



香港中文大學



新鴻基地產

# 新地心理健康工程



## 家庭健康教育手冊： 父母篇



馬麗莊教授、溫淑芬、黃美菁、梁玉珍 著

# 目錄

第一章	背景資料	3
第二章	文獻回顧	11
第三章	家庭健康的五個範疇	19
第四章	家庭健康與家長教育的融合	29
第五章	推廣工作的回顧與反思	43
第六章	總結	57
參考資料		61
附錄		67
附錄一	以年幼子女家庭為目標的講座講義	69
附錄二	以青少年子女家庭為目標的講座講義	77
附錄三	參加者意見問卷	86
附錄四	參加者意見問卷(機構)	88
鳴謝		90
作者簡介		91



# 第一章： 背景資料





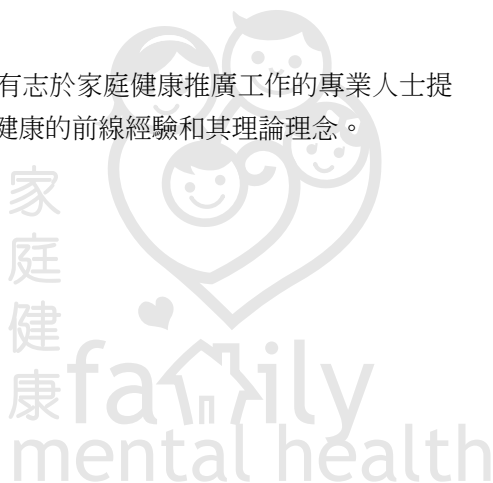
## 一. 前言

新鴻基地產與香港中文大學於二零零六年八月推出一項大型的心理健康推廣計劃，名為「新地心理健康工程」。此計劃由新鴻基地產及郭氏家族獨家贊助，並由香港中文大學策劃及統籌，在本港推出連串大型宣傳及教育活動，全面推動心理健康教育，希望提高各界對精神健康及壓力處理的意識，並減低社會對精神病的誤解，為更多受困擾人士打開醫治之門，加快康復步伐。

此項工程的目的主要有四個：

1. 提高各界對精神健康及精神病的關注意識，並提升本地社區的心理健康質素。
2. 增加公眾對精神病的認識，從而減低社會對精神病患者的誤解及歧視，藉以鼓勵受精神困擾的人士及早處理問題及接受治療。
3. 藉由公眾教育，使各界更深入認識以實證為依據的精神病防治和服務。
4. 鼓勵社會各界投放更多力量及資源於推廣心理健康工作，及提升心理健康服務的水平。

總括而言，出版是次的實務手冊，目的是讓有志於家庭健康推廣工作的專業人士提供參考，藉此分享我們為本地家長推廣家庭健康的前線經驗和其理論理念。



## 二. 何謂「家庭健康」？

根據世界衛生組織 (2007)對個人精神健康的定義，「家庭健康」是指一個家庭能夠發掘其內在的潛能；當面對家庭的轉變及危機時，有足夠的抗逆力來面對困難，並能促進個人及家庭成長，回饋社會(WHO, 2007)。

一個家庭健康與否，反映在它能否發揮不同的家庭功能(Family Functioning)，而家庭功能的有效發揮則取決於家庭能否有效地使用不同的家庭資源(Family Resources) (馬、王、劉、盤，2007)。在眾多的家庭資源中，我們參考了澳洲政府在二千年進行的家庭健康全民研究結果，並選取了其中五個範疇 — **個人、家庭、社會、時間及財務**，作為我們推廣家庭健康模式中的主要元素。

由於家庭功能的有效發揮是受社會、文化等宏觀環境所影響，故不可以簡單地基於家庭的某些處境或景況，而將之分類或加上標籤，將家庭列為功能失調，甚至把活在困境的家庭視為病態。同時，單憑家庭成員的個人努力不足以全面提升家庭健康，改善客觀環境也是十分重要的。

本地及海外研究指出，一個家庭若能善用其家庭資源，可以有效培育孩子、促進他們心智發展及輔助家人面對不同的生活挑戰，如疾病、家人突然辭世和經濟困難等。換言之，家庭的健康和個人身心健康有着相輔相成的關係。(馬、王、劉、盤，2007)

### 1. 澳洲與香港家庭健康概覽

我們在推廣香港的家庭健康的工作上，參考了澳洲的相關經驗。這是因為兩地在過往數十年間的經濟及社會都經歷了急促的變化，大大削弱了傳統家庭的功能，引起了政府及社會人士的關注。因此，回顧澳洲政府在家庭健康問題上的工作經驗有助我們在香港開展家庭健康的推廣工作。

### a. 澳洲的經驗

隨着急促的經濟發展、科技的進步，澳洲人民的生活水平不斷提升、生活條件也變得越來越富裕。與此同時，社會及經濟的發展亦不斷侵蝕社會的凝聚力，造成貧富不均、擴闊了生活水平的差異、社會分歧日漸擴大、人與人之間越來越互不信任等現象(Zubrick, Williams, Silburn, and Vimpani, 2000)。

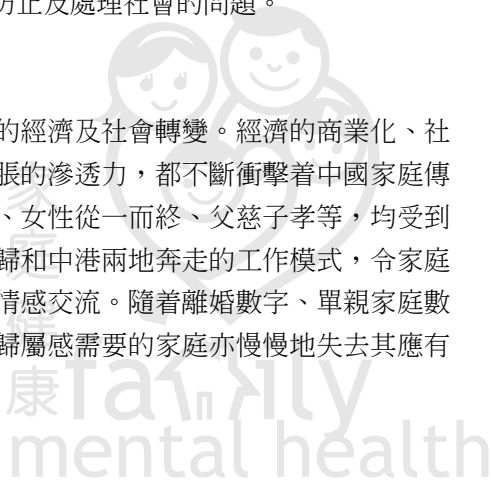
澳洲政府認同個人身心健康和家庭功能對整個社會的發展有着深遠的影響，因此在一九九二年開始確定「促進社會及家庭功能」為明確的目標，並在一九九八年撥款研究量度「社會及家庭功能的指標」(Indicators of Social and Family Functioning)。

在二千年，澳洲的家庭及社區服務署(Department of Family and Community Services)明確提出：家庭功能能否有效發揮和家庭是否處於健康狀態，有賴家庭是否擁有足夠和懂得善用以下五種資源：**時間、經濟資本、人力及文化資本、心理資本、社會資本**。當局亦提出若以上家庭資源不足或資源運用失調時，會影響家庭功能和個人身心的發展，最終亦會影響整個社會及經濟的發展。

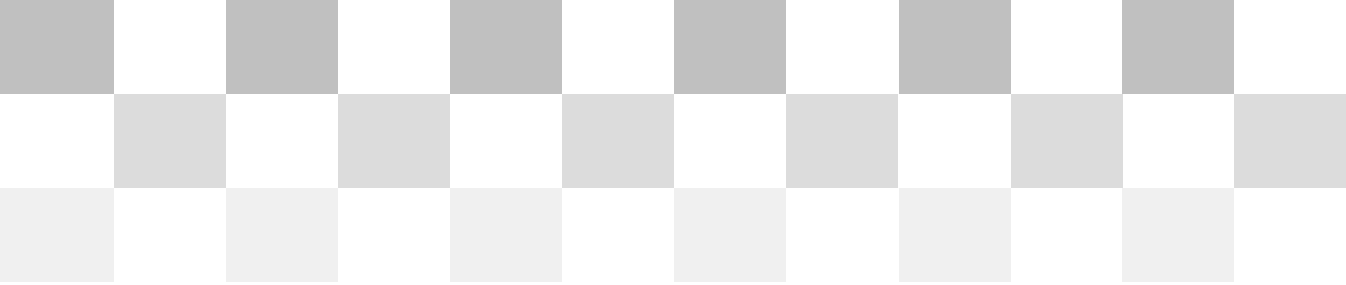
為了解家庭的情況，澳洲政府定期從不同的渠道如人口普查等，取得有效的「社會及家庭功能的指標」，以便制訂適切的政策防止及處理社會的問題。

### b. 香港的經驗

在過去的幾十年間，香港經歷了與澳洲相似的經濟及社會轉變。經濟的商業化、社會的現代化、西方的價值觀以及傳媒不斷膨脹的滲透力，都不斷衝擊着中國家庭傳統的秩序。中國傳統的價值觀念如養兒防老、女性從一而終、父慈子孝等，均受到重大的挑戰。同時，夫婦雙雙在職、早出晚歸和中港兩地奔走的工作模式，令家庭成員聚少離多，也令父母與子女缺乏溝通及情感交流。隨着離婚數字、單親家庭數目的顯著上升，原本最能滿足人性安全感與歸屬感需要的家庭亦慢慢地失去其應有的功能。







面對這些問題，香港特別行政區政府亦制訂了「強化家庭功能」的政策構思。行政長官曾蔭權在二零零六至二零零七年度的施政報告中，提出「建立以家庭為核心的支援網絡，鞏固親密和睦的家庭關係」作為施政目標之一。這項施政方針可反映出，香港政府也像澳洲政府一樣，將社會資源當作是家庭健康的重要因素。

### 三. 以「整體概念的方法」(Holistic Approach) 促進香港的家庭健康

#### 1. 「整體概念的方法」於香港的應用背景及理念

在新鴻基地產的贊助下，香港中文大學社會工作學系家庭及小組實務研究中心開展了一項名為「新地心理健康工程」的心理健康推廣計劃，希望引用家庭健康模式(Family Mental Health Model)，向社會人士推廣家庭健康的重要性。

我們採用的「家庭健康模式」是以整體概念的方法(Holistic Approach)來推動家庭健康的。從生態學的理念和系統理論而言，「整體概念」是指家庭健康是受個人、家庭及社會環境所影響，而且三者之間是互相關連及互動的。另外，我們亦相信每個家庭都是獨一無二的，而且都有其家庭能耐(Family Strength)及抗逆能力(Family Resilience)。我們相信若家庭的資源包括個人、家庭、社會、時間及財務能有效地運用，將有助一個家庭發展其家庭能耐，發揮其抗逆力，面對逆境。最後，「家庭健康模式」亦主張家庭成員應反思主流論述在家庭健康的五個範疇上造成的限制。透過這個反思的過程，我們鼓勵家庭成員之間能尋找和認識家庭的共同目標，欣賞和尊重個別家庭成員所付出的努力和選擇，協調和商量如何達致家庭目標，促進家庭健康。

## 2. 以整體概念的方法促進以香港父母作為推廣目標的家庭精神健康計劃

在家庭裡，父母的角色是不可或缺的。父母串連了一個家庭的生活，也是家庭生活裡的專家。隨着社會和生活環境的轉變，對孩子的要求也不斷提高，親子教育的方向亦需要調節。子女的好與壞，漸漸變成父母管教效能的成績表，這無疑對父母的精神健康構成壓力。子女出現問題時，父母常常歸咎於自己管教技巧不足，因而不斷尋找提升父母管教技巧的課程。根據一些文獻對親職教育的定義顯示(Lamb, & Lamb, 1978; Harman, 1990)，現代提升父母管教技巧的課程，大多把父母親職過份「技巧化」及強調以子女成長為家庭中心。然而，香港中文大學於二零零二年發表的一份有關本地家長教育諮詢報告指出，家長教育除了涉及家長管教技巧及子女成長外，更需要強調父母的個人成長及家庭成員間的感情維繫(Tam, Lam, Cheng, Ho, and Ma, 2002)<sup>1</sup>。因此，現今香港一般過份強調管教技巧的家長教育並不足以滿足帶動父母的個人成長及家庭成員間的感情維繫的需要。

在推廣家庭健康時，我們嘗試設計以父母成長為目標的講座來回應這些不足，以誘發父母反思主流論述在父母執行親職時和家庭健康的五個範疇上造成的限制。透過討論與反思，我們鼓勵父母與子女之間協商家庭的共同目標，欣賞和尊重個別家庭成員所付出的努力和選擇，以發掘家庭的潛在資源，促進家庭健康。另一方面，透過這個不斷「反思、協商」的過程，可以讓父母肯定自己所付出的努力，建立為父母的自信心，成為父母個人成長重要的一步。

<sup>1</sup>家長教育的定義：

“a set of systematic activities implemented by professional or trained personnel to help parents acquire specific knowledge, skills, and attitudes with the goals of promoting the development and competence of their children, strengthening family bonds, and empowering the participants to develop into functional persons” (Cited in Tam, Lam, Cheng, Ho, and Ma, 2002, p.7).



## 四. 小結

總括而言，家庭健康反映在它能否發揮不同的家庭功能(Family Functioning)，而家庭功能的有效發揮則取決於能否有效地運用家庭、個人、時間、財務及社會五項資源。我們在制訂「家庭健康模式」時，除了參考了澳洲的家庭健康推廣工作外，也融合了很多的理論構思，以一個整全概念的方法推廣家庭健康。

本實務手冊結集了我們在過去一年，向家長推廣家庭健康的前線經驗，經過整理、分析及對未來一些發展的構想，希望能與推廣家庭健康和家長教育的前線工作者交流及分享心得。

我們將在下一章節透過文獻回顧，討論我們在進行家庭健康推廣工作中，以家長為服務對象時，我們與家長的角色定位問題，從而重新反思家長工作的焦點。



# 第二章： 文獻回顧





## 一. 前言

在推廣家庭健康時，家長是我們主要的推廣對象，而我們的計劃強調鼓勵家長反思社會主流論述對親職的局限和個人的家庭經驗，以促進個人成長。與此同時，我們也反思家庭教育工作者和家長之間的角色定位問題。本章節主要透過文獻的回顧，重新界定我們和家長的角色：我們希望避免以「專家」的身份教導家長有關親職的技巧；反之我們希望與他們建立「同行者」的關係，在親職路上互勵互勉。

## 二. 家庭健康與個人精神健康

我們在上一章提及，個人精神健康與家庭健康是相輔相成的。如果父母擁有良好的精神健康，對孩子的成長有着重要的正面影響；相反，當孩子出現了成長的問題，父母的精神健康也會受到影響。基於這一信念，我們在推廣家庭健康時，提出家庭成員若能好好地協調他們所扮演的角色，將有利於儲備足夠的「個人資源」，以促進家庭健康。在判別個人是否能適應及發揮他所扮演的角色時，我們主要考慮兩方面：1) 個人是否能夠從角色中取得滿足感；2) 個人是否能在家庭成員的支持下選擇他的角色。

在推廣「家庭健康」時，父母是我們其中一個重要的推廣對象。在家庭裡，父母的角色會隨著家庭的生命週期(Family Life Cycle)而轉變，而家庭的生命週期則隨着孩子日漸長大而改變。舉例而言，當子女還是幼年時，父母的角色比較着重照顧子女生理上的需要，建立親密的親子關係，以及培養子女的紀律。當子女踏入青春時期，開始擁有自己的一套想法，日漸需要獨立自主，因此父母的角色轉變為子女的一個同行者、意見分析及提供者。他們開始鼓勵子女培養獨立自主，建立自我身份。換言之，父母需要因應子女的成長需要，調節教導孩子的方法，以及建立與孩子之間的界線，也正是這些改變為父母帶來一定的壓力。與此同時，我們也不可忽

略父母在面對教導子女的壓力的同時，父母本身亦需要面對個人成長的挑戰，例如建立良好婚姻關係、創立自己的事業、或保持身體健康等。因此，我們向社會人士推廣家庭健康時，特意把父母作為我們其中一個重要的對象。透過講座與分享，我們希望能喚起大眾關注父母在教導子女及扮演不同角色時的壓力及處理方法。

在我們的計劃初期，參與講座的人士多是為人父母。他們的回應讓我們知道原來很多父母在教導子女時，經常遇到各種各樣的困難，他們最希望的是透過我們的講座學習更多與子女溝通及教導子女的技巧。然而，我們的講座並非只是針對他們在這一方面的需要而設。他們的訴求促使我們反思我們進行家長教育(Parent Education)時的角色定位 — 我們是否真的需要把父母的職能「技巧化」，並以專家的身份來教導父母有關教導子女的技巧，以協助父母適應其角色呢？

### 三. 現今「家長教育」概覽

在Lam(2003)一文中，她重新審視「家長教育」這一個概念。她表示這個概念是受着兩個現今主流假設(Dominant Assumptions)所影響：培育的假設(Nurture Assumption)及教育的假設(Education Assumptions)。「培育假設」(Nurture Assumption)認為，孩子的成長及社教化是受着父母的教導及模仿而來的。不過，為人父母不是天生的，很多人都未有足夠的條件去成為一個有能力照顧孩子的父母。因此，這個假設強調父母要提升管教能力繼而獲取「育兒執照」(Parental Licensure)。「教育假設」(Education Assumptions)則深受人們對教育觀念(Notion of Education)中的「補償式的教育模式」(Compensatory Education Model)所影響。這個假設的首要目的是教授父母一些更有效和具功能性的教子方法和解決家庭問題的正確策略。

以上兩項假設不約而同地着重家長教育子女時的知識及技巧。不過，這兩項假設都被批評為不夠全面，因為它們假設父母是先天沒有足夠的能力去培育子女成長，而且父母亦被視為子女成為好與壞的唯一負責人，而忽視了家庭的實際所處的處境、貧富不均的問題、教育制度及社會次文化(Subculture)等的重要因素。

同時，這兩個假設亦忽視了中西文化對子女看法的不同。Kirschner(1996)認為西方文化視子女是一個獨立個體(Objective Self)，子女的成長則是一個發展個人自主的過程，從中逐漸獲得理性(Rationality)、有個性(Individuation)及獨立自立(Independence)。不過，在香港這個以華人為主的社會，人們對家庭的概念則受到中國傳統文化的影響。在中國人的社會裡，子女被認為是群體裡的一份子(Relational Self)，他們的成長是逐步走向各種人倫關係，而當他們年紀越大時，這些關係亦日趨複雜。所以，在中國文化中，子女的成長被視為一個學做人的過程(熊，2000)。子女是否能學好做人處世，則視乎他們能否在人倫關係中協調恰當、維持良好的人際關係等。因此，中西文化對個人及子女成長有着不同的看法。中國家庭教育是強調建立父母與子女的關係的培養，父母能夠與子女建立良好感情及關係，取決於父母個人的自信心及自我成長，故對家長教育的看法亦有所差異，我們不能強把一些源自西方文化的家長教育加諸於香港父母的身上。

