

一起走過逆風的日子

之 家長學堂

實務經驗分享

及

研究報告

主辦單位：

基督教家庭服務中心 活力家庭坊(綜合家庭服務中心)

鳴謝單位：

基督教家庭服務中心 天水圍社區服務處
恬寧居



序

郭烈東 JP
基督教家庭服務中心總幹事

許多父母都會感覺青春期的子女桀驁難馴，脾氣陰晴不定。想與他溝通又常被拒諸門外，或有如與刺蝟擁抱，未及道出原意已受傷退場。但作為父母又不能撒手不管，在恨鐵不成鋼的焦躁心情下，不應說的也說了，衝突下甚至動了手，嚴重影響家庭關係。

本會兒童及家庭服務部的社工接觸了很多這些感到無助、困擾的家長，深深明白要協助父母走出與青少年子女衝突的困局，家長在努力學習管教、與子女溝通的方法之餘，更需要有深切的思考省悟，重新了解親子關係的本質，才能找到解開困局的鑰匙。

有別於一般以管教溝通技巧為主的親職教育，我們以人本存在主義推行一系列家長支援服務計劃-「一起走過逆風的日子之家長學堂(下稱「本計劃」)」，讓家長有同行者陪伴之下，面對親子衝突帶來的衝擊，重尋初心，找到適合自己及孩子的親子相處方式。

我們非常感謝民政事務局及家庭議會資助「本計劃」的推行。更有幸邀得香港理工大學應用社會科學系副教授梁倩儀博士及其團隊為「本計劃」進行了服務成效的研究。是次研究發現，運用以人為本、存在主義信念推行家長小組，能夠有效地舒緩家長的壓力，讓他們有信心面對與青少年相處的挑戰。有關研究結果給予我們這個服務計劃一個肯定，也令我們更相信與家長同行的重要性。家長即使面對艱難困境，只要找到正確方向，就如迷霧中找到曙光，可以有信心前行，與孩子一起成長。

「快樂兒童，溫暖家庭，自主人生」是本會兒童及家庭服務的願景，我們期盼能繼續推行家長支援工作，強化家庭功能，讓孩子能在穩健和諧的家庭環境成長，家長和孩子一起找到自主快樂的人生。

郭烈東



序

梁倩儀博士
香港理工大學應用社會科學系副教授

逆風，蛻變

青少年家長教育之反思

青少年期是由兒童過渡成為成年的一個重要成長階段，而青春期的生理及心理變化亦標誌著青少年階段的啟動。然而，青少年階段對不少家長來說是一個既擔憂又迷惘的階段。我們經常聽到家長有以下的回應：「孩子變了，他以前很聽話，現在卻經常『駁咀』」、「孩子變得反叛，事事都跟我對抗」、「孩子的態度令我十分憤怒」、「孩子總要逆你意，你叫他行東，他偏要行西」…家長總會因孩子「變」了而感到無奈，感到乏力。

是的，孩子會「變」，也必須要「變」，這是青少年期的成長任務。青少年需要離開兒童期時所需的保護及依賴，而學習成為獨立、有主見、有承擔的「成年人」。生理及心理變化啟動了青春期的時鐘，孩子經歷蛻變，學習成為「大人」，這跟蝴蝶要破繭而出、雀鳥長翼後要振翅高飛的道理一樣。然而，家長沒有任何生理變化敲起這「蛻變」鬧鐘，要適應青少年的轉變談何容易。家長往往面對兩難局面，一方面要學放手，讓孩子有空間發展及成長；另一方面又要面對孩子在青少年期出現的不穩定及危險因素，盡力保護孩子。事實上，「暴風期」往往成為「青春期」的代名詞，嚇怕了不少家長。面對這場「風暴」，家長

更想以「操控」孩子模式減低其殺傷力。可惜的是，操控越大，反抗越大，而破壞力也越大。「操控」的破壞力未有為孩子的行為產生積極作用，但卻在親子關係上顯示其威力，親子衝突成為「蛻變」的阻力。

作為「一起走過逆風的日子」之家長學堂之家長小組（簡稱「逆風小組」）成效評估的主要研究員，有幸見證著百多位素未謀面的家長在「逆風小組」中相遇，由互不認識變成互相分享，以「同路人」的經驗作為鏡子反省自己的親職管教模式及親子關係，從徬徨無助中學習尊重孩子、珍惜所有、放下執著。在孩子的蛻變中，家長也在蛻變。



