

香港新界沙田香港中文大學  
教育學院何添樓G07室

電話：+852 8113 2320  
WhatsApp：+852 6611 9200

電郵：contact@parenteducation.org.hk  
網址：www.parenteducation.org.hk



 Hong Kong Parent Education Association 

## 2020年4月1日 - 2020年10月31日

31.10.2020	香港中華基督教會香港區會 家庭支援服務中心	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一階段「齊心出發」父母個人成長工作坊： 「那些年」（第一組）	主講： 陳廷三博士(榮譽顧問)
28.10.2020	香港中華基督教會香港區會 家庭支援服務中心	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一階段「齊心出發」講座： 「不做忘恩負義的父母」(特殊學校)	主講： 黃意萍女士(會員)
21.10.2020	香港中華基督教會香港區會 家庭支援服務中心	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一階段「齊心出發」講座： 「一切從親情開始」(特殊學校)	主講： 黃意萍女士(會員)
17.10.2020	突破青年村地下演藝廳	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一階段「齊心出發」促進員第一次分享會	主持： 洪 暉女士(項目顧問)
17.10.2020	突破青年村地下演藝廳	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一階段「齊心出發」講座： 「不做忘恩負義的父母」	主講： 陳廷三博士(榮譽顧問)
10.10.2020	突破青年村地下演藝廳	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一階段「齊心出發」講座： 「一切從親情開始」	主講： 陳廷三博士(榮譽顧問)
11.07.2020	香港中華基督教會香港區會 家庭支援服務中心	香港家長教育學會會員活動 主題：在變幻莫測的社會中與子女同	麥鳳蘭女士(副主席) 何仕泉先生(會員主任)
29.05.2020	Webinar	香港大學社會工作學系70週年網絡研討會活動： Evidence-Based Clinical Social Work Practice Research in Hong Kong	分享嘉賓： 郭貞文女士(主席)
21.05.2020	Zoom	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第二場網上家長講座及交流會	回應講員： 蘇育欣博士(會員)
16.05.2020	Zoom	香港賽馬會社區資助計劃－ 「心繫家庭」家長教育計劃 第一場網上家長講座及交流會	回應講員： 黃意萍女士(會員)



# 疫情下 仍是家長

## 比疫情還可怕？！



主席郭貞文女士

有父母認為，親子關係與相處時間成正比的關係。親子關係，是否由相處時間多寡而決定呢？

常聽到家長說，「香港的生活太忙碌了，假如多點時間陪伴孩子就好了！」

一場世紀疫症，因着家居隔離，實現了期待的—「多與孩子共處」，現卻聽到眾多家長抱怨，「日日夜夜對着孩子，人都瘋！」

香港以至世界各地，因着疫情分別停擺了一段頗長的日子，真的意想不到！難得的機會來臨，發現「朝夕相處」，不但父母受不了，連孩子也受不了。究竟當中發生了什麼事？

疫情間不用上學、上補習班、停止一切活動後，不料竟從網絡世界帶來更大堆的全天候上網學習、作業和活動！本來家庭是一天辛勞之後的溫馨避難所，如今也變成了全天候的「作戰區」！這不是比疫情還要可怕嗎？

引用中國當代哲學家周國平的話「家庭教育的重要使命是幫孩子減少學校教育的『傷害』」，一刀切的教育制度已經對孩子施加了太大的壓力。疫情下，孩子困在斗室更不易適應，父母作為家庭的守護人，實不必施加更多的壓力。

面對前所未見的境況，能靜下來細心思考，會領略到一些修正現況的可能性。

不錯，家庭是由「親人」組成。那麼，心思、關注該投放在「人」，而非由「事」務充斥。放下緊繃繃的「事」，全心全意體驗一家人的共在，真正的陪伴，家庭關係自然更加親密。

疫情何時了？真的沒人知曉，甚或從此生活模式也有所改變。的確，外面的變化，無從把握。然而，疫情也不一定全是負面影響。父母可以選擇，把握此時此刻，珍惜難得的空間，體驗真正的陪伴、互相關愛、承托，即使日子不易也可以更輕鬆面對。

如果有天疫情過去，相信父母會盼望疫情的回憶，是家人更親密的共在，當中還有每位親人的笑臉。

## 家有DSE考生及留學生



司庫陳楚儀女士

2020是一個很特別的年份，兩組數字的重複卻迎來一個叫「COVID-19」的病毒，於是我們經歷前所未有的恐慌、無奈及孤寂。作為家長，可能早在年初已為你的子女計畫許多：學習體驗、旅行計畫、運動訓練……，但一個病毒卻讓一切計畫也付諸流水。