面對以上不全面的「家長教育」的概念，Lam(2003)建議以「家長充權」(Parent Empowerment)的概念取而代之。後者與前者最不同的地方是它相信父母的潛能，並以潛能創造改變。因此，當我們為父母提供「家長充權」時，應誘發他們在教導子女時所獲得的滿足感，讓他們感受到自己的能力(Self-efficacy)，亦即父母自我評估自己有多大的信心和能力的去教導子女(Bandura, 1982)。

另外，Lam(2003)提出為人父母是一個全人的成長過程(Becoming)，也是一個一生不斷學習的經歷。由於每一位父母都有他們的獨特的成長背景，家長教育應強調了解個人管教背後的理念及價值觀，而非一套標準化的方法，而家長所採取的方法



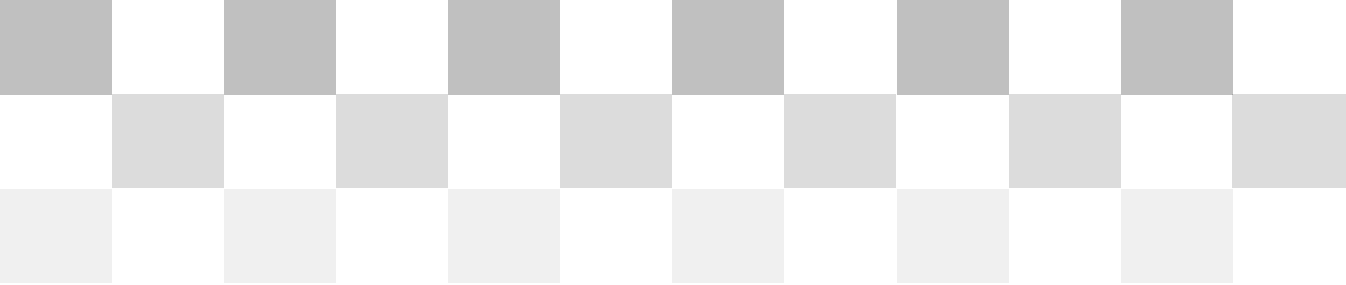
應該由他們自己選擇，以配合他們的成長歷程及家庭處境(Wandersman,1987)。因此，家長教育工作者的角色再不是專家，教導父母育兒的知識及技巧；相反，他們是父母的同行者(Partner)，他們的工作是協助父母發掘及動用家庭內在或外在的資源以解決家庭所面對的困難。

Lam(2003)希望修正以上的錯誤觀念，逐漸建立一個互相支持、無責難的社區氣氛，繼而讓整個社會培養出一種沒有負面批評的文化，讓孩子最終能在這樣正面的文化下健康成長。

## 四. 香港家長教育的概況

Cheung(2001)於其研究中總結了香港「家長教育」的情況。首先，他引述香港社會服務聯會於一九九八年的調查，指出香港每年平均舉辦了五百個以上的家長活動。在眾多由社會福利署及志願機構舉辦的活動中，年幼子女的家長是較需要得到家庭生活教育服務的一群。另外，這些家長活動的形式以講座、工作坊、小組等為主，當中亦有利用大眾傳媒的方法，如小冊子、電視廣播等。

在香港眾多的家長教育活動中，舉辦者多以「家長有效教育子女訓練」(Parent Effectiveness Training簡稱PET)及「系統訓練」(Systematic Training Effective Parenting簡稱STEP)作為方法的藍本。訓練內容包括一系列的技巧，例如細心聆聽、「我的訊息」(I-message)、處理糾紛的方法、讚賞及鼓勵。Cheung (2001)研究顯示，西方的技巧(如「我的訊息」)強調表達內心的情感，未必能切合中國人的溝通方法。另外，這兩套方法雖被認為能協助父母教導子女，但是以這兩套方法作為藍本所舉辦的家長教導活動是否有着相同的效果則成疑問。此外，改動後的小組變得非常濃縮、簡短，節數多限於二至四節。由於每節不斷建議以上所陳述的技巧，家長往往未能有充足的時間好好的掌握，亦令這些活動成效存疑。



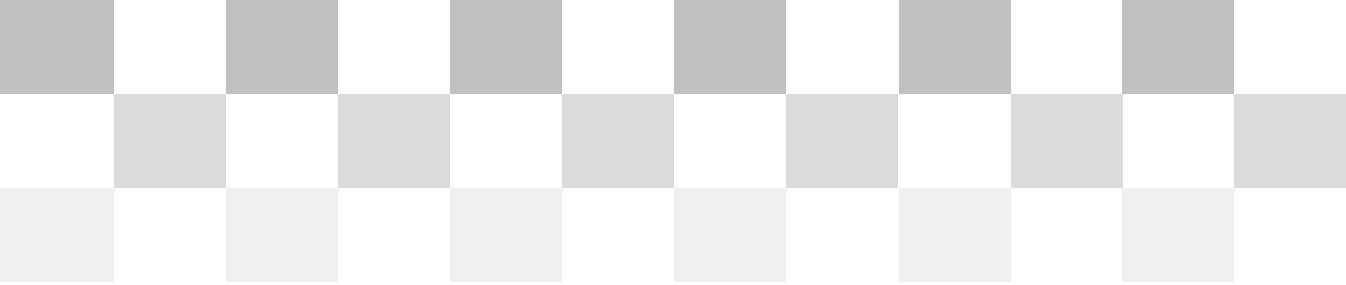
這兩套方法雖然鼓勵父母以較正面的形式教導子女，但仍因為以提升父母的技巧為主而受到批評。因此，Leung, Sanders, Leung, Mak & Lau(2003)進一步研究有關應用「3P正面家長教育」(Triple P-Positive Parenting Program簡稱3P)的經驗。作為家長教育活動的方法，它根據社會學習理論(Social Learning Principles)，推行了一連串以家庭為中心的行為改變策略。「3P正面家長教育」假設父母在教導子女方面時有不足，需要專家為家長提出指引。他們假設父母與子女相處時經常有一些「強制性的教導方法」(Coercive Parenting Practices)，例如子女做不好便要體罰或責罵他們。此外，他們在教導子女時在思想上或會有着不切實際、無效的想法(Unrealistic or Dysfunctional Parental Cognitions)。經過參與家長教育活動後，報告顯示父母能透過專家的協助，嘗試以另一角度去了解子女的行為，而且亦學習到正面、不需使用暴力的教子技巧。

雖然報告顯示參與活動的家長在行為及思想上均得到大大改善，但是「3P正面家長教育」亦有其不足之處。首先，它強調以專家教授父母的做法為Lam (2003)所反對。Lam (2003) 重申教育工作者的角色是父母的伙伴(Partner)，着重協助父母發掘及動員家庭內在或外在的資源以解決教兒育女遇到的困難。另外，3P這個方法涵蓋的範圍有限：它忽視了其他影響父母教導子女時的一些重要元素，這些元素正正是我們所提倡的家庭健康內的五個範疇，例如財務(非物質的資源和理財計劃)、時間(家庭成員相處的時間)及社會(社會可提供的資源和家庭的人際網絡)。這五個範疇將會在下一章詳加說明。

此外，Cheung(2001)於二千年十月至十二月間訪問了參加家長教育活動的一百三十八名家長，並以父母自我評估照顧子女的能力(Parental Efficacy<sup>2</sup>)、父母的同理心(Parental Empathy<sup>3</sup>)、社會的支援(Perceived Social Support)及父母於管教上的滿

<sup>2</sup>Parental Efficacy: 意指家長自我評估自己有多大的信心和能力的去教導子女。

<sup>3</sup>Parental Empathy: 意指家長能否自覺地關注子女的需要。



足感(Parental Satisfaction)四方面評估這些家庭活動的成效。縱然，研究的結果顯示家長教育活動能提升這四方面的指標，但這次研究同時發現家長教育活動的成效亦受父母本身和他們子女的年齡及子女數目影響。父母年紀越大，他們對子女的包容則越少；子女的數目越多，家庭面對的教養子女問題的複雜程度亦越高。另外，這次研究的回應的範圍有限。它未有了解父親對家長教育活動的意見外，亦忽視了不同階層的父母在管教子女上面對的不同困難。

## 五. 小結

總括而言，香港的家長教育受着主流思想所提倡的培育假設及教育假設的影響，偏重於教導子女的技巧及認為為人父母未有足夠條件去成為一個有能力協助孩子成長的父母，因此父母需要接受由專家教授一些有效的教子方法和正確解決家庭問題的策略。這種傾向忽視了促成家庭健康不同範疇的重要性。就個人資源而言，父母的個人需要在家長教育內不只未被重視，而且亦沒有協助他們發揮潛能及創造的能力。因此，我們建議家長教育工作者應成為父母的「同行者」，協助他們從「家長充權」及「全人發展」中發揮潛能，誘發他們在教導子女時所獲得的滿足感，讓他們感受和相信自己有能力協助子女成長。此外，在協助家長充權時，父母的其他資源包括家庭、財務、時間及社會資源，均需一併的考慮，以使服務能更周詳及完整。

有鑑於家庭健康內五個範疇的重要性，我們將在下一章節詳細地闡述這五個範疇—家庭、個人、時間、財務及社會的內容，及如何運用在家長教育中。

# 第三章： 家庭健康的五個範疇





## 一. 前言

我們在前兩個章節分別介紹了「家庭健康模式」的基本理念，以及釐清了我們在進行講座時與家長間的角色定位問題。在本章節裏，我們將闡述在「家庭健康模式」內的家庭健康五個範疇的具體內容。

## 二. 家庭健康

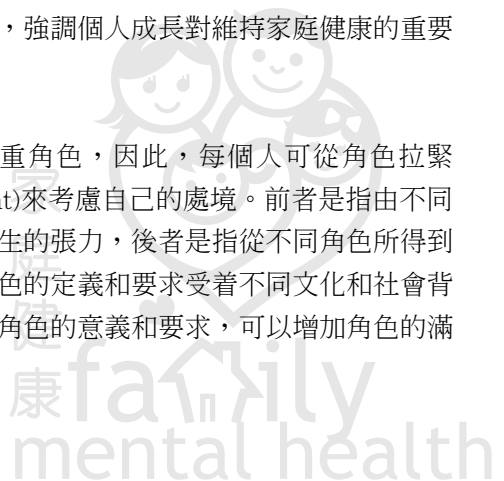
家庭健康是指「家庭能夠發掘內在潛能，當面對家庭的轉變及危機時，有足夠的抗逆力來面對壓力，並促進個人及家庭成長，回饋社會」〔參考WHO(2007)對個人精神健康的定義〕。

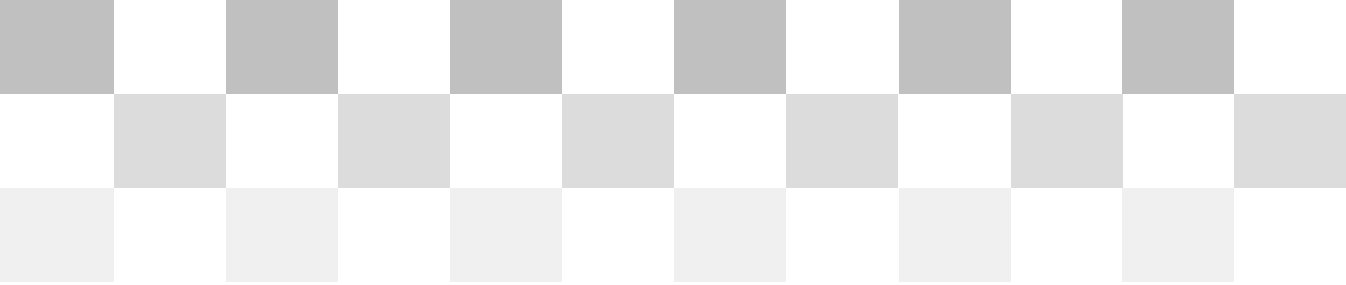
一個家庭的健康反映在它能否充分發揮家庭功能(Family Functioning)上，而家庭功能能否有效地發揮則受到家庭健康五個範疇的互動所影響。這五個範疇分別是：**個人、家庭、社會、時間及財務**。以下我們將分別逐一介紹：

### 1. 個人

家庭健康模式主張「個人家庭，相輔相成」，強調個人成長對維持家庭健康的重要性。

由於每一個人都在家庭和社會中都擔當着多重角色，因此，每個人可從角色拉緊(Role-Strain)及角色提升(Role-Enhancement)來考慮自己的處境。前者是指由不同角色的互相對立及不相容的要求對個人所產生的張力，後者是指從不同角色所得到的回報及優越感能夠超過其負面的影響。角色的定義和要求受着不同文化和社會背景影響，家庭成員透過反思及重新理解不同角色的意義和要求，可以增加角色的滿足感，最後達至個人成長。





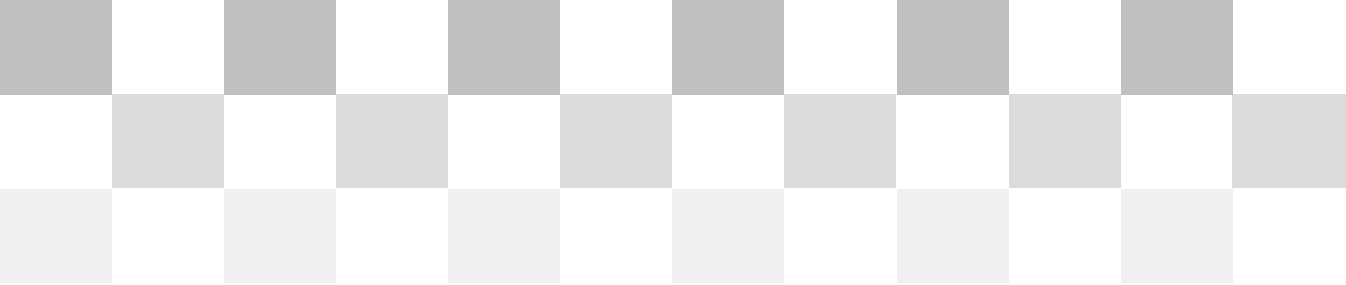
除了不同的角色外，個人的角色演變與家庭的生命週期是息息相關的。個人隨着年紀的增長，家庭也進入不同的生命週期，其角色也會不斷演變。這些生命週期包括孩童、長大成人、結婚、生兒育女、中年以後的重整期和老年時變為依靠兒女的各個不同的人生階段(Macmillan & Copher, 2005)。所以，每個人必須意識自己的角色是隨着家庭進入不同週期而轉變，反思主流思想對不同角色的要求和所造成的限制，並學習不同知識與技能去適應角色。透過這個反思和學習的過程，便可以達至個人成長，繼而促進家庭健康。

## 2. 家庭

我們推廣「齊心齊家，凝聚一家」這個信念，並相信一個家庭的凝聚力和家庭適應性是家庭渡過不同生命週期的挑戰和逆境的關鍵因素之一。

所有家庭都經歷改變。這些改變不論是正面或是負面，也會為家庭帶來壓力。無論一個家庭經歷正常的生命週期(如結婚、生兒育女)抑或不能預測的負面事件(如失業、離婚、疾病)，都需要家庭成員之間互相配合和重新適應，而這些配合和適應是建基於家庭凝聚力和家庭適應性。

Olson & Gorall(2003)認為家庭凝聚力(Family Cohesion)是指「家庭成員的情感連繫，這些情感連繫反映在成員間相聚的時間、彼此的空間、決策過程、興趣及娛樂的安排」(p.516)。家庭凝聚力是日積月累而來的家庭成員之間的默契，是家庭在逆境時最有用的儲備。此外，Olson & Gorall(2003)把家庭適應性(Family Flexibility)定義為「家庭裡的領導性，家庭的角色關係和關係相處的規條轉變空間」(p.519)。家庭成員需要因應轉變而重新調節或分配家裡的領導、角色關係和關係規條，例如爸爸患了重病的日子，媽媽需要母兼父職而成為了家庭的經濟支柱和主要決策者，在學的兒女要處理家務，而在生活細節上需要自己作主，改變了以往事事向父母徵詢的相處規條。一家人的角色需經歷這些調整來共渡難關。這時候真正體現了家庭成員的轉變彈性，而家庭適應性就是反映在這種調適的能力。



家庭凝聚力和家庭適應性是透過家庭成員之間緊密溝通，事事協商而培養得來的 (Olson & Gorall, 2003, p.520)。然而，過份緊密的溝通會令家庭成員透不過氣，甚至抑壓了個人成長，這種情況通常發生在父母對子女事務過份參與的時候。其實，家庭成員應該不斷溝通，協商時尊重彼此的界線，發生磨擦時積極尋找解決方法。

### 3. 社會

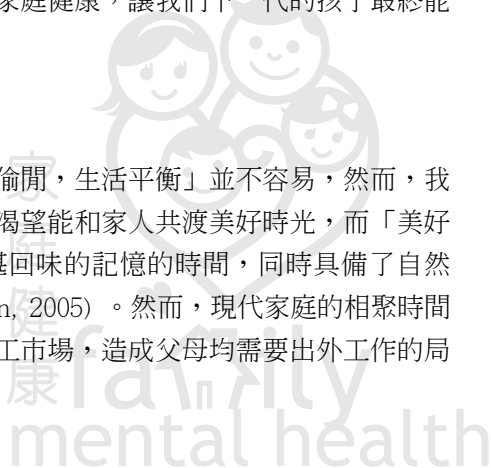
我們抱着「互助社區，積福安居」的信念，相信社區是在家庭健康中第三個重要範疇。社區的定義包含兩個層面：(一)地理性的社區例如：居住的地區、鄰居等；(二)功能社區例如：組織、社團、教會等。而在這兩個層面上，家庭能透過建立個人與個人、家庭與家庭的人際關係網絡以增強解決困難的資源和社區凝聚力。

社區凝聚力反映在鄰里間及人與人之間的互助合作、減少彼此間的排斥，以達至生活的滿足感和增加對社區/群體的歸屬感。一個有凝聚力的社區 / 群體能夠直接影響家庭健康，而家庭的健康最終會影響個人的健康。例如，根據研究顯示，低收入家庭的社會網絡較弱，而成員的個人及家庭精神健康狀況也較差(黃，2004)。