梁倩儀

目錄

	頁數		頁數
序(一) 總幹事 郭烈東先生 JP	2-3	5 個案分享	54-61
序(二) 梁倩儀博士	4-5	6 互助支援網絡	62-63
1 計劃簡介	8-11	7 親子教育講座	64-65
2 人本存在主義心理學簡介 李泳康博士	12-17	8 真人圖書館	66-73
3 「一起走過逆風的日子」家長小組	18-31	9 親子教育短片	74-75
▶ 小組特色		10 教育及宣傳品	76-77
▶ 小組三大運作元素		11 工作小組心聲	78-79
▶ 小組基本結構		12 參考書目	80-81
▶ 小組歷程		13 工作小組名單	82-83
▶ 小組具體運作		14 給家長的情書(由底頁翻看)	P1-30
▶ 手法運用			
▶ 建議			
▶ 附件(一)：親子關係上存在議題之探索			
▶ 附件(二)：「個人探索之旅」組前面談			
4 研究方法及結果	32-53		
▶ 量化研究報告			
▶ 質性成效評估研究			

計劃簡介

基督教家庭服務中心活力家庭坊(綜合家庭服務)秉承機構使命，致力為東九龍區市民提供一站式綜合家庭服務，服務以「兒童為重、家庭為本、社區為基礎」，協助個人及家庭解決困難、鞏固家庭功能及建立社區之互助網絡。

中心本年度獲得民政事務局及家庭議會贊助，推行一項名為「一起走過逆風的日子」之家長學堂的計劃。計劃以人本存在主義為理論基礎，透過一連串的活動，包括個人探索之旅、家長小組、互助支援網絡、心理教育講座、真人圖書館及公眾教育活動，協助育有青少年子女的家長探索自身在管教及親子關係上的困難、擔憂與期望。同時，亦藉著同路人的經驗分享，為家長帶來支援，從而減輕兩代的衝突和矛盾，連結更緊密的親子關係。本計劃亦邀請香港理工大學應用社會科學系副教授梁倩儀博士及其團隊作研究，探究人本存在主義於香港本土家長小組工作之應用及成效。

「一起走過逆風的日子」之家長學堂是一個以人本存在主義為軸線的計劃。我們希望與家長同行，一同經歷管教路上的喜與憂。在這趟旅程當中，我們希望邀請家長重新認識自我，探索管教背後的期望，再思親子關係的存在意義。「一起走過逆風的日子」之家長學堂不是一個單向性管教課程。我們相信每位家長在管教路上都有獨特的故事，以及不一樣的感受。因此，我們重視家長與孩子相處的經驗，協助家長在親子關係上對自己及孩子有更深的認識，對彼此關係有重新的看法，探索適合自己及孩子的相處模式，從而減輕兩代衝突和矛盾，連結親子間親密的關係。

對象

與青少年子女（高小至高中）有磨擦、衝突，期望改善親子關係的家長。

計劃目標

- 1 減少親子間之衝突 / 糾紛
- 2 強化家長支援網絡
- 3 減輕家長在面對親子衝突時之壓力
- 4 向社會大眾推廣相互理解、彼此尊重之訊息，以減少家庭糾紛



計劃內容

	活動名稱	內容	受惠人數	對象
	個人探索之旅	以面談探索家長在管教及親子關係上的困難與期望，協助評估家長的情緒壓力。	119	
	人本存在主義家長小組 (六節/十四組)	小組在以人為本的信念下，著重協助家長思考在親子關係上自身角色及責任的定位、對孩子的期望、關係的轉變、彼此衝突的意義等，引導家長探索更適合自己及孩子的相處模式，從而更有力量面對親子衝突帶來的困難。	110	因親子衝突而產生情緒困擾之家長
	互助支援網絡 (五次)	藉以舉辦不同形式的主題活動，包括茶藝、歷奇、大笑瑜珈、音樂治療及禪繞畫等，協助家長舒緩其情緒壓力，並建立互助支援網絡。	125	
	人本存在主義心理教育講座 (一) 子女管教	從人本的角度細察家長管教背後的期望及對子女可能產生之心理影響，提昇家長的自我認識及親職管教能力。	308	
	人本存在主義心理教育講座 (二) 親子互動與溝通	以人本存在理論及角度，與家長探討親職互動及溝通的習性及方法，找尋親子溝通、互動背後的存在意義。	79	與子女有磨擦、衝突，期望改善親子關係的家長
	真人圖書館 (八次)	透過閱讀「真人圖書」，促進兩代對話。讓家長讀者了解親子間不同角色的想法及期望。	189	
	公眾教育	透過計劃社交專頁、公眾教育短片、教育月曆及書刊，分享人本存在主義在日常生活親職過程上的應用。讓曾接觸有關理論或概念的家長可溫故知新，新接觸者則可對有關理論或概念有初步的認識。	不適用	公眾人士

