

第五章 家長小組內容

(II) 個案研究

1. 個案背景

每位家長在進入小組前，均被邀請填寫問卷及訪談。問卷數據及訪談內容不但包括學生的家庭背景，還有其在認知、行為及情緒上的特質。所以，當工作人員參照這些資料，便可對小組組員有一定的認識。除了學生面談外，家長面談的內容，亦提供了家長在管教子女上的價值觀、管教方式、親子關係及溝通模式等相關資料。這些數據及訪談內容，都有助工作人員於小組帶領的過程中，與小組組員建立互信的關係，並有效地作出針對性的治療。

以下是梁先生(化名)及與其兒子阿輝(化名)在問卷調查的部份數據及在接受訪談時提供的資料：

a) 問卷調查

行為方面：

量表	攻擊行為(總分：46)	
	操控型攻擊(總分：24)	反應型攻擊(總分：22)
分數	16	14

根據反應型和操控型攻擊問卷(RPQ)，阿輝的整體「攻擊行為」分數為30分，甚高於臨床指標的18分。另外，阿輝於「操控型攻擊」分數為16分，而「反應型攻擊」分數為14分。以本計畫的篩選準則，界定一名學生屬於「操控型攻擊者」的分數為5分或以上；而「反應型攻擊者」的分數為8分或以上。由於阿輝的「操控型攻擊」分數高於他的「反應型攻擊」分數，這反映阿輝有較嚴重的操控型攻擊行為傾向。

認知及情緒方面：

量表	同理心(總分：120)
分數	42

研究亦應用了「認知-情感-身體」同理心量表(Cognitive-Affective-Somatic Empathy Scale)來評估阿輝的同理心。根據以本計畫於2010年-2011年度研究顯示，全港學生於「認知-情感-身體」同理心量表的中位數為58分，而阿輝的分數僅得42分。這反映出阿輝屬於普遍不會有太大情緒起伏，亦缺乏同理心，難以代入別人的感受當中。

第五章 家長小組內容

b) 家長訪談

阿輝是個小學五年級的學生，他的行為問題是經常於學校犯事及被老師投訴，如聯群結黨欺負同學、能言善辯、喜歡挑戰老師權威等等。梁先生表示，收到老師電話告知他兒子最近在小息時間向班內同學索取金錢。

梁先生的家庭背景是他育有一子一女。阿輝是長子，妹妹比他少一歲。因年紀相差不遠子女常有爭寵，梁先生表示兒子在家也會欺負妹妹，他會常常收起妹妹的文具和書本，令妹妹做功課時要大費周張去尋回文具和課本，但梁先生雖然知道其兒子有著很多行為問題，但梁先生認為只要不影響他的學業，那些事情便不用處理的了。梁先生只會非常看重兒子的學業成績，而忽略兒子其他的發展。他認為兒子天資聰敏，學習態度卻不太認真，所以成績及不上妹妹，故令他十分生氣。所以他會以打罵方式來令兒子讀書，甚至會以物質交換的方式去誘使兒子完成作業。梁先生及梁太太都有工作，而家中大小事務均由梁先生主導，故於管教子女上亦由梁先生操控，梁太太則採取放縱的管教模式。基於學校設有「功過相抵」制度，所以梁先生希望透過出席家長小組，以抵銷兒子的操行缺點分，以提高兒子將來升學的競爭力。

c) 小結

在問卷調查中，阿輝的「操控型攻擊」分數高於「反應型攻擊」分數，而「同理心」量表分數亦較普遍學生為低，符合操控型攻擊者的基本特質。家長對子女的身心發展及成長擔任相當重要的角色。梁先生的管教模式十分專制及嚴厲，為求達到目的，甚麼方法也會嘗試及採用，同時也不理會太太及兒子的想法及感受。阿輝也從爸爸處學到不理會別人感受，對人冷漠只以目標為先，及考慮方法的成效，而不考慮別人是否因而受到影響。工作人員就此對家長作出針對性的輔導策略，引導梁先生檢視其管教模式對兒子成長的影響，讓其管教模式變得合情合理和恩威並重。此外，小組亦會提高組員的同理心，讓梁先生多了解兒子的處境和感受，繼而協助重建正面及和諧的親子關係。

2. 小組初期

在小組初期，工作人員主要是透過不同的活動，評估組員的子女的管教狀況，並與組員建立互信關係。透過家長的討論，協助組員認識操控型攻擊子女的特點，及推動組員察覺子女是透過模仿家長的行為模式去解決問題，從而帶出身教的重要性。此外，工作人員會協助組員了解他們常用的管教模式，再引導組員反思和改進其管教模式。

a) 小組過程及個案闡述

在小組活動中，梁先生非常願意分享他與兒子的相處情況。梁先生十分重視兒子的學業成績，但在督促兒子的學業上有不少壓力；雖然梁先生知道兒子有欺負別人的行為，不過他只關注兒子的行為對升學帶來的影響，故十分關心小組是否能夠為其兒子帶來好處。當兒子沒有專注在讀書上，或成績未如理想時，梁先生會常用打罵或用物質交換的方法來令兒子屈服。梁先生自問學歷不高，認為能夠賺到錢便有能力，在家中也可以有話事權，甚至認為以金錢來利誘兒子專注於學業上並無不妥，不過梁先生亦發現兒子開始懂得討價還價，開始懂得從其他人身上謀取最大利益。