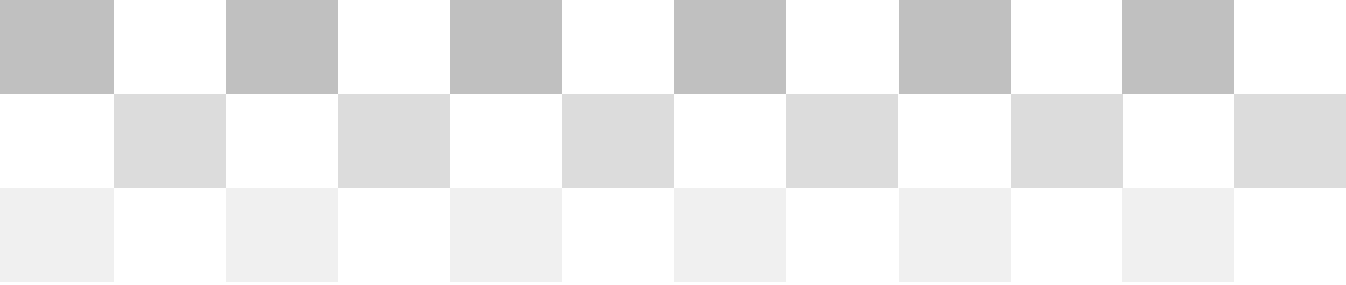
透過推動社區/群體凝聚力，逐漸建立一個互相支持、無責難的氣氛，繼而讓整個社會培養出一種沒有負面批評的文化，促進家庭健康，讓我們下一代的孩子最終能在這樣正面的環境下健康成長。

### 4. 時間

在香港這個節奏急促的社會，要做到「忙裏偷閒，生活平衡」並不容易，然而，我們深信這是家庭健康的重要一環。人們普遍渴望能和家人共渡美好時光，而「美好時光」是指與家人一起能產生正面的或可堪回味的記憶的時間，同時具備了自然的、集中的情感質素 (Tubbs, Roy & Burton, 2005)。然而，現代家庭的相聚時間日漸減少，往往是由於愈來愈多婦女投入勞工市場，造成父母均需要出外工作的局







面，加上科技進步，年青一代喜愛較個人化的娛樂如瀏覽互聯網等；但更重要的原因是都市人習慣把時間表填得滿滿，根本沒有預留與家人相處的時間。

家庭健康模式強調與家人共渡的時間是量質兼備的(馬、王、劉、盤,2007)。在時間方面，家庭成員必須在工作與家庭之間作出平衡，分配時間照顧家庭的需要。同時，父母必須預留一些時間給自己作個人成長空間和培養夫婦感情，而不只是將時間全部用在家務及照顧小孩之上。在時間質量方面，我們引入「活在當下」這一概念，強調成員與家人相處時，必須感受此刻，全情投入，不要心不在焉，亦不要把相處的時間視作理所當然。我們希望家庭成員能珍惜彼此相處的時間，並享受當中的過程，為家庭製造美好的回憶。

## 5. 財務

家庭健康模式在財務這個範疇中，倡導「財富之元，善用資源」這個信念，家庭應要有家庭的理財計劃和善用物質和非物質的資源。

研究發現，貧窮家庭的青少年並沒有不滿物質上的不足(Lam, Lam, Shek & Tang, 2004)。所以，我們認為一個家庭的理財能力比真正擁有多少的財富更能影響家庭健康。父母應協助孩子從小培養理財的能力，而每一個家庭也可透過不斷的商量和協議，因應家庭環境和成員的需要去調節理財計劃。

善用資源，也是財務範疇中重要的一環。資源包括物質和非物質兩方面。物質資源是指具體東西，例如家裡的現金、社會上可使用的設施，而非物質資源是指家庭及社會內在的網絡或技能。我們相信只要耐心發掘和善用這些資源，有計劃地使用和循環再用，家庭生活便能豐盛起來。

### 三. 以「整體概念的方法」促進香港的家庭健康

我們在設計「家庭健康模式」的五個範疇時，除了參考了上述澳洲政府所推行的五項家庭資源外，亦採取了「整體概念的方法」(Holistic Approach)來推動家庭健康。這種「整體概念的方法」背後有以下的理念：

#### 1. 將家庭與其環境結合

首先，「家庭健康模式」採用了系統理論的理念，強調社會是由不同大小的系統組成，而每個系統是互相依存和影響的。我們強調家庭成員即使有着各自的角色和位置(例如父、母、哥哥、姐姐、妹妹)，但是他們是互相關連和互相影響的。一個家庭成員改變自己的行為或反應，將帶動其他成員改變行為或反應，而這些改變最終的目的是促進家庭整體平衡(Nichols and Schwartz, 1998)。

同時，系統理論以循環及不同系統互相影響的方式(Circular View)了解事件。這一種看法有別於一般的直線因果關係(Linear View of Causation)，而是強調每個系統(個人、家庭、社會)的影響力和重要性。當一個家庭成員表現出行為問題時，系統理論者會視之為不同系統(其家庭、家庭關係等)的不協調的表現。

另外，「家庭健康模式」參考了Bronfenbrenner(1979)對人類發展生態學(Ecology of Human Development)的想法，認為一個家庭與其周遭的環境(包括人、事、物)存在着多方面的互相影響。換言之，個人是生存在特定的處境中，我們將考慮個人與其處境的雙向互動。當我們看一個家庭時，必須了解每一個家庭成員當下的處境、他/他們如何與四周環境互動，以及互相影響的程度(Allen-Meares,1995)。因此，家庭健康模式同樣注重個人、家庭及社會的互動。

## 2. 家庭的概念

「家庭健康模式」對「家庭」這一概念亦有一種特別的理解，我們認為每個家庭都是獨一無二的。雖然每個家庭面對着大致相同的遭遇，但他們的反應及心路歷程都是不同的，這是因為每個家庭的成員都有着獨特的個性及人生經驗。此外，「家庭健康模式」強調每個家庭成員都積極參與家庭生活，維持家庭健康。

## 3. 家庭能耐及抗逆力

「家庭健康模式」將家庭健康理解成「家庭能耐」(Family Strength)及「家庭抗逆力」(Family Resilience)，前者是指家庭成員的內在潛能，後者是指家庭是有能力從逆境中重新振作並能從中學習忍耐、自我調節及成長 (Walsh,1998)。我們相信平常善用五種家庭資源，有助一個家庭發展強項及抗逆力，面對逆境時發揮其功能。

## 4. 反思主流論述

「家庭健康模式」主張大眾反思社會的主流論述 (Dominant Discourse) 對家庭成員的無形限制。論述(Discourse)是指「形成某一特定觀點的一系列意義、比喻、表徵、意象、故事及陳述等」(Burr, 2003, p.64)，它建構了我們理解世界的方式，規範了我們思想模式及看事物的角度。主流論述(Dominant Discourse)則指社會盛行及最有影響力的思想和行為規範。

社會上流行着許多關於家庭管教的論述，例如「與孩子相處的時間越多越好」、「父母須為子女的行為負上全責」、「子女出現行為問題反映夫妻關係出現問題，或管教技巧不足」等。這些主流論述很多並不是完全正確的，以「與孩子相處的時間越多越好」為例，失業的家長賦閒在家，心情不好，縱然有很多時間，與孩子相聚太久，可能產生更多的矛盾。但由於它們廣泛流行，所以為父母帶來了很大壓力及限制，令父母自責自己的不足，而忽略了對自己和家人所處的困難處境而作出體諒。因此，我們在推廣家庭健康時，主張反思社會的主流論述給家庭的限制，鼓勵家庭選擇應否順從主流論述，和對主流論述作出調適。

採取了上述「整體概念的方法」後，我們推廣家庭健康時希望達到以下目標：

- a. 幫助參加者以社會體系的模式理解家庭，明白家庭與環境之間的互動，明白家庭是動態的，既受環境影響，也影響着環境；
- b. 幫助參加者明白每個家庭是獨特的，因此家庭在處理轉變及危機時，必須了解自己的家庭經歷和所處的階段，發揮其家庭凝聚力和家庭適應性，才能過渡轉變和有效地解決危機；
- c. 協助參加者認識家庭資源的五個範疇，明白其互動的關係；
- d. 協助參加者有效地發掘及利用自己家庭的這些資源，同時亦能反思社會主流思想對他們的限制，作出選擇和調適。

## 四. 小結

總結而言，「家庭健康模式」強調個人成長對維持家庭健康的重要性(個人範疇)、家庭的凝聚力及其適應能力是克服逆境的關鍵之一(家庭範疇)、有凝聚力的社區對家庭和個人健康均有正面作用(社會範疇)、與家人共渡的「質量兼備」時間(時間範疇)，以及制訂家庭的理財計劃和善用物質和非物質資源(財務範疇)。而在這五大範疇下，我們以淺白的口號，帶出其主要訊息。

家庭資源	口號
個人	個人家庭、相輔相成
家庭	齊心齊家、凝聚一家
社會	互助社區、積福安居
時間	忙裏偷閒、生活平衡
財務	財富之元、善用資源

我們將在下一章節介紹我們如何將家庭健康理念融合於家長教育。



# 第四章： 家庭健康與 家長教育的融合





## 一. 前言

我們在上一章介紹了家庭健康的五個範疇，以及我們將以整體的概念方法進行推廣活動。由於我們以家長為目標的推廣活動以公開講座作為重點，因此本章節將會介紹這些演講的內容。

在籌劃以家長為目標的家庭健康講座時，我們考慮了以下幾項原則：

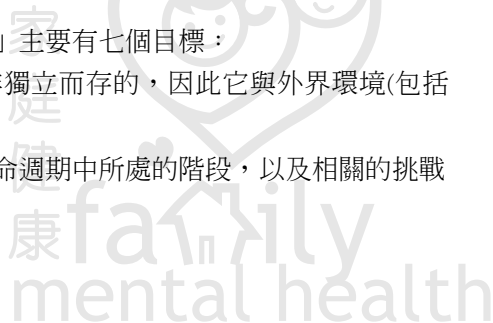
1. 避免以專家的身份教導參與講座的家長管教子女的技巧；
2. 透過互動形式，我們與家長建立「伙伴」的關係；
3. 用提問和鼓勵家長分享的互動形式，誘發家長反思主流論述對父母親職和孩子成長的局限；
4. 引用多元化、本地化和生活化的例子去闡述家庭健康五個範疇，以引起參與講座家長的共鳴和鼓勵他們在日常生活應用家庭健康的理念。

## 二. 講座內容的概覽

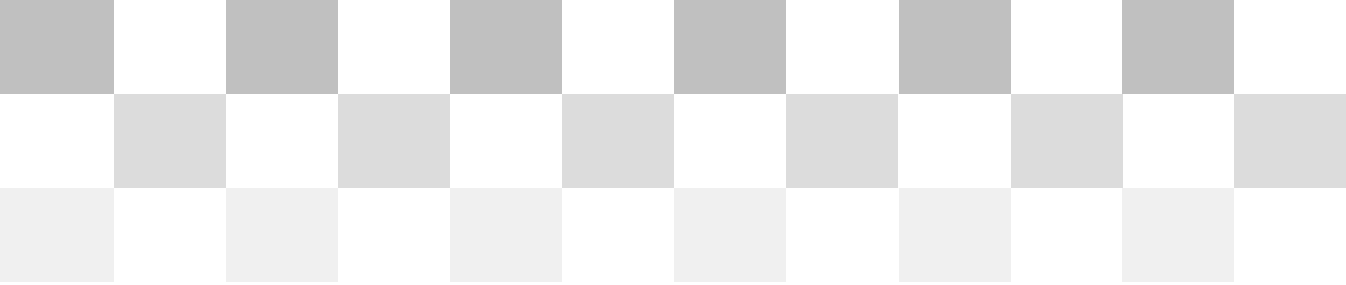
在二零零六年十月至二零零七年五月期間，我們一共進行了二十八場特別為家長而設的家庭健康公開講座。講座的形式強調講者與家長的互動，所以整個的講座過程均嘗試邀請父母分享、反思及參與。此外，為了使家長更能掌握講座的主題，我們亦會以個案和故事作闡述。

我們在家長講座中所提倡的「家庭健康模式」主要有七個目標：

1. 讓家長明白家庭是社會系統的一部份而非獨立而存的，因此它與外界環境(包括人、事、物)是互相影響的。
2. 讓家長能意識到自己在個人成長與家庭生命週期中所處的階段，以及相關的挑戰與壓力。





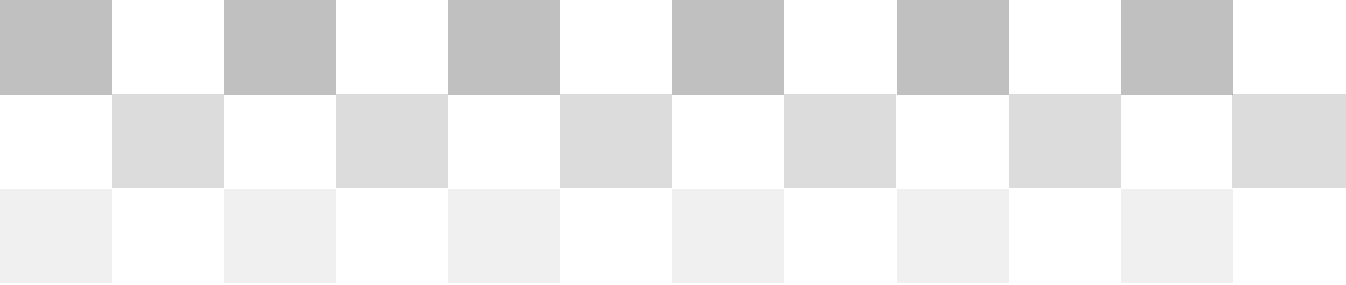
- 
3. 讓家長認同每個家庭是獨特的，家庭既受到社會環境的影響，也同時影響社會環境。
  4. 幫助家長明白家庭在處理轉變及危機時，必須要了解自己的家庭故事，所處的階段，發揮其家庭凝聚力和適應性，才能過渡轉變和有效地解決危機；
  5. 協助父母了解自己的處境和由此引發教育子女的困難，反思社會的主流論述給予父母的個人和子女的成長的局限。
  6. 透過介紹五項家庭資源，讓家長明白家庭健康的重要性。
  7. 提高父母對家庭健康的意識，反思如何善用家庭資源，以及社會的主流思想如何限制了家庭發掘和使用家庭資源。
  8. 我們深信提升父母的意識及反思能力是個人成長的一種，而這種成長正豐富了家庭健康的五個範疇中的「個人資源」。

### 三. 講座的主題

我們的講座主要包括六個主題，以下我們以年幼子女家庭（講座講義見附錄一）及青少年子女的家庭（講座講義見附錄二）為例，簡介這六個主題的內容：

#### 1. 孩子在不同年齡的發展需要

子女在每一個成長的階段都會有特別的成長需要(Developmental Needs)。對於六歲以下的子女而言，他們正處於人生的黃金學習時期：他們在行為上需要培養良好的生活習慣，學習自制與服從成人的指令；在智能上開始建立探索和求知的精神；在情緒上需要認識喜、怒、哀、樂和嘗試處理這些情緒。此外，他們的體能和智能亦與日俱長，例如一歲的孩子的語言能力未能表達需要，但五歲的孩子的語言能力已經可以表達日常生活基本的需要和情緒。父母需要細心觀察子女成長的步伐和配合他們學習的需要，例如父母要用簡單的說話讓一歲的孩子慢慢學習說話，而要多用提問和培養閱讀興趣，以啟發五歲的孩子的思考和幫助他們建立更豐富的詞彙。

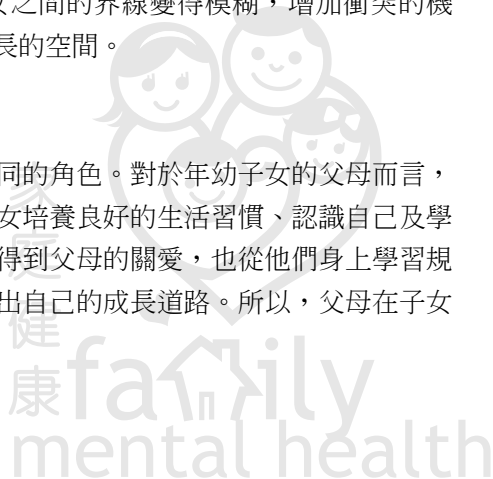


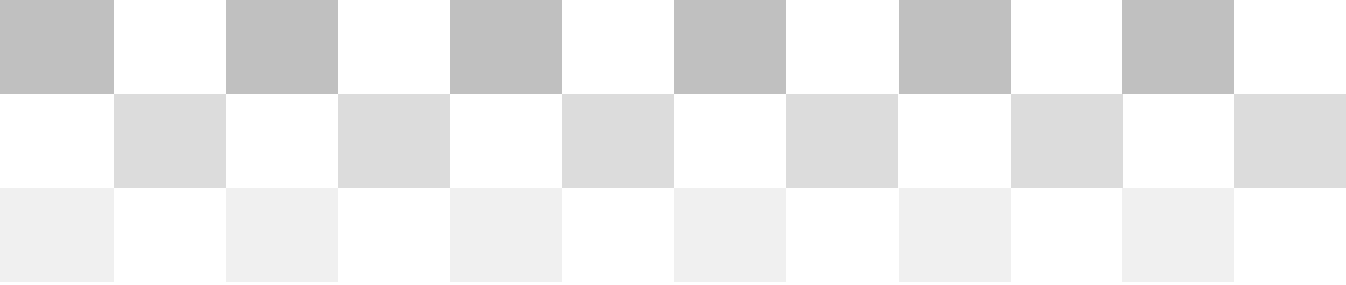
對於處於青少年期的子女，他們開始尋找和澄清自我形象，開始為「我是誰」、「我會成為一個怎樣的人」等問題尋找答案以建立自我形象。他們也需要透過與他人的關係來建立自我形象，而與家人的相處是最直接建立自我形象的方式。在生理方面，他們開始出現第二性徵(如男性的鬍鬚和女性的胸部發育)，需要認識和處理生理改變。在行為和情緒方面，子女於青少年時期需要透過與他人的相處，學習建立親密關係(如結識朋友、與異性約會等)和社交網絡。他們亦開始經驗到與父母分離，學習獨立自主和表達主見。

香港家長在教兒育女上，一方面受着中國傳統強調「學做人」和孝道的影響，另一方面受着西方思想強調獨立和自主性的衝擊，所以，香港的家長既要培育孩子獨立自主，又要樹立父母權威，要孩子光宗耀祖，不忘孝道，使香港家長常常處於兩難的局面(Chan and Lee, 1995)；尤其當子女踏入青春期後，父母與子女的衝突就更明顯，更覺得管教子女困難。另外，學業成就仍是香港爭取成就的主要條件，所以，香港家長在育兒的過程中，偏重學業而缺乏對孩子性情和興趣多元化的培育(Chan, 1996)。隨着出生率下降，現代家庭孩子數目減少，以及生活條件提高，香港家庭就變得事事以孩子為中心。香港的父母將自己全副心神放在培育孩子成長之上，為孩子找學校、安排不同的興趣班去催谷孩子等。在孩子事務上過份參與，除了忽略自己的個人成長需要，也容易使父母與子女之間的界線變得模糊，增加衝突的機會，而且，過份緊密的關係亦會扼殺子女成長的空間。