人本存在主義心理學簡介

李泳康臨床心理學博士

亞洲人本存在主義技術性折衷心理治療研究中心

人本存在主義心理學是心理治療的衆多流派取向之一，由「人本主義」及「存在主義」思想組成。「人本主義」的定義是每個人都是自己的世界中心，他的世界圍繞著當事人而存在，每個人都在定義其世界中的一切，包括信念、思考、情緒，以及事物的意義等等。也就是說，每個人其實都只活在自己創造的世界之中，無一例外。同時，我們對其他人的內心世界基本一無所知，甚至包括認識已久的親人、朋友或案主。所以治療師需要十分謙遜，帶著不作主觀評判的態度，與求助人建立安全而信任的關係，陪同對方一起在他的世界漫步探索。基於這種哲學信念而產生的心理學說，都可以稱之為「人本主義心理學」。以此角度來進行心理治療的流派，都可被歸類為人本主義心理治療，如卡爾羅哲斯(Carl Rogers)的以人為中心療法(Person-centered Psychotherapy)。

而「存在主義」是興起於十九世紀末的哲學思潮，以探求人的存在與意義作為最重要的人生事項。同時，存在主義學說也是一套對於現實的描述，這個宇宙本來只是一片虛無，大自然不斷隨機地運作，沒有任何絕對的生命意義和道德真理，也沒有人可以代替你完成生命。所以人們需要努力地承擔人生責任，去面對這個自由的世界，整理自己的世界觀，創造自我人格的方方面面，同時營造一個適合自我發揮的環境，好讓生命充滿愉悅和意義，然後迎接死亡。有時候人們不知道自己的人生要做什麼，或者設定好的人生意義被打壓，比生了一場大病要來得更痛苦。所以，能尋找到真我的人生態度，並能清晰整理世界及人際關係，隨時提醒自己不要被日常瑣事干擾，忘卻了自我獨特生命的責任而成為世上刻板倒模的群眾之一，這樣的狀態屬於更深層次的精神健康。因為以上的主張對心理健康有著重大的啟示，所以被心理學家應用於心理治療中，稱為「存在主義心理學」。

在親子關係輔導上，人本主義和存在主義的角色各異，原理上是相當複雜的。為方便讀者的理解，可以將存在主義定位作理解親子關係衝突的理論框架，並以此框架啟發家長的思考，而人本主義更多地應用於治療師自我態度的反省，以及指引關係的建立過程。因為人本主義的應用更為內在而無結構，解說複雜需時，所以本文主要介紹存在主義的應用，以供各位參考。

首先，存在主義始終是帶著濃厚的哲學色彩，如果家長們本身不太熟悉哲學思考，或許會感到吃力。我們也明白，很多父母一邊承擔維持生計的奔波工作，同時兼顧孩子的成長重責，加上自身休息和社交生活等等，精神消耗極大，難以撫平心神來思考自我的存在。或許就在急促的步伐和焦慮的情緒中，家長們慢慢地迷失了信心和方向。所以在工作初期，治療師可帶領家長思考以進入狀態。其中包括思考自己正在做別人認為的好父母，還是自己心中定義的好父母？為何自認為理解孩子的感受，但還是無法與其建立良好的關係？孩子的存在，對自己的人生來說意味什麼，有多重的份量？父母能掌控孩子的思想嗎？為何在教養孩子的路上我那麼孤單？親子衝突的困局我要承擔什麼責任？現時親子衝突中我所感受到的痛苦與無望，我又要為此承擔什麼責任？我愛我的孩子，但我是否由衷地喜歡他呢？滿足孩子的需要重要一點，還是滿足我的需要重要一點？管理孩子走正軌重要一點，還是搞好親子關係重要一點？我現在參加的親子關係家長小組有甚麼意義？這些問題的思考，都有助於家長從存在主義的角度來思考親子議題。

當家長們越能進入存在思考狀態，他們會越感到困窘，因為無法真正了解孩子，就算能推猜到某些感受，但都相當片面。再者，父母理智上能明白孩子的價值觀，但內心無法認同，總想強行教育孩子，而他們的自由意志並不想對家長的教訓言聽計從。我想家長們一定很熟悉那種無計可施的無奈，無論怎麼講道理、解釋、威逼利誘、好言相勸、軟硬兼備，都無法說服孩子改變。如果迫得太緊，他們甚至背道而馳，反抗愈發劇烈，說也不是，不說也不是，父母在進退兩難之下只能默默承受焦慮、失望、掙扎與內疚。當父母與孩子的想法愈來愈對立，親子衝突變成持久的關係模式，如萬有引力般不斷下墜，怎樣掙扎都無法阻止關係的下沉。