小女兒剛好是今屆的文憑試考生，停課之際被告知校內模擬試也被取消，從沒有經歷大型考試的她連參加「彩排」的機會也沒有，唯有沉著面對，希望利用那仿似多出來的時間去溫習，準備一股作氣去迎戰，誰知一切不似預期，當教育局宣佈考試延期，宣佈取消她最有把握的口試時，剎那間崩潰的情緒真的湧現，作為父母，能感受她的無奈之餘，也只能陪伴及相信，而不是加添她的壓力，白天她努力溫習，晚上有時看YOUTUBE及彈琴減壓，縱使「大戰」當前，有很多次我也提醒自己，要相信她能規劃時間，不要只期望她全天候默在書桌前才是溫習，結果在那段日子我一邊喝著她弄的「400次」咖啡，一邊聽她分享內心的掙扎！我深信將來的她會面對比「文憑試」更巨大的壓力，如何在壓力下游刃有餘，作為父母，我覺得是更大的學習及體驗。

三月初英國疫情嚴重，大女兒一直希望可待在英國直到七月參加畢業禮，但面對英式的「佛系抗疫」，縱使不捨，在無可奈何下她忽忽執拾細軟回港，然後進行隔離，我也在這段日子當起食物速遞員，每天送上補給物資，以往因為工作關係，根本從沒有為她預備過「飯盒」，這段日子讓我有機會親自照顧她最基本的需要，我是感恩的，事實上還原最基本，原來育兒的意義是盡力照顧孩子，讓他們在沒有前設下感受被愛，才會衍生安全感，一個充滿安全感的孩子，才會昂首向前。

一個病毒，讓我發現人是那麼渺小及脆弱，但一個病毒，讓我這個職業媽媽有機會慢下來細味各種和女兒的關係，相處愈多，磨合愈多，反思愈多，也讓我繼續成長更多！

## 封塵的書



學術主任  
梁紹龍先生

疫情最嚴重的時候，使我有一段很長的時間賦閒在家，偶爾發現一本封了塵的書，名叫《非軍事區之北：北韓社會與人民的日常生活》。這本厚厚的書，為甚麼會在我的書櫃上出現呢？是因著有一年的父親節，太太和女兒送給我的禮物。但我對這本書不屑一顧，因我實在沒有興趣去看，也摸不著頭腦她們為什麼要送給我呢？所以一直把它閒置不顧。

因疫情下的空間，使我重新發現這本書並和太太及女兒說起。交談期間，原來她們非常不滿意我當時收這份禮物時的態度，竟然帶著輕挑地表達沒有興趣去看，而女兒特別感受到傷害。女兒也藉此分享另一事件，有一年她送了一件恤衫給我作生日禮物，但我表達因很少著恤衫，我竟然拿了那件恤衫去那間店舖換了一條長褲，這件事同樣令她非常不滿。

這次悠長的假期，讓我有機會反思，原來一些我認為無傷大雅的行為，對太太，尤其是女兒，可以破壞了彼此間的關係。為此，我自己有機會反省，向她們承諾，我會重新將本書拿出來看，並特別告訴女兒，我一定認真把它看完。此外，我亦為著那次「恤衫換長褲」事件向她們說對不起。

感恩上天給我這次疫情帶來的空間，讓我可以彌補自己過去的錯失，並向女兒做一個示範，無論是甚麼身份，錯了就需要改正，要勇於去致歉，並承擔責任。沒有這次疫情，可能我繼續忙這忙那，而這本封塵的書，而女兒對我那種不快的感受，也繼續給壓在塵埃之下，沒有機會宣洩出來。再次感恩有這次機會，讓我們的關係得到修補。

## 「爬頭」的發現



學術主任  
衛嘉欣女士

結婚的時候，我和先生去了澳洲最南面的島嶼塔斯曼尼亞渡蜜月，臨走的時候，我們說要待結婚十周年重遊，說的時候彷彿似很遠，原來一晃眼，又已過了十年；這個十年之約，也是數年前的事了，那次我們按照約定再訪，卻多了兩個女兒同遊，又是另一種樂趣。

在滿街是人的香港，那次旅程卻可以駕駛數小時不見一人，只見到漫山的牛羊，路大多是單程路，但每隔一段，都有一個超車位置讓車「爬頭」，有時當我們跟在慢速行駛的農場貨車後方，就會利用「爬頭位」呼嘯而過。

後來我發現，這些「爬頭位」原來都設在上斜道上，或許在平路上未能見到各車不同的「實力」，所以只有在上斜道上，真正夠「馬力」的車才可以超前，「馬力」不夠者只能緩緩爬坡。

