇
2. 由男女差異中擴展自己的個性，接觸現實的世界
3. 肯定自我價值：我是可愛的、我是重要的
4. 尋找自我身份：我對其他人是有貢獻的
5. 在混亂的成長過程裡，是情緒疏導的渠道、安全感的依歸

從上述的原因來看，我們不難發覺這些都是青少年成長的需要，這些需要亦可以通過父母與子女之間的愛來達成，所以子女有良好的家庭生活，對於他們未來健康地談戀愛是頗為重要的。

作為家長的你，不用否定子女對戀愛的好奇與渴求，卻要幫助他們分析盲目交友戀愛可能遇到的危機與後果，從而協助他們提昇批判性思考及自我保護的能力。我們可以從什麼是健康的兩性關係開始討論，以下是一些要點：

## 健康的兩性關係

1. 尊重生命、接納異己
2. 少操控性行為
3. 懂得與人解決分歧
4. 懂得分享與溝通
5. 珍惜友誼
6. 負責任

## 不健康的兩性關係

1. 生活上其他領域未能配合成長的需要，單單依賴戀情
2. 過份自卑，甚至覺得自己不配找個好對象
3. 靠拍拖來解決情緒問題、家庭等問題
4. 靠拍拖尋找人生的意義

家長面對子女處理兩性關係時不妨留意以上的重點，看看子女與異性是否能健康地相處，亦與他們探討與異性相處的一些健康指標，讓他們改善與人的關係。而作為父母可以從情理兩方面建立子女健康的戀愛態度，當中包括：

1. 從情感方面，父母無條件的接納是建立孩子自尊的要素，有健康的自尊感，青少年人便不需要病態地依附關係來填補內心的孤單、寂寞與自我否定；然而無條件接納不等同縱容，亦不等於認同他們對戀愛尚未成熟的看法。
2. 透過父母給予的安全依附關係，建立孩子一份內心的安全感，讓孩子能比較自如地處理兩性關係。
3. 從理性方面，良好的家庭溝通可以幫助少年人建立健康的身份認同、角色責任與及道德發展。鼓勵家長利用時事、日常生活例子作引子，和他們談談對愛情的看法。緊記，切忌與子女進行研討會或辯論比賽，宜保持語氣平和，不要針鋒相對，以致不歡而散！
4. 父母以身作則、活出做人的楷模，可建立子女人生的方向，不至於單單依靠戀愛作為人生目標；
5. 若發現子女有不恰當的性慾表達，不宜過份驚惶，用諒解的角度加以引導。
6. 建立子女慎思明辨的判斷力，學習面對大社會扭曲的價值觀。

總言之，多從情與理的角度去聆聽及了解子女的需要及情況，協助他們適當地建立人生目標及與異性健康相處的態度，在日常生活中多與子女溝通，保持良好的親子關係，這對子女面對戀愛會有一定的幫助。



# 隱藏的反叛根源

專注力不足過動症

ADHD

瑤雖然外表斯文柔弱，樣子甜美，卻掛著一雙大大的眼袋，看起來十分疲倦和沒精打采。而最令筆者驚訝的是瑤被轉介見社工的原因，竟是欺凌同學，由開學至今半年間，瑤與同學一起作弄班中一名較為內向的同學。

瑤第一次見社工時，就表現出一副滿不在乎的樣子，而且有一點敵意，反叛非常。瑤認為老師冤枉了她，無意中說：「老師都是偏袒成績好的學生了吧！」經過社工的安慰及鼓勵，瑤便娓娓道出小學時的經歷。瑤感到小學老師不太喜歡自己，瑤認為可能是因為自己成績不太好。有一次，一位同班同學懷疑被偷了錢包，老師於是要搜查全班同學的書包，但有數名成績好的同學卻不須被搜查。瑤認為老師的處理手法十分不公平，日漸累積對老師負面印象及敵意，在學校出現對抗性行為。