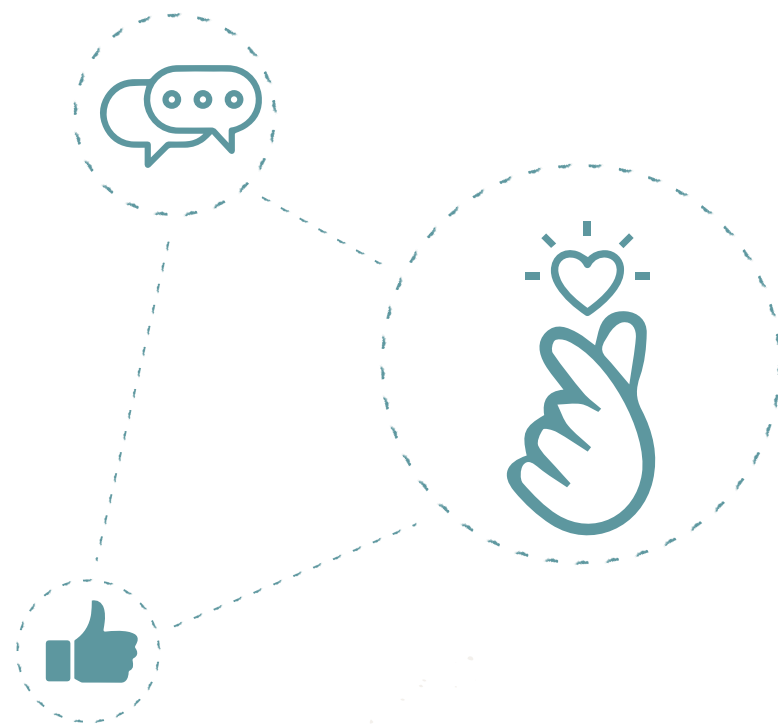
要理解以上的親子衝突本質，我們可引用存在主義心理學中的一個重要概念——自我延續 (Self Continuity)。羅伊·鮑邁斯特 (Roy F. Baumeister) 和凱斯琳·沃斯 (Kathleen D. Vohs) 定義自我延續為連結自我、他人和環境以感受到自己存在的重要性的意義。為協助各位理解，筆者將以一個畫面比喻來解釋自我延續的定義。試想像一個放滿東西的房間，在正中央跌落一只小蜘蛛，牠對周圍的環境感到完全陌生，只知道身旁有很多有趣的東西，也有很多危險，除了有自己的同類之外，還有不同的動物，以及各種隱隱約約的規矩。小蜘蛛用與生俱來的吐絲能力，從身處的地方延展出一條條絲路，縱橫交錯地連接著身邊的物件，也有特殊的絲路將自己帶去父母以及重要的朋友那裡。於是，小蜘蛛可以在這個龐大的蜘蛛網脈絡中自由穿梭，和喜歡的動物相處，迴避危險，到想去的地方探索，以及有效地獲得生存所需的資源。各位可以想像，每一個蜘蛛絲所連接的點，都是小蜘蛛認為跟自我息息相關的，整個脈絡的形成都是牠慢慢考究而來。這個蜘蛛網脈絡就是「自我延續」，自我延伸到世界的其他人事物，建立歸屬，形成在世獨一無二的存在脈絡，能夠以個人的意志自由地創造和維護，從而感受到自我存在的意義。



孩子從出生開始，就是做著以上小蜘蛛所作的事情，無時無刻地織著網，延伸自我去到這個新奇又充滿未知和焦慮的世界，從投入這些事物的過程中塑造自我，確定存在的意義。當然，父母在孩童時期也做著相同的事情，並且在不斷的成長歲月中擴張和成熟，所以此時此刻的脈絡其實帶著幾十年來變遷的痕跡，甚至有部份是承傳自父母的父母，這些都是自我延續的內容。我們會看到有些父母不知不覺間帶著上一輩的影響來教育子女，例如曾被自己的父母忽略，他們不想子女重蹈覆轍，所以極端地關注孩子的一切，甚至過份干涉他們的自主生活，引致其不滿和反抗。孩子的蜘蛛脈絡和父母的脈絡實在太不一致了，喜好不同，關心的事情不同，感興趣的事物也不同，更甚者子女都不願意吐出一條絲路來連接父母，還將父母吐過來的蜘蛛絲切斷，找尋自由。所以，所謂的親子衝突，可能有各種表面議題（如手機上癮、交朋結友、學業表現等等），但內在的本質衝突是父母和子女的蜘蛛網的不匹配，子女重視的事物不在父母的考慮範圍，父母重視的道理和對世界的理解，在子女內心也是與自己毫不相干，他們有自己的一套。