## 2. 父母的角色的轉變

因應子女不同的成長需要，父母需要扮演不同的角色。對於年幼子女的父母而言，他們的主要角色是協助孩子成長，如協助子女培養良好的生活習慣、認識自己及學習社會的規範等。子女從這些協助中，不但得到父母的關愛，也從他們身上學習規則及服從的重要性，嘗試從好奇與規範中找出自己的成長道路。所以，父母在子女年幼時，常常擔當較為權威的角色。





對於青少年子女的父母而言，他們的角色是為子女提供指導，讓子女能明白和分辨生活上的種種事情。隨着年紀的成長，子女與四周環境的互動增加，逐漸建立了自己的一套價值觀。父母常常問：為何青少年子女傾向聽從朋友的說話多於父母？這是因為子女與他們的朋友年紀相約，想法相近，自然傾向聽從朋友的說話。因此，父母的角色由單單教導子女，逐漸變成需要建立「彈性的界線」，透過彼此協商、易地而處的過程，讓雙方更明白對方的看法、困難及「底線」。我們深信協商是一個互相了解的過程，亦是父母與子女溝通的必要條件。父母的角色到了子女的青少年期會轉變為子女的同行者，要在適當時候放下權威，讓子女自決，踏出成長重要的一步。

除了要應付角色的轉變，香港的家長還要面對中西文化衝擊。Chan & Lee(1995)形容香港的家長正處於一個中西文化的十字路口，一方面要着重孩子的個人心理發展以迎合西方文化強調個人主義的標準，另一方面又要灌輸孩子以集體利益、家庭為首的中國傳統思想。在這個十字路口，Wu(1996)認為香港家長變得缺乏信心，懷疑自己教導孩子的方向和為子女作出的決定，更會費盡心神找尋管教子女的方法；當子女出現問題，或是沒有成就，就會怪責自己。香港的家長因而承受着沉重的壓力，身心俱疲，而且他們還要為口奔馳，所以，他們很多時候都會忽略個人成長和維繫家人關係的需要。

### 3. 常見的兒童及青少年的心理健康和精神健康問題

不論是年幼的子女或青少年的子女，都會面對在不同成長階段中所帶來的挑戰。有時候，這些挑戰處理不妥善時，便會出現不同程度的心理健康問題。有些心理健康問題只要家長悉心引導便能解決，然而，遇上一些較嚴重的心理健康問題，甚至精神健康問題，便要尋找專業的意見。以下我們以不同的心理健康和精神健康問題作為例子，闡述子女在年幼和青少年期遇上的困難，以及父母如何協助子女處理這些困難。

## a. 年幼的子女

成長障礙、行為和情緒問題是年幼的子女常見心理健康問題。這些問題出現時，父母管教不善往往被指責為成因，然而，在以下的個案裏，便反映出父母的管教未必是成因，反而，父母在協助解決子女的問題方面是功不可沒的。

### (一) 過渡活躍症的故事

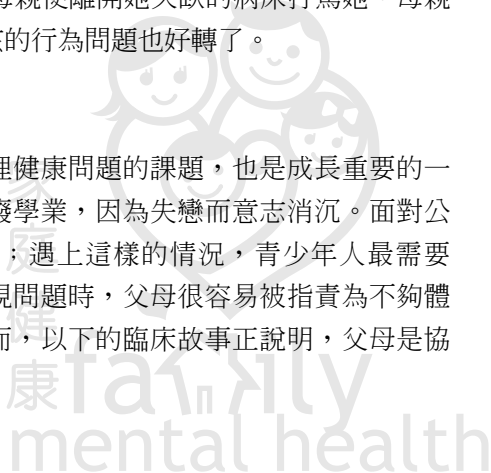
六歲的兒子升上一年級後，常常被老師投訴不遵守課室規則。父母很擔心兒子因為不能適應小學生活而患上了情緒病，便帶孩子看私人心理學家。經診斷後，兒子患上了過渡活躍症，需要藥物去控制病情。雖然藥物已幫助孩子在情緒及行為上安定下來，可是，他在學校已被認定為「難搞」的學生。父母努力地與老師聯絡，跟進兒子的情況，更嘗試向老師解釋兒子的病情，希望獲得老師的接納。最後，兒子在各方面的努力下而獲得較好的適應。

### (二) 憂鬱症的故事

七歲女孩的父親在她生日後的第二天遇上車禍死亡。她和她的母親接受不了這現實，雙雙患上憂鬱症，分別需要接受藥物治療。經過一段時間，女孩出現了很多行為問題，在面談中發現女孩的行為問題是為了刺激她那憂鬱臥床的母親，因為每次女孩給學校投訴，母親便離開她久臥的病床打罵她。母親知道了，努力改變自己的情緒，而女孩的行為問題也好轉了。

## b. 青少年期的子女

戀愛和學習等是最常引發青少年子女心理健康問題的課題，也是成長重要的一步。很多時候，年青人會因為戀愛而荒廢學業，因為失戀而意志消沉。面對公開考試和升學，年青人承受着一定壓力；遇上這樣的情況，青少年人最需要父母的諒解和引導。所以，青少年人出現問題時，父母很容易被指責為不夠體諒，他們甚至變成子女問題的元兇。然而，以下的臨床故事正說明，父母是協助他們孩子處理問題的資源。



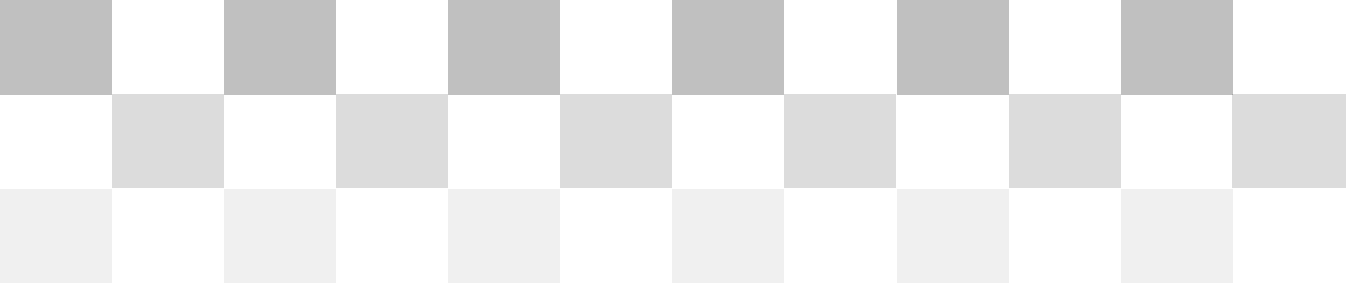
### (一) 厭食症的故事

有一個家庭，父母與女兒的關係良好。在女兒十五、六歲時，父母把女兒送往外國讀書，每週跟女兒保持電話聯絡。後來他們發現女兒由於未能適應當地的生活而變得情緒低落，便請在外國的親戚去探望她。親戚們發現她日漸消瘦，父母要求女兒馬上返回香港。女兒被診斷為患有厭食症，之後幾年間，父母雖然不斷為女兒尋找協助，然而，女兒沒有好轉，反而因為不能承受重新適應香港生活所帶來的壓力而患上暴食症。可是，父母仍然沒有放棄，除了母親成為了女兒的主要感情支柱外，父親更看準了女兒懂得打扮的優點，每次見到她想暴食時，便邀她去逛街，分散她的注意力。女兒病情的轉捩點是她因為過度扣喉而牙齒變壞，牙醫警告她有可能失掉所有牙齒，及因喉嚨破裂而有生命危險，她便決定要解決她的飲食問題。

### (二) 憂鬱症的故事

有一對父母因為一直擔心十三歲的兒子不夠獨立而把他送到暑期訓練宿營。可是，兒子在宿營期間被他的組員聯手欺凌，宿營結束後，他便常常做惡夢，害怕與人接觸，情緒變得憂鬱，並且有自殺的傾向。暑假後，他仍受着情緒困擾，不能上學。父母不斷為他尋找協助，最終把兒子送院醫治。在住院期間，他的父母每天也去探望他，給他支持。父親因為想把多些時間留給兒子，而放棄升職的機會。兒子慢慢好轉起來，最後能夠回校上課。在一次面談時，兒子被問到他如何痊癒時表示，父母的支持是最重要的，如果沒有父母，他可能已經自殺死了。

在以上四個個案裏，子女在不同的成長階段都出現了較為嚴重的情緒及精神健康問題。主流論述一般認為父母的個人問題，例如情緒困擾、喪偶等，或是管教失當是子女情緒及精神健康問題的禍根，所以，當問題出現時，矛頭都指向父母，更認為只要父母管教方法改變，子女的問題自然會不藥而癒。事實上，以上個案的父母也怪責自己造成子女的問題！



然而，這些故事都不約而同告訴我們，父母的支持和關懷是他們的問題好轉的主要因素，例如那個在青少年期患上憂鬱症的男孩便指出，父母在住院期間每天的探望令他體驗到他們的關懷，他說：「沒有了他們，我也不知自己去了哪裡！」此外，故事裡的孩子亦是靠父母的警覺，將他們的問題及早發現，並靠父母的人際網絡，使他們得到最快的協助。由此可見，父母是子女解決問題最大的資源。

#### 4. 父母於教育子女時的困難

如果子女遇到心理和健康問題，我們便會怪責父母沒有明白和回應孩子的需要，或家長未有處理好自己的問題(例如離婚)。然而，這一種主流看法不單錯誤地看待受情緒困擾的子女，也忽視了父母的困難及社會處境對問題產生的影響。我們在講座中，嘗試歸納了有着不同年齡子女的家長本身所面對的困難：

- a. **時間**：由於社會上越來越多父母需要雙雙工作，經常要早出晚歸，甚至中港兩地奔走，令家人聚少離多，也令父母與子女缺乏足夠的時間溝通及交流情感。
- b. **資源**：有限的物質資源往往讓父母未能滿足子女的需要。例如主流論述要求孩子的興趣有多方面的發展以達至全人成長，強調協助孩子全人發展的課程如雨後春筍，單是在暑期的興趣班和遊學團也五花八門，而且，這些課程收費不菲。所以，有很多父母也會把家庭資源花在培養子女的興趣，這樣除了把子女的時間表填得滿滿而沒有時間與家人相處外，對於一些資源有限的家庭更是百上加斤，更令到缺乏資源的父母，例如綜緩家庭的父母，感到虧欠孩子，沒有把他們好好的栽培。
- c. **多重角色**：在香港，父母除了需要扮演照顧子女的角色外，亦需肩負起工作、照顧年邁父母等多重的角色。這些多重角色各有要求，有時甚至互相衝突，使父母感到吃力。

**d. 生命週期的轉變：**父母本身亦面對着身體的改變、中年危機及空巢家庭這些生命週期的轉變。父母本身除了要在身心上的適應外，亦需要適應及調節在教導子女時的角色及技巧(如建立彈性的界線、嘗試提供協商的機會)。

## 5. 個人精神健康與家庭健康的關係

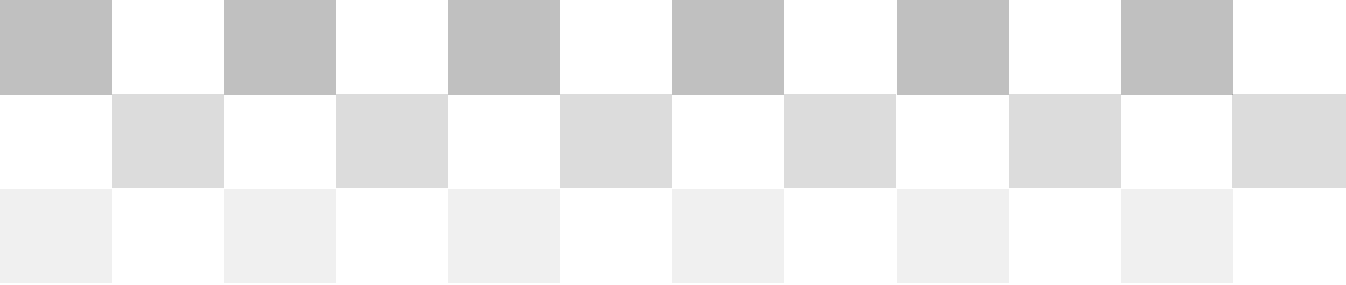
我們於前一節已提出個人、家庭及社區是一個互相影響的生態系統。在一個家庭裡，家庭成員雖然有着各自的位置(例如父、母、兒子、女兒)，但是他們是互相關連和影響的。因此，當一個家庭成員的行為或反應有所改變，將帶動其他家庭成員在行為或反應上也有所改變。除了家庭成員對家庭健康的影響外，家庭的轉變本身亦會影響個人(家庭成員)的轉變。從第三部份分享的個案而言，我們一方面可以看到父母可以是常見的兒童及青少年的心理健康問題的成因，但同時也是協助孩子解決問題的重要資源。

## 6. 五項家庭資源的應用

### a. 個人

人在不同的階段都需要透過學習來成長，父母亦不例外。父母的成長雖然受着各自的原生家庭的影響，但當二人組織了自己的家庭後，他們便需要學習個人成長，例如調節教導孩子的方法和界線、從不同角度了解事件和家人(例如妻子需要以男性的角度理解丈夫會如何看事件)、擔當不同的角色(如妻子、母親、媳婦)，並在眾多的角色要求中取得平衡和作出選取。

所謂「多重角色的平衡」是指：1. 工作世界與家庭生活的平衡 2. 擁有家庭以外的生活(如朋友、同事) 3. 家庭角色中的滿足感(如父母從養育子女中獲得滿足感) 4. 家務安排及分擔(包括：夫婦參與孩子照顧的責任、共同決定家中事務、共同參與家庭財務、欣賞及肯定彼此工作上的成就及個人生命目標、支援彼此的情緒)。同樣地，透過互相了解和商量，夫婦才能在教育孩子、生活和工作上互相支援，繼而帶動個人成長，最終達至家庭成長。



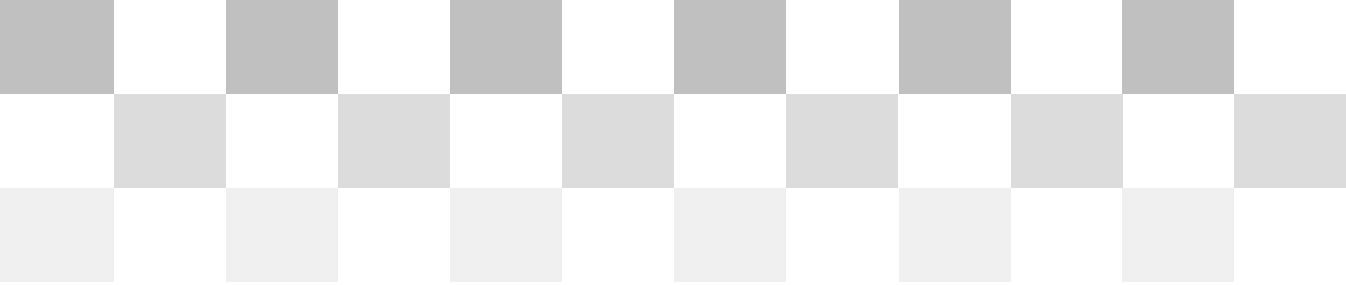
在進行講座的時候，我們常常邀請家長細數自己所擔當的角色，並說出這些多重角色對他們的意義和社會給這些角色的意義，以及他們如何能兼顧這些角色。雖然，大部份的家長都表示自己不能有效地兼顧這些角色，可是，有些家長卻認為多重角色是一種「福氣」，因為多重角色正顯示了自己在不同圈子中的位置，也代表了自己身邊的親人和朋友健在，所以，認為可以擔當多重角色而感恩。

#### **b. 家庭**

所有家庭都經歷改變，而這些改變會為家庭帶來壓力。所謂「家庭失衡」(Imbalance)是指一個家庭的需求以及應付這些需求能力之間出現了(真實的或想像的)不平衡。當一個家庭經歷正常的生命週期(如結婚、孩子出世)以及面對負面的事件(如失業、離婚、疾病)，成員間互相適應和配合是至關重要的，而這些適應和配合是建基於溝通及處理衝突的技巧。

以正常的家庭週期為例，在孩子日漸長大的家庭裡，家庭成員需一同面對和適應孩子的需要。父母在子女年幼的時候，除了要照顧子女的起居飲食外，也需要加強培養他們的紀律和服從性，亦需保持親密的親子關係。然而，當孩子進入青春期的時候，由於孩子已開始擁有自己的一套想法和日漸需要獨立自主，父母不能再單單着重於紀律和服從性。反之，父母應開始為子女提供在自決上的彈性，讓子女增加參與家庭的事務決策、容讓及與子女商量一些與自己有直接關係的決定(例如逛街後回家的時間、讀書的安排、交友等)。過程中，父母需要表現對孩子的信任和關心，而孩子也要遵守協定的承諾(例如守時回家)，讓父母對自己建立信任。透過這種不斷相互的傾談、包容，父母及子女能建立獨有的互相調節方法和相處模式，最終建立家庭的凝聚力和家庭適應性。





一般香港家長容易把對子女表達關心和介入子女事務混淆，例如香港政府宣傳片不只鼓勵父母要審查青少年子女所閱讀的刊物，並把一些父母認為不良的刊物掉進垃圾桶。當然，我們不反對父母關心子女所閱讀的刊物，但我們認為最重要的是父母要認識子女所閱讀的刊物，和子女討論刊物的好壞，協助子女作取捨。透過這個過程，父母可對子女的喜好多添了解，創造和子女溝通的話題，加強溝通的基礎，而不是強行為子女決定。

### c. 時間

如前一章節所提及，家庭健康模式強調與家人共渡的「時間數量」和「時間質素」對家庭健康的重要性。每個人一天均有24小時，當父母決定時間安排的先後次序時，可以從個人意願及外在要求兩方面作考慮，以事件的緊急性及重要性排列次序。例如：對年幼的子女而言，父母應將他們的身體需要放在緊急及重要的位置，但對於一些學習上的要求，可以是重要而非緊急，因為培養學習態度是一個自發及漫長的過程。