瑤的父母對於瑤的表現也非常生氣，他們認為瑤並不愚笨，但總是無心向學，母親更因此經常與瑤有衝突，導致大家的關係很惡劣。母親表示對於瑤已沒有期望，似乎十分沮喪。而讓瑤的處境更複雜的是，妹妹比較有心機讀書，成績亦不錯，父母很容易將兩姊妹比較，讓瑤感到自卑，漸漸變得自暴自棄。

## 問題根源的發現及正視帶來意想不到的效果

看到這裡，你可能會認為瑤是一個典型無心向學兼有行為問題的學生。誰知，個案有一個讓人意想不到的發展。當瑤父親分享女兒在家中的情況，如做功課往往要花很長的時間、常常做不到五分鐘就會離開座位、做事虎頭蛇尾、個人物品亂放等，





社工懷疑瑤可能有專注力不足的問題，建議父母帶瑤去看醫生，結果醫生診斷瑤有頗嚴重的專注力不足過動症（ADHD），並處方了藥物給瑤。瑤接受藥物治療後，上課及做功課比之前專心了很多，父親分享女兒整個人也變了，變得較穩定踏實，情緒也好多了。同時，學校知道了瑤的情況，亦安排了一些執行技巧訓練給她，以提升她的專注力及組織力。

有否想過，專注力不足過動症可以如此多方面地影響一個人的生活？瑤因為ADHD而影響學習的表現，繼而影響她與父母經常有衝突，瑤因為常常被父母批評而導致她有低落的自我形象。在學校方面，瑤因為成績欠佳而遭受不公平的對待，因而影響她對學校及老師的觀感，產生對抗情緒及行為。可見，ADHD可以衍生學業、家庭關係、自我形象、情緒及與人的相處等問題，實在不容忽視。專注力不足過動症學生大概可以分為兩大類：「好動與衝動型」和「長期專注力不足型」。第一類學生比較容易被辨別出，因為病徵比較外顯，例如常常搗亂，很多肢體動作等。後者因表現比較安靜而難以判別，例如在課堂上發呆，容易分心，做功課很慢等，所以老師可能會忽略了他們的問題，就如瑤的情況，至中一才被發現，是比較隱藏的。