所以在存在主義的角度裡，要從本質上解決親子衝突，就要將父母和子女的自我延續狀況同時呈現及比照，認真反思兩個蜘蛛網的不和諧之處，別要考究誰是誰非，因為當中的不匹配只是不同人建立自我時的不同風格所造成，都有各自的苦衷和因由。而父母需要在看清楚這一切之後，鼓起勇氣和希望，為親子關係及矛盾困境真實地作出態度上的抉擇，並將其付諸實行。這是存在主義心理學的獨特見解，可以通過個人治療，夫妻及家庭治療，或團體治療等方式進行。特別是人本主義的「會心團體」，由導師協助成員組建彼此重視與信任的關係，一起承受著親子衝突所帶來的衝擊，一起思考，一起討論和調節認知，營造出一份同路人的陪伴，這種蔓延至日常生活的心境氣氛最是無價。在此筆者祝願各位惆悵中的家長，可以主動地尋求協助，努力深刻地思考問題，勇敢地作出嘗試，令親子衝突成為改善關係的契機，而不是人生的污點。



一起走過逆風的日子 家長小組

小組特色

小組以人本主義信念為基礎，給組員建立一個安全互信的互動環境，以會心團體形式進行，與組員探討親子關係中的存在性議題，從而選擇一個適合自己人生以及親子關係的方向，並付諸實行。

小組三大運作元素

(一)人本主義(Humanism)

社工以人本主義的理念及態度來建立小組互動氣氛，讓組員在真誠、接納、同理及互信的環境下，個人的獨立世界不但備受尊重，而且能坦然地面對自己及親子關係中的困擾，反思內心的需要及價值觀，對自己及親子關係有更深了解，從而達致個人成長，並為自己人生及親子關係方面作出真誠、負責任的抉擇。

(二)存在主義(Existentialism)

引領組員在自身需要及親子關係上作存在性議題的探討，如責任、自由、孤獨、終結、無意義等，明白自己在面對這種種人生及親子關係處境上的困擾，從而給自己找出應對的心態及方向。

(三)會心團體形式 (Encounter Group)

在接納、信任及富同理心的環境下，鼓勵組員放下自我防衛的心理狀態，彼此作出坦誠的內心交流。在每顆真誠的心互相碰撞下，讓組員得到共鳴，肯定自己，並提升自我覺察；又或在不同組員身上得到啟發，擴大視野及彈性。藉著組內真實的體驗，促進組員個人及與他人關係的成長。小組除了存在議題探索的框架外，沒有預設特定內容的教授，而具體內容乃是依據組員當下共同關注的議題作深入探討，促進組員投入。除存在議題的反思以外，小組亦希望能讓組員體驗與他人連結、彼此關懷，互相成就對方「自我延續」的需要。而這份同路人的陪伴，更是組員消解孤獨感的良方。

小組基本結構

對象：育有青少年子女的家長

人數：8(+/-1 人)

節數：6(每星期進行一節)

小組歷程

六節小組聚會給組員體驗一個應對人生議題的歷程，整個歷程包含下列五個階段，由於每人的領受步伐不同，每個階段實質上沒有固定時序，而是互相交疊地貫穿整個小組歷程。五個階段的建構如下：

1 目標

▶ 目標引領行動的方向。小組鼓勵組員先為自己訂立參與小組的具體目標，在親子關係上，找到自己內心真誠所想所要的；另一方面，亦希望讓組員體驗自己創造願望的能力，並要為自己的抉擇負上責任。

2 覺察

▶ 營營役役的生活，容易令家長迷失於日常繁瑣事務中，沒有心神去思考親子問題的本質、自我的定位，或自身困擾的癥結等所涉及的存在議題。小組透過問題的引導、遣辭用字及藝術手法的運用，提升組員對其存在狀態的覺察，重點內容包括：

(1)困擾的根源

提高組員覺察其困擾或阻礙其目標達成的存在性議題，包括：自由與責任、孤獨、終結及無意義等。

〔詳細內容請參考附件 (一)：親子關係上存在議題的探索〕

(2)應對態度的自主性

讓組員覺察客觀的困境雖然不能控制，但採用何種態度去面對卻是個人自由自主的抉擇。

3 心態

- ▶ 協助組員調整心態去面對種種存在議題的困擾，包括：
 - 應對存在性限制的心態自由選擇(如調整對子女的期望、重新定義家長的責任及定位等)
 - 對存在性孤獨的接納及與他人關係的連結
 - 對未來擔憂的接納及消解
 - 平衡對責任承擔的輕重
 - 面對親密關係終結的接納及轉化
 - 對個體獨一性的接納

4 評估

- ▶ 於整個小組歷程中，需時刻協助組員捕捉、聆聽及尊重自己內心的聲音，讓組員在自我的「有機體評價過程」(Organismic Valuing Process)中，了解自己真正的需要及關注，並明白要滿足心內不同渴求的相關取捨，最終能為自己作出一個真誠的選擇。

5 抉擇

- ▶ 組員最終為自己人生或親子關係方面做出一個負責任的決定或方向，並立下承諾，轉化為日後的行動。

小組具體運作

(一) 組前面談

(可參考附件(二)「個人探索之旅」組前面談)所有報名參加者均需經過與社工組前面談，合適者才被邀請入組。

組前面談目的

(1) 期望的交流

- 了解參加者背景、親子關係困擾、對小組期望及在組內的個人禁忌等；
- 讓參加者了解小組性質及對組員的期望，包括小組乃著重內心探索而非技巧教授、組員需要投入、分享、盡量出席六節聚會等；