疫情中大家都不能出遊，我卻寫旅遊舊事，因為在幾近一年的疫情中，我常想起這小片段。就好像在平順的日子，很多家庭看似無風無浪，但在逆境的「上斜道」中，各家是否夠「馬力」爬坡，就見真章。

我聽過有些困難的家庭，疫情來臨前，已經一直在「上斜道」的逆境中前行，疫情來到，只是「斜道」再陡峭一點，他們已訓練出足夠的韌力去應付；反而平日在「平路」上的一般家庭，卻一下子陷入混亂之中。我無意否定疫情帶來的困難一家中經濟頓失、孩子在家困獸鬥、長者在安老院不能探望，很多實際困難及情緒都一湧而來，是每天都得真實面對的挑戰。

疫情將所有人的生活都改變了，各家狀況或許不同，但都無一幸免地，被迫改變了一些習慣，被推離開了昔日的comfort zone(安舒區)，但我認為在這些uncomfort中，除是考驗我們「馬力」是否足夠之外，也正是我們成長的契機。

若疫情過後，大家都退回昔日的comfort zone中，就未免太可惜了，那些日子的困難，將家中境況揭示了出來，如果我們若無其事地以為日子「回復正常」，再將之重新覆蓋，就白白浪費了我們家庭成長的機會了。疫情環境下，混亂已被迫發生，何不趁機重新整理一下我們的家庭，讓我們家成為「馬力」強大的一家，下次再要「上斜」時，一定比上一次更能發揮「超車」水準。

小小體會，為父為母的各同路人，互勉。

# 《在變幻莫測的社會中與子女同行》 講座



社會突然轉變得很快，在過去幾個月，發覺不少以為理所當然的事情原來不是必然的。在不斷的論述中，有些理念會被加強，有些想法會被淡化，慢慢形成一個又一個的大論述、一個又一個的新常態。家長身處在這個不斷轉變的過程中，自己可如何自處？有甚麼需要捉緊？有甚麼要放下？又可如何承載、伴隨子女在這風雨飄搖的時代中安心成長？

答案各人或有不同，但總需要時間沉澱、整理。學會為讓會員能一起探索，繼一月份的會員活動後，於7月11日在太子馬禮遜紀念會所再次安排另一會員活動--《在變幻莫測的社會中與子女同行》聚會，感恩有我們尊敬的陳廷三博士及陶兆銘教授分享主題內容，帶領我們思考內心的掙扎，梳理出自己的思緒，並且學習如何與孩子同行。

在分享中，陳博士及陶教授都不約而同分享了猶太裔精神學家及心理治療大師Viktor E. Frankl的名言鼓勵大家：

"Everything can be taken from a man but one thing: the last of the human freedoms—to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way."

— Viktor E. Frankl, Man's Search for Meaning

或許環境有時不如我們所願，亦不到我們所控，而當我們選擇正視及「誠」認現實而不是逃避時，不安是難免的。陳博士勉勵我們，有時「做過甚麼」比「得到甚麼」更為重要；而且人莫強如有強大的自我修補能力，亦有能力掌控及選擇自己的態度以面對不同的情況；但另一方面，面對不同的環境，每個人也有不同的承受能力（陳博士所說的「腰力」），接納自己的限制，尊重他人的不同，按自己可以承受的去回應（或承受不了時許讓自己退一下），也是一個人的出路。

因應移民的問題，陳廷三博士強調：「做人」比「做哪國的人」更重要，父母不要少看與子女的關係，當連繫夠強大時，外在的東西是並不容易動搖子女的。這亦貫徹我們學會一直相信的理念，只要親子彼此間骨肉之情能夠維繫，家庭及孩子都會有強大的力量以面對外在的挑戰。

陶教授鼓勵我們面對負面情況時亦不要太感失落，有時天使是會隨魔鬼而降臨。他亦向我們分享：「容許自己憤怒，懂得憤怒才能脫離冷漠和無能；但要停止仇恨，仇恨只會令人不能好好的發怒；更要接納內疚，以原諒自己所作及沒有作的。惟有原諒自己，放下仇恨，才可以對準傷害你的人，展示你的怒氣，和你的韌力。」他提醒我們：「今天的你縱然百感交集，但絕對不是一無所有！」

在疫情嚴峻的情況下，今次活動都加強防疫，並取消了分組討論環節，但仍有53位參加者出席，感謝大家的熱情及積極參與。回應亦十分正面，回應表反映大家都感到受啟發、被鼓勵、被肯定，並期待能再次相聚。