在時間數量方面，父母需了解他們可以為家庭投放多少時間。在平衡工作與家庭的同時，父母必須分配一些時間作純粹休閒的活動。若子女處於年幼或青少年期，父母需要為自己安排一些個人的休閒活動；若家庭已到空巢期的時候，父母則需要安排自己退休後的生活與寄託。兩類父母均不宜將全部時間用在家務及照顧孩子的身上。在講座上有一些家長回應時說，不知道應如何運用自己的「自由時間」，因為平日根本忙得沒有時間去想這個問題；也有家長說，最擔心是自己年長的父母退休後因太多空閒時間而感到寂寞。其實，父母在年輕時如能為自己培養一種良好的興趣，建立自己的空間，就是送給年老時的自己和年長了的子女的最佳禮物。

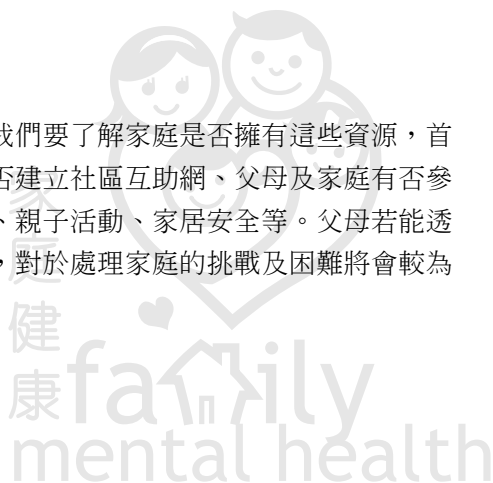
而在時間質量方面，我們引入「活在當下」這一概念，強調成員必須投入此刻，盡量避免心不在焉。家人在一起的時間是一個享受的時間，父母與子女也是當中的參與者而不應視之為任務式的「工作」（即是為了與孩子相處而相處）。相反，這過程是一個家庭成員互相交流和認識的時間，溫馨的親情亦由此而來，亦是建立家庭的凝聚力和適應性的基礎。

#### **d. 財務**

財務是指家庭裡可以運用的任何資源，包括：金錢、資產、家庭成員擁有的技能、人際網絡、社會資訊等。由於財務的範圍廣泛，協助父母分辨和善用這些資源以豐富家庭生活質素，便成為講座中有關財務的主題。為此，家庭必須有理財的意識和概念，了解維持家庭及培養孩子所需及可提供的資源。此外，父母可以透過認識孩子在不同年齡時對金錢的理解能力，讓孩子從小學習金錢意義及理財的方法。對較年幼的子女，父母需要給予多些指引，讓他們認識與家人的關係是不能以物質來量度的；而年長的孩子則可以進一步以生活經驗來認識他們獨有的才能，例如做暑期工。當孩子有困難時（例如以上提及的幼兒和青少年子女的故事），若父母能善用的人際關係亦可為家庭解決問題。因此，父母若能按子女不同年齡的特性，運用不同的資源，將大大提升資源效益並促進家庭的健康。

#### **e. 社會**

社會是指家庭的聯絡網、鄰舍及社區。我們要了解家庭是否擁有這些資源，首先要了解家庭是否認識四周的鄰居、有否建立社區互助網、父母及家庭有否參與社區活動，例如區內舉辦的家庭活動、親子活動、家居安全等。父母若能透過這些資源而獲取更多資訊和人際支持，對於處理家庭的挑戰及困難將會較為容易。



最後，我們相信健康家庭與健康社區對子女的成长有着不可或缺的重要性。例如東涌在開發初期，即使已有不少居民搬進去，但家長發現每天子女放學的必經街道還沒有裝妥街燈，於是他們自發組織起來，透過家訪、簽名運動和區議員的協助，向有關當局爭取盡快安裝街燈，最後能成功地達到目標，確保子女的安全。

## 四. 小結

我們在以上的部份介紹了我們公開講座的目標和主題。我們將在下一章節介紹家長和機構對講座的回響，以及主講者對講座所作的反思。



# 第五章：

# 推廣工作的回顧與反思





## 一. 前言

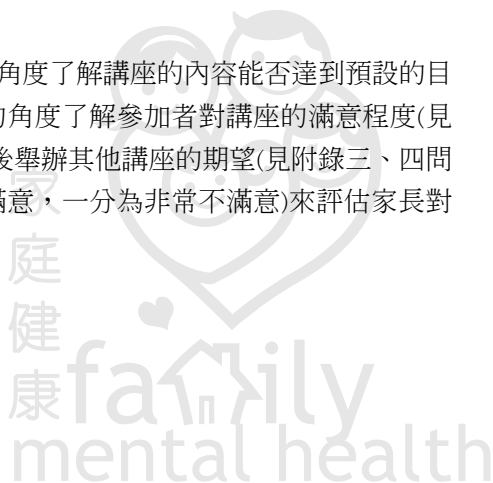
在二零零六年十月至二零零七年五月期間，我們一共進行了四十六場公開演講，其中的二十八場是特別為家長而設的，所有講座都是由我們的專業顧問擔當演講者的。每場演講過後，我們都會收集家長、邀請機構對講座的評價，我們也會對演講的內容及方式作出反思。本章將簡述這些回顧與反思。

## 二. 問卷的設計和收集方式

在每次家庭健康講座後，我們邀請參加的家長填寫問卷(問卷見附錄三)，收集他們對講座評價、對講座滿意程度和需要改善的地方及期望本中心日後可舉辦的活動。由零七年二月開始，我們亦邀請主辦機構填寫問卷(問卷見附錄四)，收集他們對講座的評價。

問卷共有九條問題，六條為選擇題和三條開放式的問題，家長以不記名的形式對講座表達意見。而且問卷簡單易明，家長只需要五至十分鐘便完成。我們將收集到的意見整理，再寄回邀請機構作為參考。

問卷設計分三個主要的部份：一、從家長的角度了解講座的內容能否達到預設的目標(見附錄三、四問卷問題1)、二、從不同的角度了解參加者對講座的滿意程度(見附錄三、四問卷問題2-8)、和三、家長對日後舉辦其他講座的期望(見附錄三、四問卷問題9)。我們採取了評分制(六分為非常滿意，一分為非常不滿意)來評估家長對我們的演講的滿意程度。



### 三. 家長的回應

參加這二十八場講座的家長總共有二千一百二十九名，他們主要是來自學校、社區中心、特別服務機構例如特殊學校。表一列出二十八場家長對我們演講的評價，平均評分值是4.81分(六分為非常同意，一分為非常不同意)，反映他們對我們的講座平均而言達至滿意程度。

我們在問卷問題1有關講座能否達到目標所得的分數是4.66分(六分為非常滿意，一分為非常不滿意)，表示家長認為我們的講座整體上能夠達到預設的目標。

問卷問題2是有關家長對講座整體的滿意程度，而我們所得平均分數是4.77分，代表他們對講座整體達到滿意程度。問卷問題3-8分別用選擇題和開放式的問題以不同的角度去了解家長對講座的滿意程度。這些不同的角度包括家長的期望、會否推薦給朋友、認為講座是否有用和對講座的投入程度。我們在問卷問題3-6所得到的平均分數是4.6分，反映家長對講座達至滿意程度。除了評分，家長也在問卷問題7-8就有關講座對家長特別有用的地方和需要改善的地方給了我們一些具體的意見。這些意見可歸納以下五點：

#### (一) 有助認識家庭健康及其與個人精神健康的關係

例如有家長聽畢講座後認為：

「更了解健康家庭的重要性、定義及五個因素」

「對個人及家庭健康之相互關係有概括了解」

#### (二) 有助對家庭和家人有了重新的了解

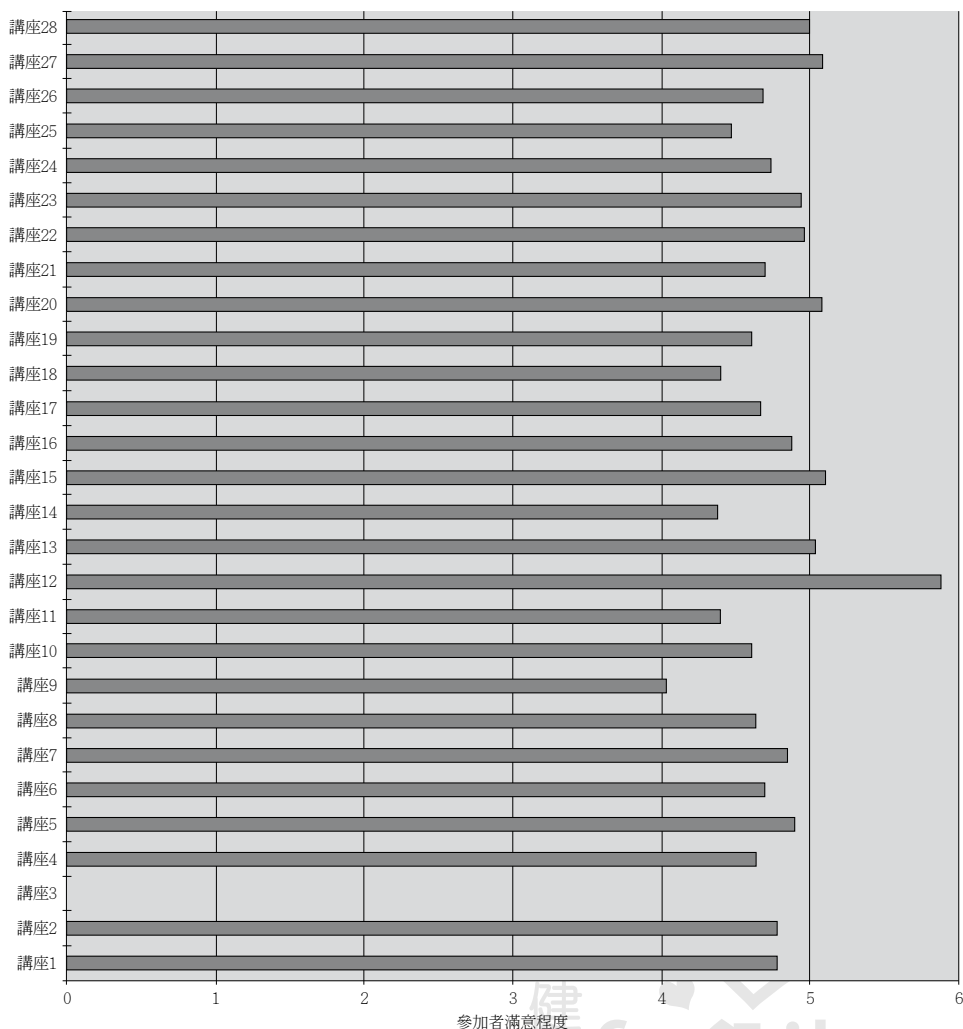
例如有家長聽畢講座後認為：

「認識每位家庭成員同等重要，能組織一個家庭不容易，要珍惜家庭」

「更加了解小朋友，及希望能幫助小朋友，了解孩子的個性和能力，協助他們成長」

「了解青少年學業所承受的壓力，及家人對子女要多了解其狀況」

表一：家長講座參加者滿意程度表（二零零六年十月至二零零七年五月）



平均分數：1=非常不同意；2=不同意；3=頗不同意；4=頗同意；5=同意；6=非常同意

備註：講座3是公開講座，因場地所限，沒有進行評估。



### (三) 有助對現今香港家長的困局產生共鳴

例如有家長聽畢講座後認為:

「了解現今家長之苦，父母角色及處理方法，增加自己個人網絡」

### (四) 有助認識增強家庭健康的方法

例如有家長聽畢講座後認為:

「如何欣賞家庭成員的長處，給予肯定和讚賞」

「明白如何處理好家庭與社會的關係，處理好家庭成員的關係，處理社會人與人之間的關係」

「明白家庭和諧的重要，有不開心事與家人商量」

### (五) 有助反思家庭的角色和社會給角色的定義

例如有家長聽畢講座後認為:

「令自己反思及檢討」

「反省自己與社會的互動是否不夠主動，要思考隨着小孩年齡成長，要適度調整以培養其自立能力」

「提醒自己戒掉大男人主義，分擔家務」

「明白到現實中在不同事情不只有一個角度，其實不同角度都可令事情有不同的解決方法，要和家人的關係更好，改善與家人溝通的技巧，令整家融洽」

問卷問題9探討了家長對於將來講座的期望，他們的回應大致可歸納為兩類：

- 一、舉辦專題講座，例如有關家庭暴力、兒童精神健康問題；
- 二、介紹處理家庭關係和精神健康問題的技巧。

## 四. 邀請機構的回應

由二零零七年二月起，我們開始收集邀請我們演講的機構對我們的評價。我們採用給家長的類同問卷(問卷見附錄四)收集機構對我們的講座的滿意程度。表二列出機構的評估結果值，評估結果顯示，這些機構給我們評分平均值是5.12分(六分為非常同意，一分為非常不同意)，反映他們對我們的講座平均而言達至十分滿意程度。

我們在問卷問題1有關講座能否達到目標所得的平均分數是4.96分(六分為非常滿意，一分為非常不滿意)，表示機構認為我們的講座整體上能夠達到預期的目標。

問卷問題2是有關機構對講座整體的滿意程度，而我們所得平均分數是5分(六分為最滿意，一分為最不滿意)，代表他們對講座整體達到滿意程度。問卷問題3-8分別用選擇題和開放式的問題以不同的角度去了解機構對講座的滿意程度。我們在問卷問題3-6所得到的平均值是4.92分，反映機構對講座達至滿意程度。機構也在問卷問題7-8作出的質性的回應可歸納以下兩點：

### (一) 有助認識家庭健康

例如有機構認為：

「能促進聽眾意識到個人情緒及家庭關係的相互關係。」

「不是很多人關心家庭健康；這令大眾擴闊眼界」

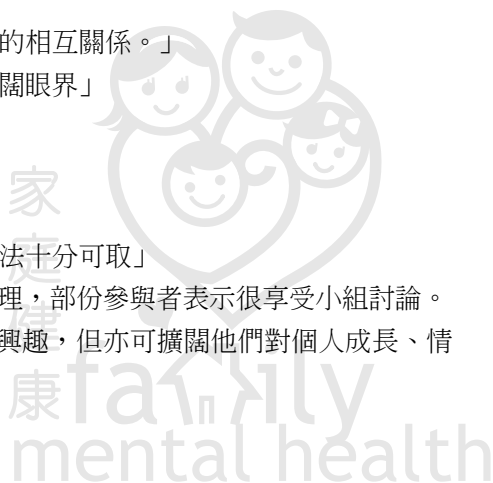
### (二) 有助家長反思和擴闊個人成長

例如有機構認為：

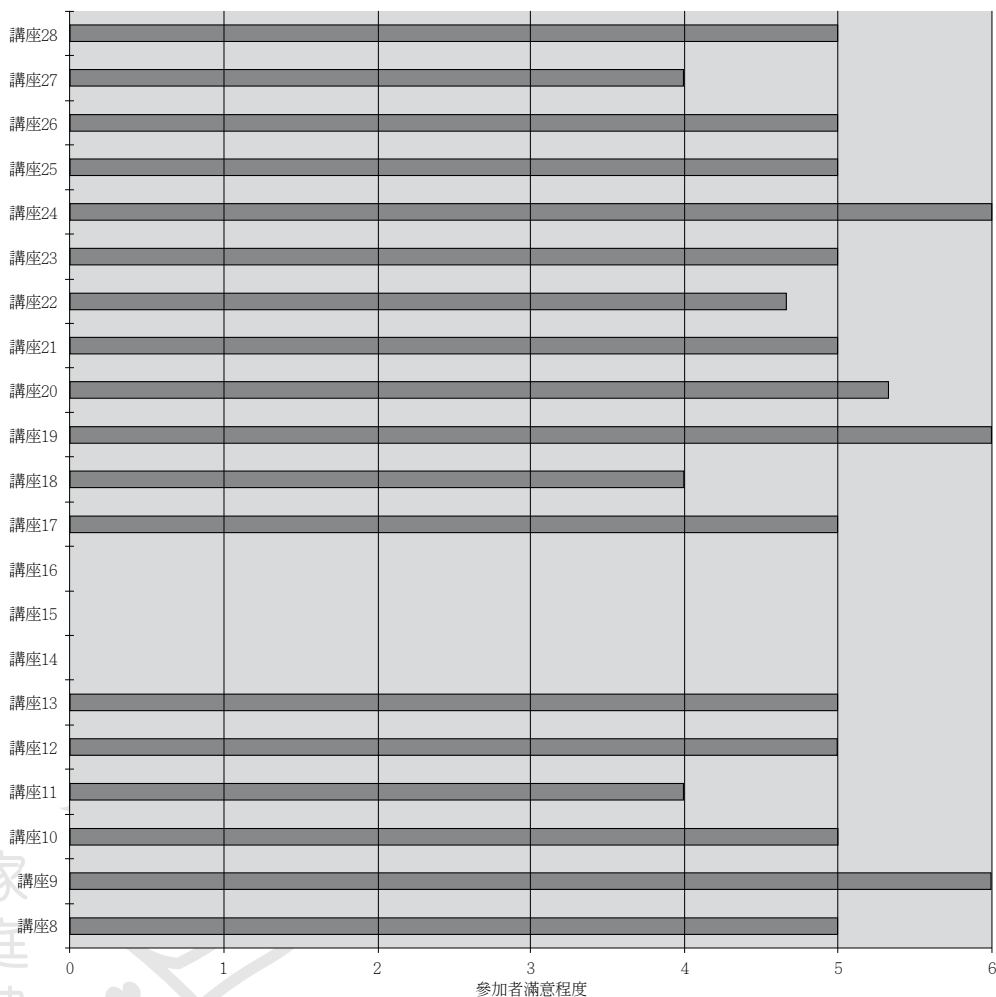
「講者留有很多思考的空間給聽眾，這做法十分可取」

「講者給予空間讓聽眾反思自己的時間管理，部份參與者表示很享受小組討論。

即使不是所有聽眾對家庭健康的話題感興趣，但亦可擴闊他們對個人成長、情緒及時間管理的視野」



表二：家長講座機構滿意程度評分表（二零零七年二月至五月）



平均分數：1=非常不同意；2=不同意；3=頗不同意；4=頗同意；5=同意；6=非常同意

備註：講座14, 15, 16在2007年2月前舉行，並未有進行機構意見評估。

問卷問題9探討了機構對於將來講座的期望，他們的回應大致可歸納為四類：

- 一、舉辦專題講座，例如精神健康問題、長者心理健康；
- 二、介紹家庭對個人成長的助力及阻力；
- 三、介紹處理家庭關係和精神健康問題的技巧；
- 四、介紹建立社交網絡的技巧。