(2) 評估參加者的合適性

- 參加者與上述小組期望的配合；
- 參加者有否不利小組發展的特質，包括對別人沒有興趣、沒有承擔自己責任的意向、對別人不存平等觀念等；

(3) 基本小組規範的預備

- 讓準組員對小組的基本規範有所明白及預備，包括保密、真誠分享、尊重別人、接納組員彼此的異同等；同時亦了解組員對小組有否其他的規範要求，以便在小組第一節時作小組討論。

(二) 組前面談

第一節

內容重點

▶ 小組規範及默契的建立；

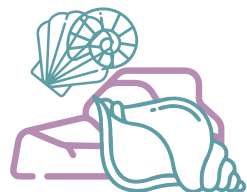
▶ 組員為自己參與小組定下目標。

流程大綱

▶ 組規協議

▶ 組員自我介紹

▶ 結構活動(一)



- 準備不同形狀的石頭及貝殼，請組員想像完成六節小組後，自己或與子女關係的狀態會有甚麼不同，展現出來的具體情境是怎樣的。然後請組員挑選一顆能象徵這個狀態的石頭或貝殼，作為這個目標的印記。邀請組員輪流分享，過程盡量協助組員將其目標具體化，能以行為展現出來。是項活動乃讓組員為自己建立目標並明白其重要性。
- 給組員的功課：向組員強調要活出目標的重要，鼓勵組員在接下來的日子須時刻記掛目標，並嘗試行近目標。

第二至五節



由於人本主義的會心團體乃重視小組整體的需要及步伐，故以下第二至五節的小組內容均難以限制在某一節內進行，必須因應小組當時的狀況及進度而彈性調動，而實際上期間與組員探討的內容乃貫穿整個小組聚會。

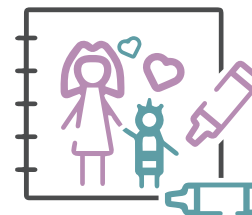
內容重點

▶ 了解組員朝向目標的進展；

▶ 發掘組員共同關注的存在議題並作探討；

▶ 讓組員覺察面對存在性限制，個人心態選擇的重要及自主性；

▶ 協助組員探討其心態選擇背後的得失取捨。



流程大綱

▶ 了解組員過去一個星期有否行近目標，還是停滯、後退，從而探討促進或阻礙其目標達成的因素，以及背後相關的存在議題。

▶ 就組員共同關注的存在議題作深入分享及探討，同時亦讓組員領會在面對存在性限制下，改變個人心態的自主及重要性。

▶ 結構活動(二)

- 給組員準備畫筆及畫紙。
請組員先想像一個自己與子女所出現的非常嚴重衝突的情境並繪畫下來。看著這個情境，組員希望自己可以用甚麼心態去面對，再將抱持著這個心態的自己繪畫在圖畫中。最後請組員為其圖畫寫下一句簡短的字句，以作印記或提醒。
- 組員分享其圖畫，重點探討組員心態的選擇。
- ▶ 過程中協助組員反思其所選擇的心態與其所定立的目標是否配合，並衡量心態轉變下帶來的得失取捨。

第六節

內容重點

總結及檢討；

鼓勵組員為自己未來定下目標，並須以行動實踐出來。

流程大綱

邀請組員分享其在小組內的得著，包括個人內省、觀念或心態的轉化等，以及小組過程及氣氛方面的感受，從而鞏固組員的正面經驗。

結構活動(三)

- 邀請組員想像自己現在站在一個心態的分水嶺上，背後是自己過去的種種，前面是未知的將來。請組員先感謝過去的自己，因為沒有過去的自己亦不會有現在正為自己及親子關係努力的自己。然後沉澱一下小組帶給自己的反思及啟迪，在面對未來，為自己做一個重要的決定，並作出鄭重的聲明：將來自己想要一個怎樣的人生？或要一個怎樣的親子關係？請組員寫下此聲明於咭上。
- 隨後邀請組員於各人的見證下朗讀其聲明。
- 組員的聲明咭將由社工保管，一個月後寄回給組員，以作提醒。



手法運用

現象學態度(Phenomenological Attitude)

社工以「存而不論(epoché)」的態度，讓組員分享的自身情境不受批判、不被扭曲、純然的在組內呈現出來，讓其他組員對其理解更接近真相。

本質還原(Phenomenological Reduction)

在分享及討論過程中，社工透過現象學態度，協助組員一層一層的找到其困擾現象下最核心的元素、最底底的關懷。

時限概念(Time-limited Concept)