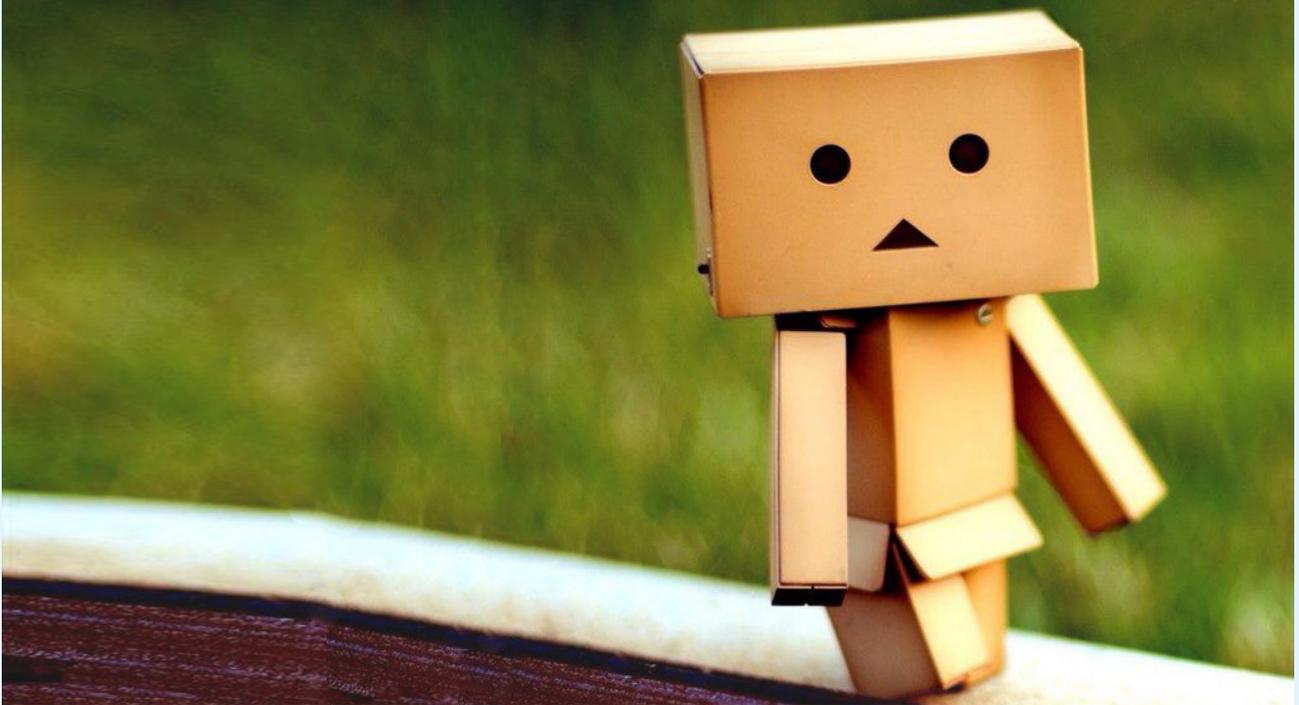
## 及早求助，支援子女跨越障礙

如子女的情況和瑤相似，或者有其他專注力不足過動症的症狀，父母應及早尋求社工及醫生的協助，以幫助子女改善及面對有關症狀帶來的影響。

如子女出現以下注意力散渙的特徵超過六個月，並影響其學習或社交等，便可考慮安排子女接受評估<sup>1</sup>：

1. 經常無法注意細節及容易因粗心而犯錯
2. 經常在做功課或遊戲時難於維持專注力
3. 別人與他說話時，經常沒有留心聆聽
4. 經常不能完成指定工作
5. 做事常常缺乏條理，虎頭蛇尾
6. 怕動腦筋
7. 時常遺失所需物件
8. 經常受外界干擾而分散注意力
9. 經常忘記每日的活動

<sup>1</sup>Cheryl Yuk-chi SO, Patrick Wing-leung LEUNG & Se-fong HUNG.2002. “學習行為輔導計劃資料網頁”



## 看不見的障礙 - 自閉症譜系障礙的子女

傑明是獨生子，性格較情緒化及自我，遇到自己喜愛的事會非常投入去做，反之遇上不合心意的事便把感受寫在臉上，不願意投入。他很少主動與同學交談，在校內朋友不多，只會與部分有共同興趣的同學打交道。傑明喜惡分明的性格同時亦反映在學習成績上，從小學開始，他喜歡與不喜歡的學科分數有非常大的差距。

升上中學後，傑明的行為問題逐漸浮現。他開始與老師發生衝突，於自己不感興趣的課堂內睡覺，並只會完成自己認為有用的功課。此外，他與同學關係亦不太理想，曾因與同學意見不合而動手打人。傑明母親起初收到學校的投訴時，以認為是兒子不適應中學新環境而鬧情緒所致，慢慢她發現兒子非常執著於自己的看法，不願接受他人的意見，每次教導兒子時，他總會用自己的理由作辯解。後來，校方投訴漸多，傑明母親感到非常困擾，有時甚至逃避接聽學校的電話。她自覺無力管教兒子，認為兒子的固執及屢勸不改的態度令人極之失望，母子間亦經常發生爭執。

### 了解自閉症譜系障礙 進入兒子的世界

學校社工收到老師的轉介後與傑明母親聯絡，社工發現傑明的行為表現與自閉症譜系障礙的特徵相似，於是建議她帶兒子求診接受評估，了解問題的成因。

傑明被診斷患有自閉症譜系障礙，一種與生俱來的發展障礙。自閉症的孩子在社交溝通以至認知、情緒、行為方面都有不同程度的困難和發展差異。此障礙除了影響孩子與人互動的表現外，其行為亦會較重複及固執不變，同時有狹隘興趣和異常感官反應等問題。重度的自閉症譜系障礙最早於孩子兩歲前可被診斷，由於傑明的智力及語言發展正常，沒有明顯的重複行為，願意與人溝通，因此一直未有被察覺。