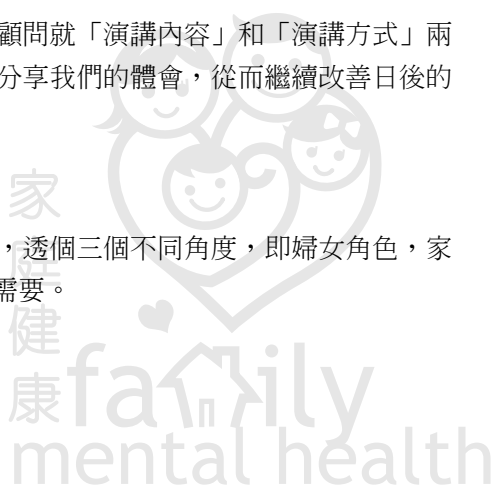
總括而言，家長和邀請機構給我們的回應是正面和建設性的。他們基本上對我們的講座是滿意的，而參加者從講座中對現今香港家長的困局產生了共鳴，認識家庭健康及其與個人精神健康的關係。此外，我們的講者還引導了他們反思家庭的角色和社會給角色的定義，讓他們對自己和家人有了重新的理解，擴闊了他們的成長空間。能夠讓家長產生共鳴和引導他們反思正是我們強調要成為家長的「同行者」的主要元素，這也使我們的講座並不流於「知識、技巧灌輸」的層面，而是有啟發性的。他們所提議的其他講座題目也是反映他們的貼身需要，作為我們深化講座內容時的重要參考。

## 五. 專業顧問的反思和經驗的分享

在進行了連場向家長的演講後，我們的專業顧問就「演講內容」和「演講方式」兩方面作出了一些反思，經過整理後，向大家分享我們的體會，從而繼續改善日後的演講：

### 1. 演講內容的檢討

我們在推廣以家長為對象的家庭健康講座時，透個三個不同角度，即婦女角色，家庭生命週期及家庭經濟狀況，來分析家長的需要。



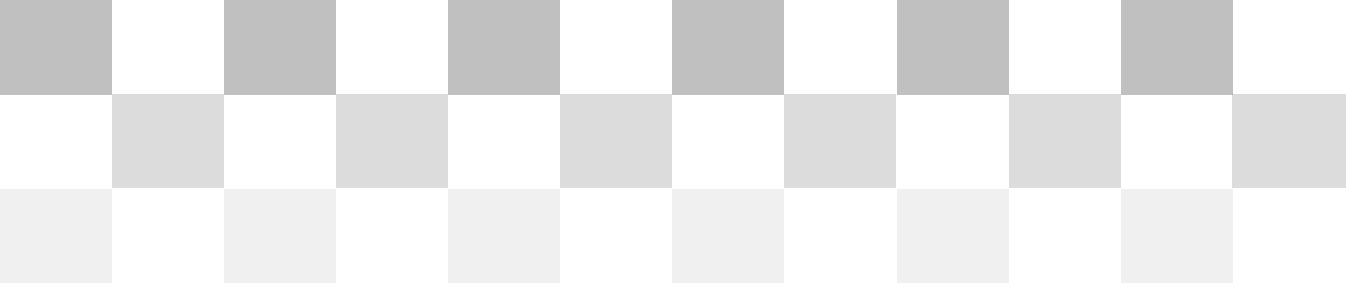
### (一) 婦女的多重角色與壓力

我們在舉行家長講座時，往往發現出席者以女性為主，而且職業婦女所佔的比例十分高。雖然，本港女性地位不斷提高，但她們仍然肩負了家庭的重要角色，例如照顧家庭成員、處理家務、安排娛樂、為家庭成員提供情感支援及協助、滿足配偶情感需要、維持生計等。

根據劉、馬、陳(2003)有關家庭分工模式的研究顯示，香港家庭對傳統的男女分工觀念，即「男主外、女主內」，仍然是根深蒂固。以性別角色的態度為例，約有百分之六十五的受訪妻子非常同意「如果母親工作，會對入學前子女成長構成不利」；超過百分之五十五的受訪妻子非常同意「丈夫責任是賺錢，妻子責任是照顧家庭」，而有約百分之六十三的受訪妻子非常同意「家庭生活是會因婦女全職工作而受到妨礙的」。由此可以推斷，現代母親在多重角色上很容易出現張力，影響個人及家庭的健康，因此，我們認為演講的內容應着重現代女性如何平衡及取捨這些多重角色。

要紓緩多重角色中的壓力，首先，我們要讓婦女反思一些在社會上對為人母親的主流論述，例如盡責的母親必須是「家庭董事長」及「家庭傭工」，前者指她們能在不需要別人協助下，管理家庭中的大小事務，而後者是她們能任勞任怨，不需要別人的肯定。我們期望提供家長這個反思的機會，檢視自己的觀念，打破一些對母親的迷思，從而重新定位自己的角色。

其次，我們認為多重角色可以互相提升。根據Kandel, Davie & Ravis (1985)有關抑鬱病與工作及婚姻相互關係的研究顯示，已婚在職婦女比已婚家庭主婦及未婚沒有工作女性發病率為低，所以多重角色未必一定引致負面影響；而其中的先決條件是：工作及家庭能互補不足、工作有自主權、和諧的家庭生活及夫婦能同心及分擔家庭事務(Zimmerman, Haddock, Current, and Ziemba, 2003)。



第三方面，我們強調婦女在社會及家庭中需要學習角色的轉變，因為不同的角色是隨時間及處境而改變的，例如：子女年幼時，婦女往往是全職母親，待子女成長後，婦女重新投入工作，便成為職業母親。我們相信，所有角色需要時間來學習，因為沒有人天生便能掌握每個角色的要求。在學習過程中，我們需要與家人一起彼此學習。事實上，很多時我們是從子女性情特質得到啟發，從而學習如何為人父母。最後，我們也要不斷探索及擴展新的角色，參與不同的團體，例如，做義工，以達至自我成長和回饋社會。

## (二) 家庭生命週期

以家庭生命週期為分析角度時，我們強調家長的角色是隨着子女的成長階段而有所改變，家長應視之為正常的家庭成長進程，例如：子女在幼兒期時，他們的成長需要是培養體能、智力及情緒發展等，父母擔任着照顧者的角色；當子女踏入兒童期時，他們需要學習規則及知識，而家長的挑戰是建立他們的自信心及成功感；子女在青少年期，主要面對其生理及心理成長，亦開始建立獨立自主，家長在此時便要提供適當空間讓他們探索自我。

在面對子女不同成長需要時，家長需要了解自己的角色轉變。當子女漸漸長大時，他們亦踏入中年階段，在這個階段，家長對自己為人處事方法已有了相當把握，往往把子女的看法視為未成熟而作出否定，因此親子間常常發生衝突。家長若能透過增加自我認識及擴大生活圈子，嘗試以不同的角度理解事情，將有助與子女同步成長，同時亦讓子女明白父母在中年階段的心態，最終達至互相了解。

另外，隨着子女漸漸成長，家長必須從新檢視家庭成員的相處界線，例如：家長與青少年子女要建立彈性的界線，讓子女一方面有空間探索及成長，另一方面仍感到父母的保護及支持。要做到這點，家長必須要更新家庭規條，避免將家庭成員的角色定型，同時，亦要與配偶同心管教，一起分擔家庭責任。

總括而言，以家庭生命週期來了解父母需要，家庭必須視各人的轉變是一個正常必經的歷程。若要成功過渡，家庭成員需要同步成長，才能一起締造一個美好和諧的家庭。

### (三) 家庭的經濟狀況

在家庭經濟方面，我們的焦點放在失業的父親，一方面是因為近年香港經濟的轉型令不少身為人父的男士失業，另一方面是我們傳統的觀念強調男性是家庭經濟支柱，一旦男性失業轉成了「住家男人」，便令他們面對沉重的社會壓力。

在協助這些失業父親時，我們強調家庭資源可發揮的作用：

- 1) **個人範疇**：我們提倡為自己預留靜心時間，因個人角色轉變，可以心平氣和地與家人表達自己的難處，商量角色的再分工；
- 2) **家庭範疇**：我們提倡與家人一起渡過難關，珍惜與家人相處的機會；
- 3) **社會範疇**：我們提倡多建立社區互助網及參與社區活動，主要目的是避免長時間獨自留守在家，而且聯絡網有助找尋工作，在參與過程中，亦可繼續發揮自己所長，達至幫助自己同時幫助別人；
- 4) **時間範疇**：我們建議建立生活常規，包括訂立個人時間表和家庭時間表，前者能讓自己生活有規律及目標，後者能建立與家人相聚的時間；
- 5) **財務範疇**：我們建議建立家庭預算，與家人制訂家庭目標，保持收支平衡。另外，亦可發掘家庭內外的物質和非物質的資源，以豐富家庭生活。

### 2. 演講的方式

在演講方式方面，我們作出了下列的建議：

### (一) 利用故事、新聞、個案作解釋

由於演講的內容(例如個人成長)對家長來說較為陌生，我們認為故事、新聞、個案能令家長對演講的要點有更具體深刻的了解。家長會將自己與故事中的處境作出比較，找出相同和相異之處；透過相同之處，家長能產生共鳴與認同，而相異之處則可引導家長反思自己的生活。舉例而言，在講解父母多重角色衝突時，我們利用電影《天長地久》<sup>4</sup> 中主角為了照顧因輸血而感染愛滋病的兒子而放棄自己的工作作為說明。透過這個例子，我們可以引導家長代入故事中的母親，誘發他們討論工作與照顧家庭時所發生的衝突，讓他們反思自己的處境。

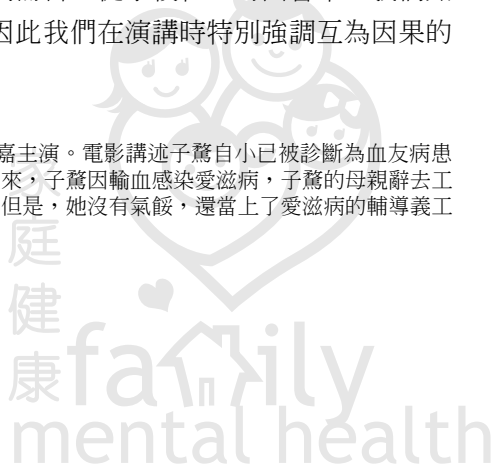
### (二) 利用反思性的問題

由於我們相信每個家庭都是獨一無二的，因此我們建議多用一些協助反思的問題，增加家庭成員對自己處境的認識(可參考附錄一、二有關講座的講義)。

### (三) 從家長與機構的回應中學習

我們相信我們的演講是要與家長及機構共同創造，才能切合他們的需要。因此，在每次講座前，我們都會預先與邀請機構聯絡，了解參加家長的背景，再修訂演講內容，配合他們的特別需要。此外，我們每次演講都會收集參與者的意見，然後對我們的演講作出修改。舉例而言，從學校社工的回響中，我們知道很多家長都將家庭問題視為單向的，因此我們在演講時特別強調互為因果的思考模式。

<sup>4</sup>《天長地久》是由同名自傳改編而成的電影，由張艾嘉主演。電影講述子鷺自小已被診斷為血友病患者，需多次進出醫院，子鷺的母親全心全意照顧他。後來，子鷺因輸血感染愛滋病，子鷺的母親辭去工作照顧他。子鷺最終病逝。雖然，子鷺的母親很傷心，但是，她沒有氣餒，還當上了愛滋病的輔導義工和完成了兒子出書的心願。





#### (四) 融合主講者的其他服務經驗

我們的專業顧問本身是擔任臨床服務和訓練專業人員的。我們利用專業顧問的專業知識及臨床經驗，多以一些真實個案為例，以令演講更豐富而真實。舉例而言，在講解家庭健康和克服逆境時，我們可以利用真實家庭個案作說明。

#### (五) 克服演講的限制

我們明白到演講是單向的溝通模式，因此我們在演講時設有遊戲、自我評估問卷、訪問家長及小組討論的環節，以增加與家長的互動。同時，我們明白到演講的形式是要配合目標家長的，例如目標家長以女性為主，則宜多設故事說明；如果以兒童為主，則應設多點活動。

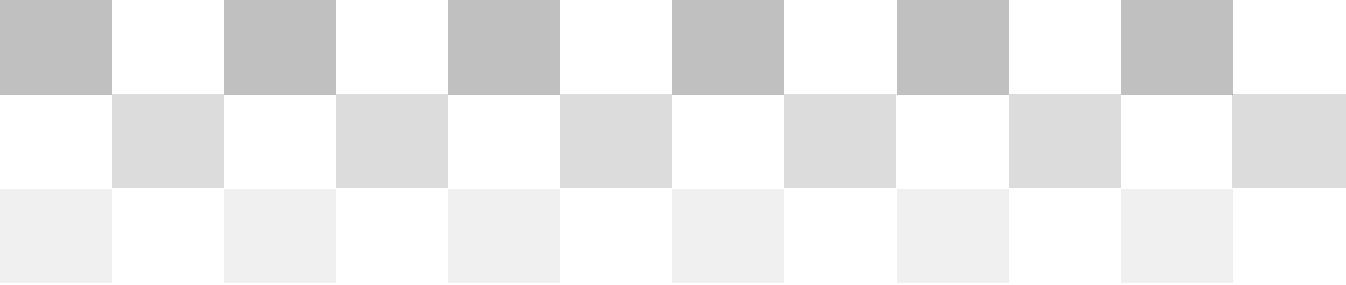
## 六. 小結

總結而言，無論從評分值或家長和機構的評語來看，家長和機構對我們的講座的評價均非常正面和建設性的；我們使家長產生共鳴，誘導他們反思，並積極扮演了家長的「同行者」角色。此外，我們的講座讓他們對自己和家人重新的理解，擴闊了他們的成長空間。他們所提議的其他講座題目也是我們深化講座內容時的重要參考。與此同時，我們也對演講的內容及方式進一步反思，希望在內容上更切合家長的需要；我們希望在未來的講座透個三個不同角度，即婦女角色，家庭生命週期及家庭經濟狀況，來分析家長的需要。在形式上，我們希望能多用反思性問題，增強互動，並以實例作說明。而我們亦受益於家長和機構的回應，豐富講座的內容。

# 第六章： 總結







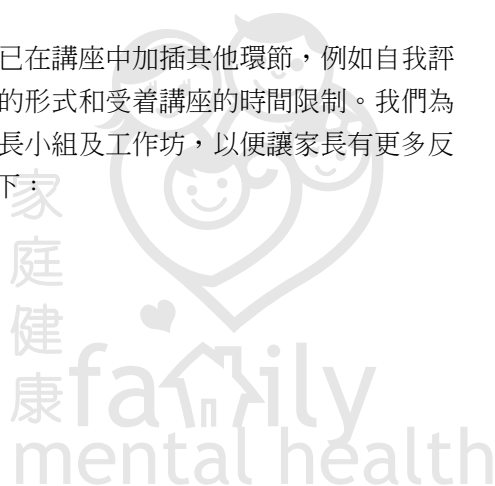
本計劃由二零零六年九月份正式開始，運作了約有一年的時間，無論在前線工作上所獲得的經驗，或是服務使用者的回應及各同工的評價，都給予我們不少寶貴的意見。本實務手冊是我們在推行家庭健康及家長工作時，整理實踐的經驗及作出的反思，期望與同工分享及交流。在總結這年的經驗，我們針對三方面的限制作出以下的改善：

### **1. 照顧有特別需要的家長**

在過往一年，服務使用者大多數來自一般家庭的家長，我們相信，每一個家庭都需要家庭健康的訊息，而一些有特別需要的家庭，他們在面對家庭的困境時，壓力尤重，因此我們需要度身訂造切合他們需要的講座內容。例如：對在智障學童的家長來說，他們的子女往往需要額外的照顧，因此家長多偏重扮演照顧者的角色，很多時候忽略了個人空間。另外，當子女踏入青春期時，他們往往比一般家長難於放手，因此，我們向他們強調要「首先照顧自己，才照顧子女」，亦讓他們明白雖然子女智力出現問題，但子女一些成長心理需要與其他孩子無異。另外，他們極需要與社會有緊密的聯繫，才不致於孤立無援。我們在未來日子，將就不同群體的獨特需要，在內容重點上作出更改。

### **2. 以小組或工作坊形式深化內容**

如前文所述，講座形式有其限制，雖然我們已在講座中加插其他環節，例如自我評估測驗、小組討論等，始終也是一個較單向的形式和受着講座的時間限制。我們為了深化內容，除了講座外，我們亦會舉行家長小組及工作坊，以便讓家長有更多反思及交流的機會。小組或工作坊內容重點如下：



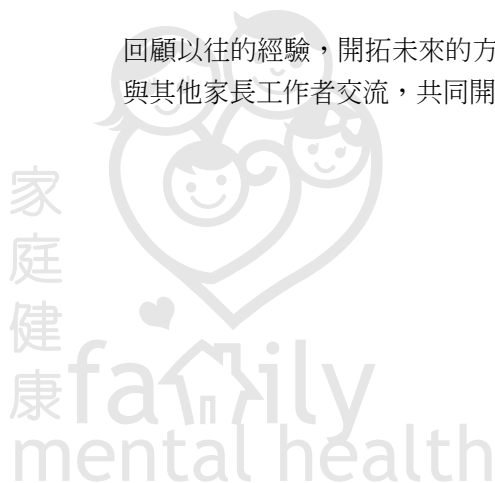
- (一) 強調個人成長及提升家長應變能力，特別在面對多重角色時，如何平衡及選擇，達至照顧自己的身體及心靈需要。
- (二) 與子女同步成長，包括了解子女在不同年齡的發展需要，以及學習配合子女成長而作出角色上的轉變
- (三) 從家庭健康的五個範疇中了解自己的家庭狀況，發掘家庭資源，建立家庭抗逆力

在小組及工作坊，我們與家長建立伙伴關係，讓每一位家長分享自己家庭的獨特故事，從交流中彼此學習，讓家長們成為彼此的「專家」。

### 3. 跨專業合作

以往講座主要由本計劃的專業顧問負責，為了豐富講座內容以便切合家長的不同需要，在過往一些講座中，我們曾邀請了同儕來講解如何以「活在當下」的心態與家人相處時，放緩生活的步伐，以當下的心態留心家人的需要，達至重質的家庭關係。我們發現家長對此安排有正面的回響，故我們將在往後的講座加強與不同專業的合作，例如：邀請精神科醫生來講解兒童及青少年的情緒及心理健康、財務專業人士分享家庭理財的概念及方法等。