社工向組員強調小組以六節為限，提升組員內心的張力，催化組員善用時間，好好把握有限期的小組歷程，真誠地探討其內心真正的關懷，摒去其他無關重要的雜念，去蕪存菁，讓自己更真誠地思考重要的問題。

藉此實質的體驗，更望組員能擴延至自己有限的生命中，抱著這份緊逼的心態，善用生命每分每秒，活出真正屬於自己的人生。

表達藝術(Expressive Arts)

小組三個結構活動均利用了表達藝術手法，藉著非語言的表達方式，促進組員更能接觸其內在非意識部份，對自己有更深的發現。

建議

綜合帶組社工經驗，得出以下對小組的建議與大家分享：

- ① 會心團體對組員的真誠投入及互相尊重甚有要求，而小組目標亦非知識的教授，因此進行組前面談以評估組員的合適性及溝通彼此期望是十分重要的，目的是去甄選一些參與小組會有助其個人成長，同時亦滿足其個人需要的組員，免得浪費彼此時間。另外，由於小組以探討存在性議題為主，故對於一些只想在組內或社工身上學到管教方法或技巧的組員，自然會感到非常不滿足。
- ② 七至九位組員會是一個頗理想的小組規模。每節既有充裕時間給予組員個別分享，同時亦有足夠人數促進小組的互動，豐富思想的交流。然而，六節的小組時間在培養組員較深層的關係，以及組員對存在議題的領會反思卻略嫌不足，建議八節小組較為理想。
- ③ 組員在組內得到同路人的共鳴及支持實是難能可貴，故小組完結後亦值得有後續活動如小組重聚等，以協助組員鞏固這份關係，使能在往後的人生路上互助扶持，互相提醒，繼續活出一個真實、有存在感的人生。
- ④ 最後，帶組的工作員必須真誠地認同人本主義的信念，靠著本身良好的人格特質，以尊重、接納、真誠及同理的態度，去營造一個促進組員成長的小組環境，而非以一個專家的身份，運用既定的套路技巧來帶領小組。這點實是最為重要。

附件（一）：親子關係上存在議題的探索

我們主要以歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom) 的四大終極關懷 (ultimate concerns) 為藍本，在小組內與家長探討下列的存在議題：

自由與責任 (Freedom And Responsibility)

對家長的困擾

1 家長對孩子的責任

- 面對親子分割不開的關係，家長總對孩子有份卸不下的責任；另一方面，家長認為既然是自己帶孩子來到這個世界，故亦不能不對孩子的人生負責任。這份責任，驅使家長要努力參與孩子的人生，以致對孩子諸多管束調教。奈何孩子需要成長獨立，不欲父母干預自己的人生，對父母的管束及關懷拒之門外。這份拒絕，往往令家長對不能盡好「作為父母」的責任產生愧疚、沮喪、自貶等種種困擾情緒。
- 縱然家長知道要改變與孩子的相處模式，但至於如何建立親子新的關係形態，則感到不知所措，無所適從。

2 孩子對自己人生的責任

- 當家長竭力要為孩子負責任時，其實這正是剝奪了孩子為自己人生負責的本份及自由。

給家長的反思

- 每個人的人生應該由誰來決定？由誰來負責？
- 在對方不容許的情況下，我們又有多大能力去參與別的人生？
- 孩子的人生終歸由孩子自己決定，而家長亦有「自由」去編寫自己的人生、重新為自己釐定怎樣的家長責任、自由地選擇用甚麼心態面對困擾。
- 然而，世界本是「無根」，沒有給我們任何框架法則作依靠，一切只靠自己作決定。面對這種完全的自由，人總會感到焦慮。而我們則要靠著勇氣去跨過這份「存在性焦慮」。
- 家長想成就孩子為一個對自己負責任的人嗎？同時又有否尊重孩子對責任承擔的自由自主呢？

存在性孤獨(Existential Isolation)

對家長的困擾

- 家長在管教及照顧孩子上，心中總有著一定的期望，很想將孩子拉進自己的世界，期望孩子能照著做，包括學業前途、交朋結友、生活作息、對父母的態度，以及彼此關係等。孩子所謂的反叛、無禮、疏離等問題，本質上只不過是達不到父母心中的渴求而已。
- 面對孩子「不似預期」的行為表現，家長總不明其所以，孩子亦不欲與家長多作解釋，認為家長不會明白或認同的；另一方面，家長亦懊惱孩子不能理解其「為他們好」的心意。彼此有著這種不能言喻的隔閡，形成雙方關係的鴻溝。
- 這種人與人不能完全彼此了解的存在性限制亦會影響父母教養的一致性及相互的支持。夫妻各有著自己的喜好、想法、信念等主觀世界，在無法將對方融入自己的世界時，一方面會令彼此各自感到孤軍作戰，而另一方面亦會使孩子無所適從，或在父母的分歧中讓自己游走至有利的位置。