傑明缺乏面部表情和眼神接觸，很多時給人一種沒有禮貌和不專注的負面印象。即使他有足夠的語言能力及興趣去結交朋友，在與人相處時，卻因欠缺同理心，而難以明白別人的想法和感受。此外，傑明亦較難理解一些非直接的溝通模式（如比喻、諷刺等說話）及「不明文」的社交常規，以致未能調節自己的行為以配合當時的處境（如面對師長提問時不懂忌諱，大聲反駁令對方感到不被尊重）。再加上傑明個性固執，處事欠缺彈性，面對自己不明白或不熟悉的事情上會容易情緒激動，直接阻礙了其人際關係的正常發展。

了解到兒子的問題源於天生的發展障礙，傑明母親開始明白兒子的世界觀與他人不一樣，其固執的想法亦是身不由己。兒子與人溝通發生磨擦是因為不能完全理解他人的想法，處事欠缺彈性及不懂變通往往令情緒被受影響。

明白到傑明的困難後，社工、學校與家長一同支援他適應中學生活。一方面鼓勵他將自己的想法慢慢說出令他人明白，學習用平和的方式取代以拳頭去表達不滿；教導傑明遇上不清楚的地方可主動向他人查詢以減少誤會。此外，師長透過簡單、直接且容易明白的方式去教導傑明，並主動關心他的困難，在其不了解的部分加以補充，從而協助傑明更有效掌握課堂的教導，功課的要求以及學校的制度等。同時，家長亦鼓勵傑明多做運動，以發洩日常累積的負面情緒。傑明的需要被明白及滿足後，改變了他衝動又不顧後果的行為，現時他已經成為一位操行良好的高中學生，同時他已考獲救生員資格，準備日後投身社會。

現時，自閉症的孩子可以透過社交訓練、綜合訓練及語言治療等改善溝通能力，協助他們適應學習及生活上的挑戰。家長如對子女的情況有懷疑，應盡快讓孩子接受評估。自閉症譜系障礙雖不容易被發現，但並不可怕。只要嘗試走進他們的內心世界，了解孩子的需要並給予合適的指導，孩子最終定能愉快地茁壯成長。

# Autism



**支援自閉症子女，從了解自閉症開始**

今年生日意外地收到一份非常珍貴的禮物：一個來自離校學生自製的「愛心蛋糕」。別小窺這個蛋糕，對曾經歷學業挫敗的希彤來說，今天能夠成為一位擁有法國藍帶資歷的甜品師，當中着實走過不少崎嶇的路。

希彤來自國內，因粵語口音不純正，自小已成為別人的笑柄，自我形象低落；不過她很愛做蛋糕，老師和同學吃過她的製成品，一致認為她做糕點很有潛質，為她打下了一支強心針，拾回了不少自信。

可惜希彤始終礙於英語程度遜色，在學習上困難重重，中一、中二均需要留級重讀。為此她經常在家中偷偷哭泣，由於她性格內向，不擅表達，母親看在眼內，既擔憂又無奈。

直到中三結業禮當天，班主任告知她因成績未能達標，需重讀中三。她哭著向母親提出打算退學，修讀廚藝課程。由於生於單親家庭，母親獨力撫養她，相當吃力，故此一直希望女兒能夠升讀大學，並修讀實用學科，有利將來謀生和出人頭地，因而非常反對她的構思。母親為此跟希彤冷戰了一星期，希彤哭個不停，責怪自己辜負了母親的期望，無緣成為家中首名大學生。



「家長，請讓子女選擇自己的路.....」

社工聯同班主任約見母親，讓她認知女兒在廚藝方面之潛能，反之在正規課程則表現吃力，相信希彤在廚藝範疇發展，可以獲取成功的機會相對較大，藉以提昇母親對女兒意向的接納程度。