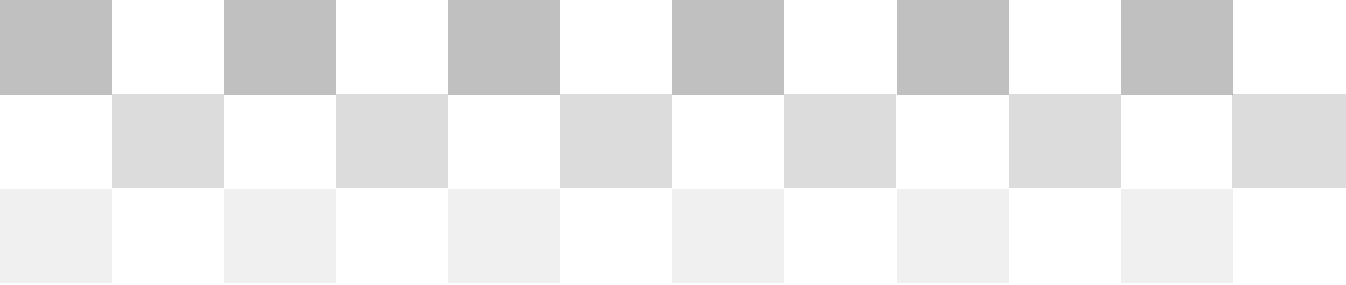
回顧以往的經驗，開拓未來的方向，是本計劃的目標。我們希望，透過此實務手冊與其他家長工作者交流，共同開展家長工作的新路向。



# 參考資料





- 
- Allen-Meares, P. (1995). *Social Work with Children and Adolescents*. U.S.A.: Longman Publishers.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy in Human Agency, *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development : Experiments by Nature and Design*. U.S.A.: Harvard University Press.
- Burr, V. (2003). *Social Construction*. 2nd edition, London and New York: Routledge.
- Chan, H., & Lee, R. (1995). Hong Kong Families : At the Crossroads of Modernism and Traditionalism, *Journal of Comparative Family Studies*, XXVI (1), 83-99.
- Chan, J. (1996). Chinese Intelligence, In Bond (ed.), *The Handbook of Chinese Psychology*, (p.9-108). Hong Kong: The Oxford University Press.
- Cheung S. K. (2001). Parent Education Programmes in Hong Kong: Are They Effective?, *Hong Kong Journal of Social Work*, 35, (1&2)(Summer & Winter 2001) 85-96.
- Harman, D. (1990). The Nature of Parent Education, In D. Harman (ed.), *Learning To Be Parent. Principle, Program and Methods* (pp. 11 – 98). Beverly Hill: Sage Publication.
- Kandel D.B., M. Davie, & V. H. Ravis. (1985). The Stressfulness of Daily Social Roles for Women: Marital, Occupational and Household Roles, *Journal of Health and Social Behavior*, 26, 64-78.
- Kirschner, S.,R. (1996). Sources of Redemption in Psychoanalytic Developmental Psychology, In Graumann, C.,F., & Gergen, K.,J., (ed.), *Historical Dimensions of Psychological Discourses*. Cambridge University Press.





Lam, C. M., Lam, M. C., Shek, D. T. L. & Tang, V. M.Y. (2004). Coping with Economic Disadvantage: A Qualitative study of Chinese Adolescents from Low-income Families, *International Journal of Adolescent Med Health*, 16(4), 343-357.

Lam, C.M. (2003). In Search of the Meaning of Parent Education in the Hong Kong – Chinese Context, In M.J.Kane. *Contemporary Issues in Parenting* (pp. 111- 124). New York: Nova Science Publishers, Inc.

Lamb, J. & Lamb, W.A. (1978). Introduction. *In Parent Education and Elementary Counseling*. (pp. 13 – 23). New York: Human Sciences Press.

Leung, C., Sanders, M.R., Leung, S., Mak, R. & Lau, J., (2003). An Outcome Evaluation of the Implementation of the Triple P-Parenting Program in Hong Kong, *Family Process*, 42, (4), 531-544.

Macmillan, R. & Copher, Ronda. (2005). Families in the Life Course: Interdependency of Roles, Role Configurations and Pathways, *Journal of Marriage and Family*, 67, 858-879.

Nichols, M., & Schwartz, R. (1998). *Family Therapy : Concept and Methods*. 4<sup>th</sup> ed. Allyn & Bacon.

Olson, D.H. and Gorall, D.M. (2003). Circumplex Model of Marital and Family Systems, In F. Walsh (ed.), *Normal Family Processes: growing diversity and complexity*. New York: Guilford Press.

Tam, W.M., Lam, C.M., Cheng, H.M., Ho, S.C., and Ma, L.C. (2002). *The promotion of parent education: A consultancy final report*. Board of Education, Hong Kong Education Department.

Tubbs, C. Y., Roy, K.M. & Burton, L.M. (2005). Family Ties: Constructing Family Time in Low-Income Families, *Family Process*, 44(1), 77 – 91.

Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. New York: The Guilford Press.

Wandersman, L.P.( 1987). New Directions for Parent Education, In S.L.Kagan, D.R. Powell, B. Weissbounrd, & E.F. Zigler (eds.), *America's Family Support Programs: Perspectives and Prospects*. New Haven, CT: Yale University Press.

World Health Organization, (2007). *Mental Health : A state of Well Being*.  
Website : [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

Wu, D.Y.H., (1996). Chinese Childhood Socialization, In Bond (ed.), *The Handbook of Chinese Psychology*. The Oxford University Press.

Zimmerman, T. S., Haddock, S.A., Current, L.R. and Ziemba. (2003). Intimate Partnership: Foundation to the Successful Balance of Family and Work, *The American Journal of Family Therapy*, 31, 107-124.

Zubrick, SR., Williams, AA., Silburn, SR., and Vimpani, G. (2000). Indicators of Social and Family Functioning. Australia: Department of Family and Community Services.

香港特別行政區政府二零零六至零七年度施政報告。

劉玉瓊、馬麗莊、陳膺強 (2003)。香港家庭的家務分工模式：社會工作的反思與挑戰。《社會工作實踐及評估學刊》，第二期，頁3-29。

熊秉真 (2000)。《童年憶往：中國孩子的歷史》。麥田出版。

馬麗莊、王家英、劉玉瓊、盤淑嫻 (2007)。《2006 香港華人家庭健康和個人身心健康的關係》。香港：中文大學香港亞太研究所。

黃洪 (2004)。香港邊緣社群社會資本的貧乏。《香港社會工作學報》，第38卷，第1&2期，頁53-73。



# 附錄





# 附錄一：以年幼子女家庭為目標的講座講義

## 講座題目

踢走壓力齊抗逆 凝聚一家更出色

## 講座內容

- 了解個人精神健康及家庭健康的相互關係
- 認識和反思家庭健康的主要元素
- 了解家長的困難和孩子成長需要以建立健康的親子關係

## 了解孩子成長的需要

- 體能：培養良好的生活習慣
- 智能：探索與求知的精神
- 情緒：認識與管理
- 行為：自制與服從

## 父母的角式

協助孩子成長

- 知識和實踐
- 孩子不好是父母做得不夠好？

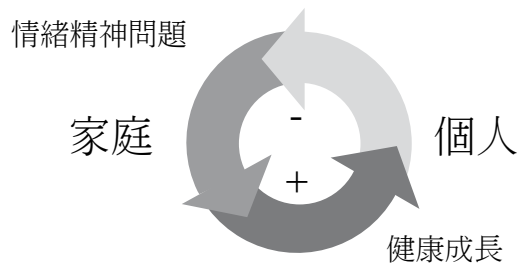
## 父母的無奈

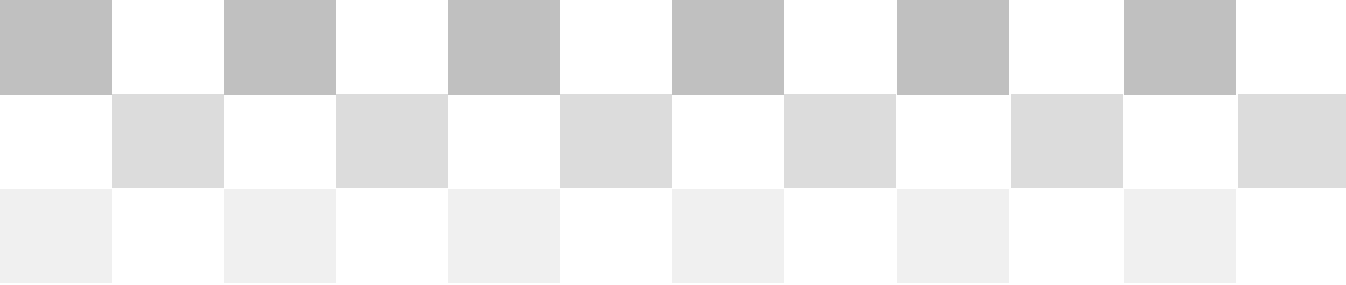
- 資源
  - a) 時間
  - b) 金錢
  - c) 方法有限
  - d) 專業意見
- 多重角色
- 生命週期的轉變
  - a) 面對孩子不同成長期的挑戰
  - b) 人到中年

## 個案分享

- 過度活躍症
- 憂鬱症

## 家庭情緒循環系統





## 家庭健康

- 家庭健康是指「家庭能夠發掘內在潛能，當面對家庭的轉變及危機時，有足夠抗逆力來面對壓力，並促進個人及家庭成長，回饋社會」。

參考世界衛生組織對個人精神健康的定義

## 家庭健康的理念

你會用甚麼來比喻家庭？

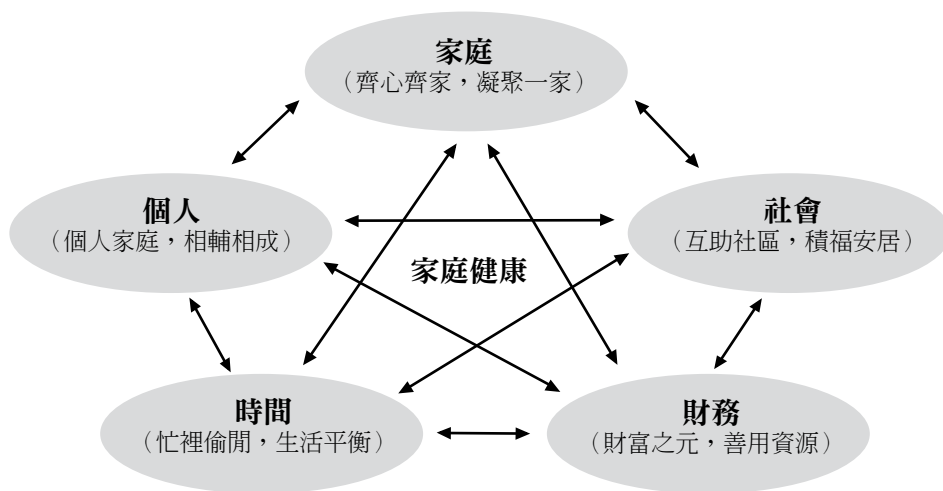
- 旅程
- 花卉

## 家庭是

- 獨特
- 由個體組成，每位成員同等重要
- 動態、變化
- 目標、方向
- 受外在環境影響，同時亦可影響外在環境

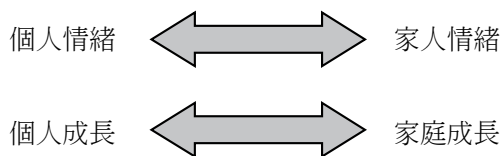


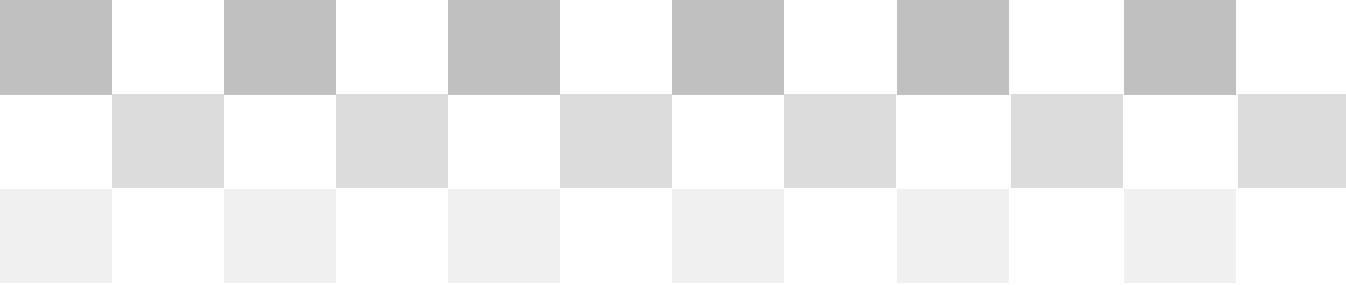
## 家庭健康的理念、範疇及信念



### • 五個相關的範疇

#### (一) 個人：個人家庭，相輔相成



- 
- 學習個人成長，並能帶動家庭一起成長
  - 家庭成員擔當着不同的角色，如何在眾多的角色要求中取得平衡 / 作出選取

多重角色的平衡：

1. 工作世界與家庭生活的平衡 / 促進
2. 家庭生活以外的生活
3. 家庭角色中的滿足感
4. 家務安排及分擔
  - 夫婦參與兒童照顧的責任
  - 共同決定家中事務
  - 共同參與家庭財務
  - 欣賞及肯定彼此工作上的成就及個人生命目標
  - 彼此情緒支援

對個人成長的反思：

- 你家中的成員是否滿意現時角色的分工？
- 你有沒有欣賞及肯定家中各人對家庭的付出？
- 你如何平衡或選擇多重角色的要求？
- 你如何在這些角色達至個人成長呢？

## **(二) 家庭：齊心齊家，凝聚一家**

1. 家庭在不同階段的轉變及適應：
  - 家庭生命週期及壓力
  - 家庭成員在不同階段的適應
    - 家長與幼年子女
    - 家長與青少年子女

## 2. 建立家庭凝聚力：

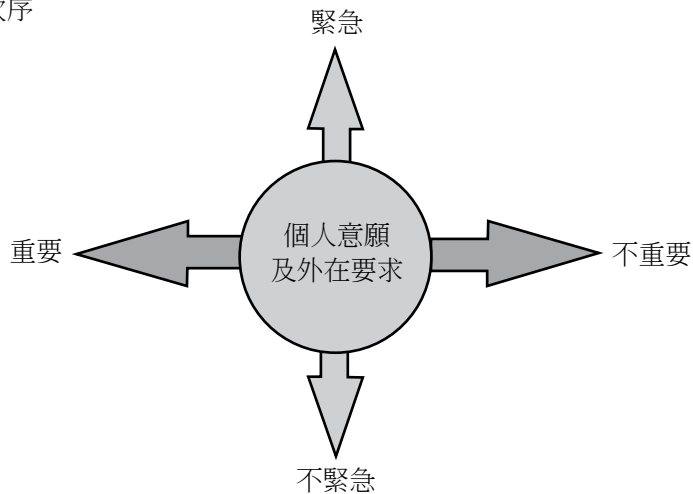
- 相處模式
  - 界線及彈性

對家庭關係的反思：

- 你如何形容現時的家庭關係？
- 你的家庭如何適應內在及外在環境轉變而帶來家庭的轉變呢？
- 你滿意家人之間的相處模式、處理衝突的方法嗎？

### (三) 時間: 忙裡偷閒，生活平衡

- 時間是指家人相聚的時間
- 重「量」又重「質」  
量：時間管理 / 時間管您?  
先後次序





質：

1. 願意投放時間
2. 不要視為理所當然
3. 數算你擁有的，常存感恩的心
4. 創造「心流」
5. 專注，留意現在

對時間的反思：

- 你每天有多少時間與家人相聚？
- 忙碌以外是否可以有其他生活方式？
- 你是否享受與家人相聚的時間？

#### **(四) 財務: 財富之元，善用資源**

- 財務是指家庭裡可以運用的任何資源例如  
金錢、資產、物質、家庭成員擁有的技能、關係網、社會資訊等

家庭如何善用資源以豐富家庭生活的質素：

- 家庭必須有理財意識及概念
- 孩子從小學習金錢意義及理財方法(目標)
- 非以物質來量度與家人的關係
- 創意地善用資源

對財務的反思：

- 你是否相信每個家庭都應重視家庭理財？
- 你有沒有發現家庭的快樂時光不一定與金錢有關？
- 除了金錢或物質，你有沒有發掘家庭內外的其他資源？

### (五) 社會: 互助社區，積福安居

- 社會指家庭的聯絡網、鄰舍及社區
- 健康家庭
- 健康社區
- 健康社區對子女成長的重要性

如何參與社區：

- 發掘個人潛能
- 建立社區互助網
- 參與社區活動
- 社會價值觀與家庭生活

對社會的反思：

- 你能否在你的聯絡網或社區中得到適切的支援？
- 你有否參與社區的活動？
- 你有否留意社會價值觀如何影響你的家庭生活呢？

## 總結

- 甚麼是你家庭中的強項？
- 甚麼是你家庭中要加強的地方？

## 附錄二：以青少年子女家庭為目標的講座講義

### 講座題目

家庭健康要認識 凝聚一家更出色

### 講座內容

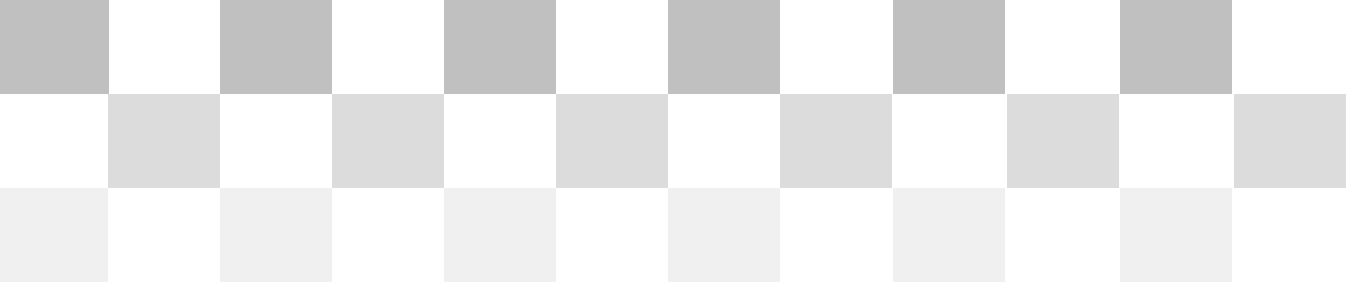
- 了解家長的困難和孩子成長需要以建立健康的親子關係
- 個人精神健康及家庭健康的相互關係
- 家庭健康的主要元素