小船航行在風雨飄搖的大海中難免會令人不安，但若我們將眼目由風高浪急轉移至自身能掌控的船舵上，並知道在旁有相互扶持及方向相同的伙伴時，相信我們會更有動力與平安去渡過。社會轉變的速度無疑會越來越快，處身其中，不要忘記你不單有家人、同路人，更重要的是，你擁有自己：一個滿有故事，並由你自己詮釋的人！

盼我們在家長教育的路上，繼續與大家並肩而行！



1. 在近來社會環境轉變（包括疫情生活，國安法的通過及不同的論述及行動等等）中，你有何感受、想法及期盼，你可有自處的方向？
2. 在這轉變的環境中，你與子女同行的情況、難處及處理方法是？
3. 講者剛才所說的，對你可有何啟發或問題？

# 香港賽馬會社區資助計劃 — 「心繫家庭」家長教育計劃

第

協  
屬  
立  
持  
以

## 第二階段「攜手成長」

- 到校協助家長和老師在所屬學校推廣家長教育
- 協助其他在校家長參與「親職及子女培育」家長教育課程及家長個人成長工作坊

## 第一階段「齊心出發」

- ✓ 計劃簡介會
- ✓ 網上家長講座及交流會
- ✓ 「親職及子女培育」家長教育課程講座(兩場)
- 父母個人成長工作坊(三場)

## 計劃簡介

- ✓ 已完成
- 籌備中
- 進行中

# 一般小學及幼稚

## 活動回顧 網上家長講座及交流會 (16/5 & 21/5)

因疫情關係，我們首次利用ZOOM在五年期間進行兩場網上家長講座及交流會。感謝講者蘇育欣女士及黃意萍女士的參與，她們不但分享作為母親及家長教育工作者的體會，也即時與與會者，主持人作現場的交流，分享家長生涯的祝福和挑戰。



主持人：洪暉女士



講員：黃意萍女士  
(16/5/2020)



講員：蘇育欣女士  
(21/5/2020)

介紹我們的講者：



### Sharing Poll Results

Attendees are now viewing poll results

#### 1. 有否參與1月4號或10號的簡介會



#### 2. 你的身份是....(Multiple Choice)



Stop Sharing

◀ 講座前的調查結果顯示，出席講座的身份主要是家長，也有學校同工和促進員等。而兩次講座反應亦是相當踴躍，出席人數高峰時近80人，平均參與人數亦達到75人。

### 1. 重拾父母的動力-愛做父母的父母，他們的孩子是最幸福的

- 做父母不是一件容易的事，我們的工作幾艱難也可以下班，甚至可以辭職，但做父母是一開始，沒有結束...
- 我們避無可避要面對自己，是什麼令我們可以堅持下去
- 父母需要動力，投入感而不是技巧，就是在沮喪之後可以起番身的力量

▲ 促進員及講者在講座上分享了自己親職路上的經歷和感受，令不少參加者都有共鳴。從參加者在講座上的反應及文字回覆，可見大家對這個計劃都十分期待呢。

### 三階段「並肩守望」

助受訓的家長與老師在所學校推廣家長教育，並建家長互助網絡，讓互助支和彼此學習的支援平台得傳承

### 服務對象：

# 幼稚園、特殊學校及社區人士

## 以往參加者的感想節錄：

#### 黃廷三博士 (一般學校)

香港家長教育學會榮譽顧問，曾任香港中文大學家長教育碩士課程協同總監、香港中文大學香港教育研究所專員顧問，專責學生輔導、學校訓育及家庭教育等課程。

#### 黃莊筠女士 (一般學校)

輔導教育碩士(香港中文大學)、家長教育學碩士(香港中文大學)，現職中文大學教育研究所講師。  
兼任教學學校訓輔導及家長教育課程。

#### 黃意萍女士 (特殊學校)

社會工作學士(香港理工大學)，社會工作碩士(香港中文大學)、家長教育文學碩士(香港中文大學)，註冊社工。  
從事復康服務及家長工作二十多年。

堂上清晰、風趣、幽默的教導使我明白對子女是一種權利和福份

一生人，只有一個課程，使我每次做功課都會流淚，就是賽馬會「心繫家庭」家長教育計劃，感謝!

希望可以把這好的東西介紹給其他家長

## 心繫家庭

好幸運地聽到一個用心編寫的講座

讓我能重新認識自己，好使我不用到老年，才去後悔自己的人生

當工作坊結束後，我只知道要抓住與家人相處的時間

很開心聽到風趣的分享及令我有深刻的反思及幫助



**招募**

## 計劃義工團隊

學員如有興趣參與計劃的義務工作，歡迎致電/WhatsApp項目經理 Phyllis Lo (93807415)或 電郵：cpg\_pm@parenteducation.org.hk 與我們查詢，謝謝大家支持!