給家長的反思

- 每個人乃是獨一的個體，我們是沒法真正的了解另一個人，亦沒法令他人完全了解我們的內心感受及想法，更遑論按照我們的意思去做。親子如是，夫妻也如是。
- 若家長能覺察這種「存在性孤獨」的現象，就值得去反思與其花太多心力去改變他人（包括孩子及配偶），不如去學習接納、尊重，甚至欣賞彼此的不同，在一個雙方舒服的距離下相處。

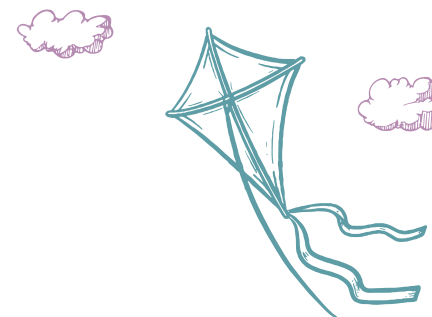
終結(Termination)

對家長的困擾

- 面對青春期孩子的疏離，相比孩子年幼時對自己的重視及依賴，家長難免為彼此親密關係日漸消散感到傷心、難過及不捨。這種親密關係的失去同時威脅著自己行之多年的父母角色要面臨終結，自己再不是孩子需要的對象。
- 面對重要關係及自我存在感的失去實非易事，家長很容易失去理智及變得極端，用盡方法去保留以往的親子狀態，竭力繼續抓緊與子女的關係，甚至違背子女的意願，硬要干預他們的世界，不容讓他們有自己的空間。但可惜這反而會令子女更加抗拒，越走越遠。

給家長的反思

- 任何關係總會隨年月及彼此的成長需要而有所變化，不容家長不接受。從另一角度看，世間事物的終結反而帶出其珍貴的特質，與其徒然阻止其終結，是否更值得珍惜當下所擁有的？
- 因此，家長值得思考如何與子女重新營造一個彼此舒服的相處狀態，以延續彼此關係。親密關係未必等於事事交待、事事分享，有時彼此之間有點個人空間可令大家關係不至於太窒息，反而這些空間可讓子女更有容量與家長親近。



無意義(Meaninglessness)

對家長的困擾

▶ 這個議題可與家長在兩個層面作探討：

1 家長本身的存在意義

- 子女的反叛疏離衝擊著家長作為父母的意義，甚至動搖家長的人生意義。很多家長以為能為子女安排一個前途美好的人生就是其做家長的意義，可惜子女不跟其安排的軌道而行，令其對家長的意義變得迷惘失據。更有家長將其人生意義全數付諸於培育子女成材上，當子女不受其管束教導時，其人生意義則頓然失去。

2 親子衝突的意義

- 家長多以反叛、挑戰、自私等負面觀念去理解孩子的不聽話行為，而忽略了這些行為對孩子的正面意義。

給家長的反思

- 家長需返回其教養孩子的初心，再檢視一下其家長意義的擺放；
- 在明白「存在性孤獨」及自主人生的現象下，家長可重新檢視及訂立自己的人生意義；
- 意義影響心態。若能對孩子不理想的行為賦予正面的意義，家長則能以正面的心態來面對彼此的衝突。
- 獨立是每個人的成長任務，孩子想靠著自己去面對生活正是他們踏上成長之路，這不正是家長所樂見的嗎？

附件(二)：「個人探索之旅」組前面談

1 個人資料

姓名：_____ 年齡：_____ 教育程度：_____ 職業：_____

家庭圖

現在有否社工跟進：有／否

(社工姓名/機構名稱/聯絡電話：_____/_____/_____)

現時有否看精神科：有／否

(病名/覆診醫院名稱/覆診密度：_____/_____/_____)

2 參加小組目的 / 對小組期望

3 親子關係

你認為你與子女的關係如何？(e.g. 敵對、惡劣、疏離、普通)

你與子女發生衝突頻密嗎？(e.g. 日日、經常、有時、甚少)

一般而言你與子女為了甚麼而衝突？

請講述一件你與子女最為嚴重的衝突事件。

親子衝突帶給你什麼困擾？

你期望與子女的關係是怎樣的？

4 存在議題的關顧 ☐終結 ☐孤獨 ☐自由 ☐無意義 ☐其他：_____

5 對小組規範(真誠分享、尊重他人、保密、投入、守時)的認同：

☐接受 ☐有保留(請列明：_____)

6 個人禁忌

7 對小組不利因素的評估

☐對他人的興趣 _____ ☐為自己承擔責任 _____

☐對他人公平的觀念 _____ ☐其他 _____

甄選結果：☐適合入組 ☐不適合入組(備註：_____)

社工簽署：_____ 日期：_____