## 路不轉人轉

接著社工鼓勵希彤搜尋相關的課程資料，向母親詳細講解，增強母親對她所選出路的認識及信心。

社工又鼓勵母親陪同希彤參與 VTC「國際廚藝學院」面試，母親眼見女兒認真的態度，充分流露對廚藝的熱忱，深受感動，最終由反對轉為支持。

最後希彤獲取錄修讀廚藝課程。由於她本身具備天份，以優秀成績畢業後，很快獲酒店餅房聘用為初級廚師。

為了讓自己能在事業上持續進步，希彤在工餘還努力進修英文、法文。在工作五年後，她遠赴到法國進修，這次母親非常支持。

## 「當家長的期望與子女的梦想背道而馳，該如何化解兩邊張力的拉鋸呢？」

1. 很多家長會期望自己的理想在孩子身上實現，但有否真正了解過孩子的夢想是甚麼？請留意，這是孩子的生涯規劃，而非家長的第二次人生呢。
2. 幫助孩子了解自己性向、能力、興趣、抱負、才華、夢想，接納孩子的缺點，積極鼓勵及培育孩子的優點，建立自信心。
3. 陪伴孩子作職業探索，以職場角度與孩子一起分析身邊事物，多了解不同行業特色。
4. 培育孩子抗逆力、正向思考能力、解難能力、創意、耐性及責任感。
5. 給孩子自由與支持，家長宜逐漸放下控制與約束，在適當時候應給予孩子自由度，但也要指導孩子需為自己行為決策負責；父母支持孩子的目標與夢想，同時也要幫助孩子評估所需付出的代價，平衡現實與夢想，讓孩子作最終決定。
6. 最後提醒孩子：夢想固然重要，但成功是來自無比努力、決心和恆心。



just  
be  
yourself

## 「CAR，為子女開拓一片新天地」

讀者可能會疑問，生涯規劃是否在子女出現升學問題時，才開始探討呢？以希彤的個案為例，我相信如果母女能盡早交流未來的路向，相信會大大減低親子之間的矛盾。其實生涯規劃不僅是職業準備，還涉及培養興趣、建立價值觀、自我現實和尋找人生意義等。

社會瞬息萬變，成績不再是衡量成功的唯一指標，今天人人趨之若鶩的熱門職業，在將來卻可能無人問津。家長不妨把目光放長遠些，與其致力地將知識灌輸給子女，更應為其裝備一些「軟技巧」，例如溝通能力、抗逆力、積極心態和自我肯定等。只要找到自己的內在基石，無論日後從事任何行業，孩子也能夠從容自處，在時代轉變中穩住陣腳。

作為家長，當然十分關心子女的前途，不過有時可能過猶不及，導致親子間磨擦頻生。家長不妨謹記「CAR」這個字。

「C」代表「能力 (Competence)」，生涯規劃的首要任務是發掘孩子所長，及瞭解子女的強弱項。同時亦給予足夠空間，讓孩子在輕鬆的環境下做自己喜歡的事，點燃興趣火花。

當子女自覺有能力可以做好，積極性和信心也會大增，也就是「A」，即「自主 (Autonomy)」。家長可以是子女的引路者，但人生路始終要靠孩子自己去行，不宜用既有的框架局限其想法。

最後是「R」，指的是「關係 (Relationship)」，有時孩子的理想在客觀條件上未必能實現，家長宜用溝通代替訓話、責難，平心靜氣與子女權衡利弊。最重要的是讓孩子明白家人是最強後盾，即使遭到失敗挫折，也會永遠接納自己。

生涯規劃是持續和終身的探索歷程，又怎會只局限於一條道路呢？

希彤就是一個活生生的例子，在家人的接納和支持下，不但從工作中獲得成功和滿足感，更創造了一片屬於自己的新天新地！每一件「作品」，都能帶給別人幸福的感覺，母親定必喝采不已！