### 青少年期的轉變

- 尋找和澄清自我形象
- 認識和處理生理改變
- 學習建立親密關係
- 與父母分離，學習獨立自主

### 父母的角式

- 提供指導
- 建立彈性界線
- 提供協商的機會



## 父母的無奈

- 資源
  - a) 時間
  - b) 金錢
  - c) 方法有限
  - d) 專業意見
- 多重角色
- 生命週期的轉變
  - a) 面對不同孩子不同成長期的挑戰
  - b) 人到中年

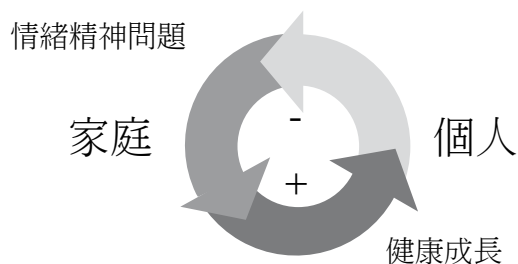
## 常見的學生心理健康問題

- 一般適應問題
  - a) 學習
  - b) 交友
  - c) 戀愛
- 精神失調
  - a) 厭食、暴食
  - b) 憂鬱、自殺
  - c) 精神分裂症

## 學生心理健康與家庭的迷思

- 病態化
- 責備父母
- 家庭問題作為孩子問題的根源
- 忽略社會處境的影響

## 家庭情緒循環系統



## 家庭健康

- 家庭健康是指「家庭能夠發掘內在潛能，當面對家庭的轉變及危機時，有足夠抗逆力來面對壓力，並促進個人及家庭成長，回饋社會」。

參考世界衛生組織對個人精神健康的定義

- 個人精神健康與家庭有直接關係 - 厭食症(個案一)
- 個人精神健康與家庭有直接關係 - 抑鬱症(個案二)



## 家庭健康的理念

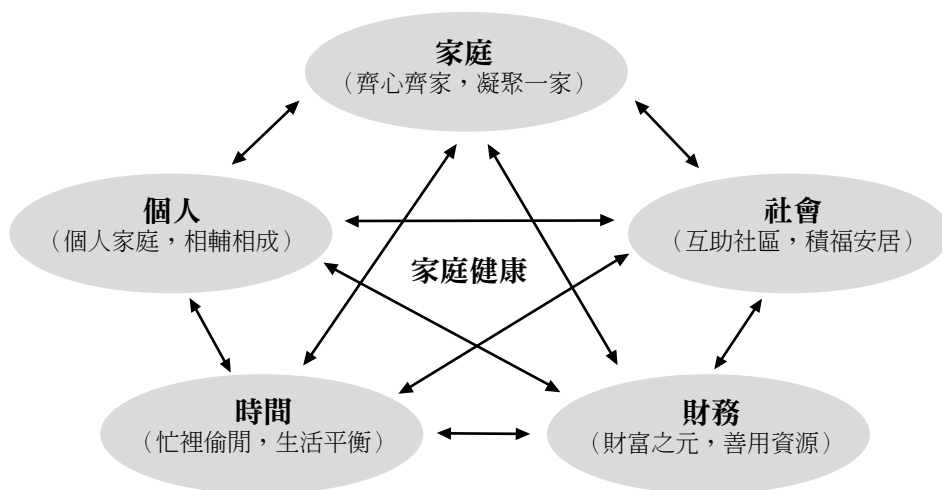
你會用甚麼來比喻家庭？

- 旅程
- 花卉

## 家庭是

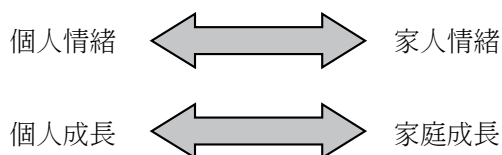
- 獨特
- 由個體組成，每位成員同等重要
- 動態、變化
- 目標、方向
- 受外在環境影響，同時亦可影響外在環境

## 家庭健康的理念、範疇及信念



• 五個相關的範疇

(一) 個人：個人家庭，相輔相成



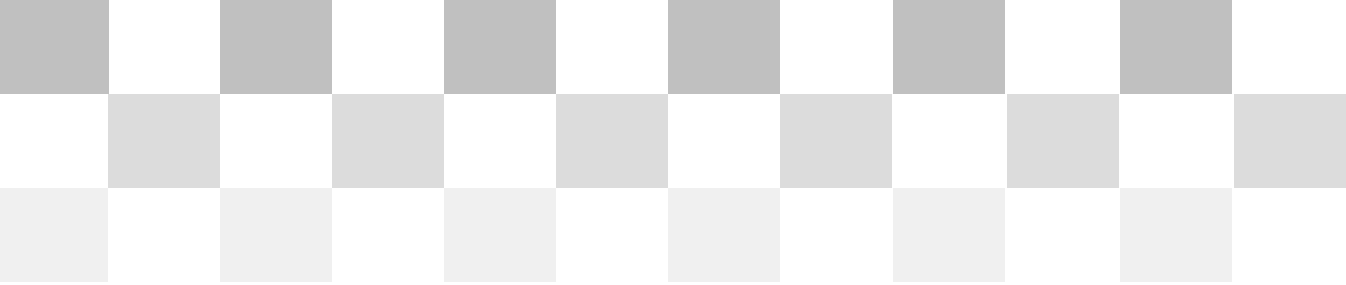
- 學習個人成長，並能帶動家庭一起成長
- 家庭成員擔當着不同的角色，如何在眾多的角色要求中取得平衡 / 作出選取

多重角色的平衡：

1. 工作世界與家庭生活的平衡 / 促進
2. 家庭生活以外的生活
3. 家庭角色中的滿足感
4. 家務安排及分擔
  - 夫婦參與兒童照顧的責任
  - 共同決定家中事務
  - 共同參與家庭財務
  - 欣賞及肯定彼此工作上的成就及個人生命目標
  - 彼此情緒支援

對個人成長的反思：

- 你家中的成員是否滿意現時角色的分工？
- 你有沒有欣賞及肯定家中各人對家庭的付出？

- 
- 你如何平衡或選擇多重角色的要求？
  - 你如何在這些角色達至個人成長呢？

## (二) 家庭：齊心齊家，凝聚一家

1. 家庭在不同階段的轉變及適應：
  - 喪偶對家庭的影響
  - 家庭成員在不同階段的適應
    - 家長與幼年子女
    - 家長與青少年子女
2. 建立家庭凝聚力：
  - 相處模式
    - 界線及彈性

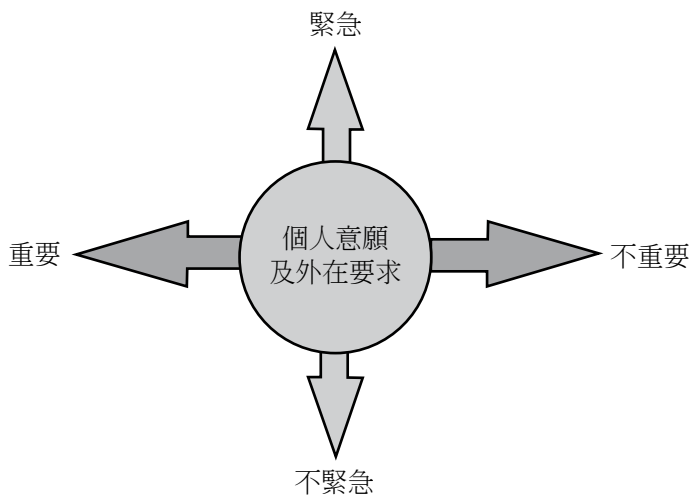
對家庭關係的反思：

- 你如何形容現時的家庭關係？
- 你的家庭如何適應內在及外在環境轉變而帶來家庭的轉變呢？
- 你滿意家人之間的相處模式、處理衝突的方法嗎？

## (三) 時間：忙裡偷閒，生活平衡

- 時間是指家人相聚的時間
- 重「量」又重「質」  
量：時間管理 / 時間管您？

先後次序



質：

1. 願意投放時間
2. 不要視為理所當然
3. 數算你擁有的，常存感恩的心
4. 創造「心流」
5. 專注，留意現在

對時間的反思：

- 你每天有多少時間與家人相聚？
- 忙碌以外是否可以有其他生活方式？
- 你是否享受與家人相聚的時間？

#### **(四) 財務: 財富之元，善用資源**

- 財務是指家庭裡可以運用的任何資源例如金錢、資產、物質、家庭成員擁有的技能、關係網、社會資訊等

家庭如何善用資源以豐富家庭生活的質素：

1. 家庭必須有理財意識及概念
2. 孩子從小學習金錢意義及理財方法(目標)
3. 非以物質來量度與家人的關係
4. 創意地善用資源

對財務的反思：

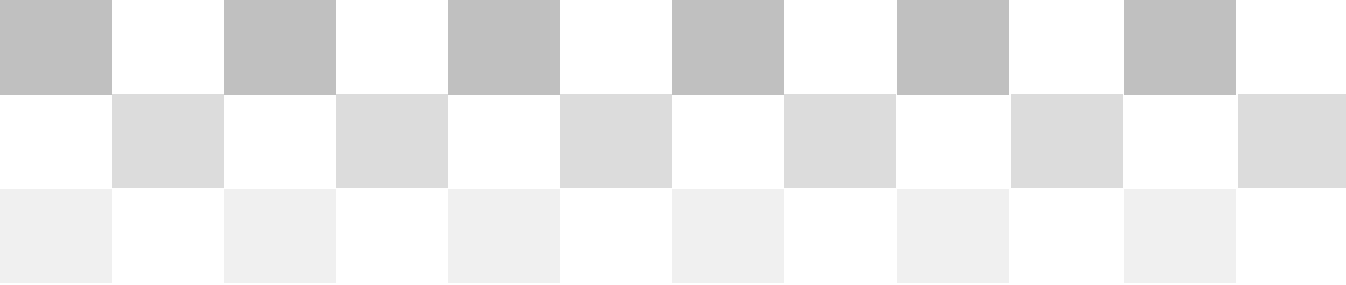
- 你是否相信每個家庭都應重視家庭理財？
- 你有沒有發現家庭的快樂時光不一定與金錢有關？
- 除了金錢或物質，你有沒有發掘家庭內外的其他資源？

#### **(五) 社會: 互助社區，積福安居**

- 社會指家庭的聯絡網、鄰舍及社區
- 健康家庭
- 健康社區
- 健康社區對子女成長的重要性

如何參與社區：

1. 發掘個人潛能
2. 建立社區互助網
3. 參與社區活動
4. 社會價值觀與家庭生活



對社會的反思：

- 你能否在你的聯絡網或社區中得到適切的支援？
- 你有否參與社區的活動？
- 你有否留意社會價值觀如何影響你的家庭生活呢？

## 總結

- 甚麼是你家庭中的強項？
- 甚麼是你家庭中要加強的地方？

# 附錄三：參加者意見問卷



THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港中文大學

Tel 電話: 26961076 / 31634147 Fax 傳真: 26961077 Email 電郵: fgprc@swk.cuhk.edu.hk Website 網址: www.shkpmha.cuhk.edu.hk

Department of Social Work  
Family and Group Practice Research Centre  
社會工作學系家庭及小組實務研究中心

 香港中文大學  新鴻基地產  
**新地心理健康工程**

活動名稱：

活動編號：

日期：

1. 這個活動的目標是以下幾項，你認為此活動能否達致以下的目標？

I.

II.

III.

1

全不能夠

2

不能夠

3

頗不能夠

4

頗為能夠

5

能夠

6

非常能夠

2. 整體來說，你對這個活動感到滿意嗎？

1

非常不滿意

2

不滿意

3

頗不滿意

4

頗滿意

5

滿意

6

非常滿意

3. 你認為這個活動能達致你的期望嗎？

1

全不能達致

2

很少部份達致

3

少部份達致

4

頗達致

5

大部份達致

6

完全達致

4. 假若這個活動再次舉辦，你會推薦給你的朋友嗎？

1

一定不會

2

不會

3

多數不會

4

多數會

5

會

6

一定會

5. 你認為這個活動對你有用嗎？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
全沒有用	很少有用	略為有用	頗為有用	有用	非常有用

6. 這個活動能使你投入嗎？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
全不能夠	不能夠	頗不能夠	頗為能夠	能夠	非常能夠

7. 這個活動對你特別有幫助的地方是：

---

---

---

8. 你認為這個活動有甚麼地方需要改善：

---

---

---

9. 你希望本中心將來舉辦什麼題目的精神健康的講座或工作坊：

---

---

---

---

Address: Family and Group Practice Research Centre, Department of Social Work, Rm. 536, Sino Building, Chung Chi College,  
The Chinese University of Hong Kong, Shatin, N.T., HK

地址：香港·新界·沙田·香港中文大學·社會工作學系·家庭及小組實務研究中心·崇基學院信和樓5樓536室





# 附錄四：參加者意見問卷(機構)



THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港中文大學

Tel 電話: 26961076 / 31634147 Fax 傳真: 26961077 Email 電郵: fgprc@swk.cuhk.edu.hk Website 網址: www.shkpmha.cuhk.edu.hk

Department of Social Work  
Family and Group Practice Research Centre  
社會工作學系家庭及小組實務研究中心

 香港中文大學  新鴻基地產

## 新地心理健康工程

活動名稱：

活動編號：

日期：

1. 這個活動的目標是以下幾項，你認為此活動能否達致以下的目標？

I.

II.

III.

1

全不能夠

2

不能夠

3

頗不能夠

4

頗為能夠

5

能夠

6

非常能夠

2. 整體來說，你對這個活動感到滿意嗎？

1

非常不滿意

2

不滿意

3

頗不滿意

4

頗滿意

5

滿意

6

非常滿意

3. 你認為這個活動能達致你的期望嗎？

1

全不能達致

2

很少部份達致

3

少部份達致

4

頗達致

5

大部份達致

6

完全達致

4. 假若這個活動再次舉辦，你會推薦給其他的服務使用者嗎？

1

一定不會

2

不會

3

多數不會

4

多數會

5

會

6

一定會

5. 你認為這個活動對參加者有用嗎？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
全沒有用	很少有用	略為有用	頗為有用	有用	非常有用

6. 這個活動能使參加者投入嗎？

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6
全不能夠	不能夠	頗不能夠	頗為能夠	能夠	非常能夠

7. 這個活動對參加者特別有幫助的地方是：

---

---

---

8. 你認為這個活動有甚麼地方需要改善：

---

---

---

9. 你希望本中心將來舉辦什麼題目的精神健康的講座或工作坊：

---

---

---

---

Address: Family and Group Practice Research Centre, Department of Social Work, Rm. 536, Sino Building, Chung Chi College,  
The Chinese University of Hong Kong, Shatin, N.T., HK  
地址：香港·新界·沙田·香港中文大學·社會工作學系·家庭及小組實務研究中心·崇基學院信和樓5樓536室

# 鳴謝

## 新鴻基地產獨家贊助

「新地心理健康工程」項目顧問：

林靜雯教授、劉玉琮教授  
梁玉麒先生、余秀珍女士

熊文慧小姐（「新地心理健康工程」助理專業顧問）

李婉玲小姐

### 查詢及聯絡方法:

逢星期一至五：上午九時至下午一時及下午二時至下午五時  
地址：香港 新界 沙田 香港中文大學社會工作學系  
家庭及小組實務研究中心 崇基學院 信和樓5樓536室  
電話：(852) 2696 1076 / 3163 4147  
傳真：(852) 2696 1077  
電郵：fgprc@swk.cuhk.edu.hk  
網址：www.shkpmha.cuhk.edu.hk

# 作者簡介

## 馬麗莊教授

一九七九年畢業於香港大學社會工作系。從事醫務社會工作多年。先後在一九八四年和一九九五年在香港大學取得社會科學碩士及博士學位，一九八八年受聘於香港中文大學社會工作系講師，現職香港中文大學社會科學院副院長(學生事務)、社會工作學系教授。

馬麗莊是現任香港社工註冊局主席。她擁有美國婚姻及家庭治療協會 (American Association of Marriage and Family Therapy) 認可治療師及認可督導專業資格。馬教授專長於家庭治療、臨床社會工作實務、家庭研究和與心理健康相關的研究。她擔任的公職除了註冊局主席外，也曾出任香港社會工作人員協會香港社會工作期刊總編輯。馬教授於本地及海外發表的著作甚豐，她在推動社會工作的學術及專業發展，不遺餘力。

## 溫淑芬小姐

社會工作學士(香港大學)，社會工作後學士文憑(香港中文大學)，社會工作哲學碩士(香港中文大學)，註冊社工。

從事醫務社會工作超過十年，服務對象主要為有精神健康問題的兒童、青少年及其家人，對處理家庭危機及推動家庭健康有豐富的經驗。現為香港中文大學社會工作學系家庭及小組實務研究中心專業顧問。

## 黃美菁小姐

社會工作學士(香港大學)，基督教後學士文憑(加拿大)，家庭輔導及家庭教育文學碩士(香港中文大學)，註冊社工。

從事社會服務工作超過十五年，曾於加拿大參與跨文化的家庭服務，在港曾擔任學校社工、青少年中心主任、家庭生活教育主任及綜合家庭服務中心服務協調主任，對處理家庭個案及推動家庭健康有豐富的經驗。現為香港中文大學社會工作學系家庭及小組實務研究中心專業顧問及新地心理健康工程計劃主任。

## 梁玉珍小姐

社會工作學士(香港大學)，社會工作碩士(加拿大)，註冊社工。

從事社會服務工作超過十年，包括社區中心小組工作、家庭生活教育、家庭輔導、兒童寄養服務及大學生輔導服務等，曾於本港及加拿大執業。對處理個人、家庭及小組介入手法有豐富的經驗。現為香港中文大學社會工作學系家庭及小組實務研究中心專業顧問。





香港中文大學 社會工作學系  
家庭及小組實務研究中心

獨家贊助



新鴻基地產