第五章 家長小組內容

b) 工作人員分析

根據工作人員的觀察，梁先生對成績表現及兒子的操行均十分著重，但重點在於兒子的前途必須依靠學業成績及操行評分來決定將來升讀有名學校的機會；梁先生相信要成功便要依靠實力，而有實力便會有地位及權力，有權力才可以在社會上站得。為此，他不斷迫使兒子在學業上有所進步，爭取升讀名校的機會，甚至不惜用任何手段，以達到其目的。

相比小組中的其他家長，梁先生在管教兒子時一方面十分專制及嚴苛，但同時卻又十分容兒子的違規行為，認為只要不影響學業前途便可以。梁先生不論用懲罰促使子女跟從指令，或者是用物質及金錢的交換方法，均是由其主導決定。據工作人員了解阿輝雖然有所不滿，但很多時都不能違反父親的指令，而阿輝採取的「策略」便是對梁先生討價還價，爭取「話事」的機會；為此梁先生感到兒子開始模仿其處事作風及解決問題的方法。所以梁先生開始覺得與阿輝經常鬥智鬥力，各出奇謀以達到自己利益和目的。梁先生日漸發現與阿輝相處有相當的壓力，並覺得步向失勢和處於競逐的備戰狀態。

3. 小組中初期

小組到這個階段，各個組員已漸能開放地討論和分享，工作人員幫助家長分辨在管子女時當中事件、想法、情緒、行為及身體反應的變化，同時亦會用Beck認知治療法中身心思維的分析，來幫組員清晰地了解每個行為背後也有一個想法，而扭曲的想法，會帶來負面的情緒及行為。工作人員亦會從中協助組員了解在管教過程中所發生的事件，及引發出的行為反應及情緒反應，從中評估不同組員的扭曲想法，並在往後的小組中作跟進。當組員了解到自己的自動化思想及扭曲的想法，便教導組員如何避免跌入各類的思想陷阱。

a) 小組過程及個案闡述

梁先生在小組中初期，談及兒子最近在學校裡向班內同學索取金錢的事件，表現出十分憂慮及憤怒，亦為此已經嚴厲責罵了兒子一頓。梁先生認為兒子的行為會影響其操行評分，亦會對將來升讀名校的機會大打折扣。當工作人員以身心思維協助梁先生檢視其管教時出現的自動化思想及扭曲的想法時，發覺他經常跌入「非黑即白」(做人必須要有錢有面、有權有勢)及「大難臨頭」(操行差便入不到名校，入不到名校便無機會入大學，入不到大學便找不到好工，到時無權無勢便會一世無前途)的思想陷阱。

第五章 家長小組內容

b) 工作人員分析

從梁先生談及「兒子向班內同學索取金錢」的事件做例子，梁先生的自動化思想是「兒子操行評分低而影響將來升讀名校的機會」，反映出他只憂慮兒子的違規行為所帶來升學的影響而不是兒子本身的品格和操守。他亦進一步認為不能升讀名校便相等於兒子日後沒有前途，將來的人生便會變得很差，除了透過入讀名校可以出人頭地外，沒有其他「可以話事」的方法。這樣的想法令梁先生的情緒變得憂慮及憤怒。當工作人員繼續探索梁先生的中介信念 (Intermediate Beliefs) 時，發覺其中介信念是：「有實力的人才可以在社會上生存，而對於身邊的人和事物，都可以加以控制和利用」。所以梁先生只著眼於自己及兒子的個人利益和好處上，對於事件中被欺負的同學毫不關心，梁先生亦並不感到有需要糾正兒子欺負同學的行為。工作人員再深入察看梁先生的核心信念 (Core Belief) 時，原來他相信人本身是沒有價值的，每一個人都要透過表現得「有料」，才算是一個有價值的人。

工作人員透過其他組員的幫助，令梁先生了解到自己常常跌入了「非黑即白」及「大難臨頭」的思想陷阱，而梁先生亦不察覺兒子除了學業成績外的其他成就，例如：個人主見，對事件的分析能力及領導才能。透過對抗「思想陷阱」的練習，協助梁先生拆解思想陷阱並建立較全面的想法，令他明白到自己的負面情緒及行為的由來。當梁先生變得平靜時，便減少了對兒子不必要的擔心和不安，亦開始懂得從另一角度去了解兒子的想法和行為，責罵或體罰的情況亦相對減少了出現。

Beck (1995) 的認知概念化圖表提供一個清晰及具體的理念架構，協助工作人員評估組員的核心信念、中介信念及自動化想法。

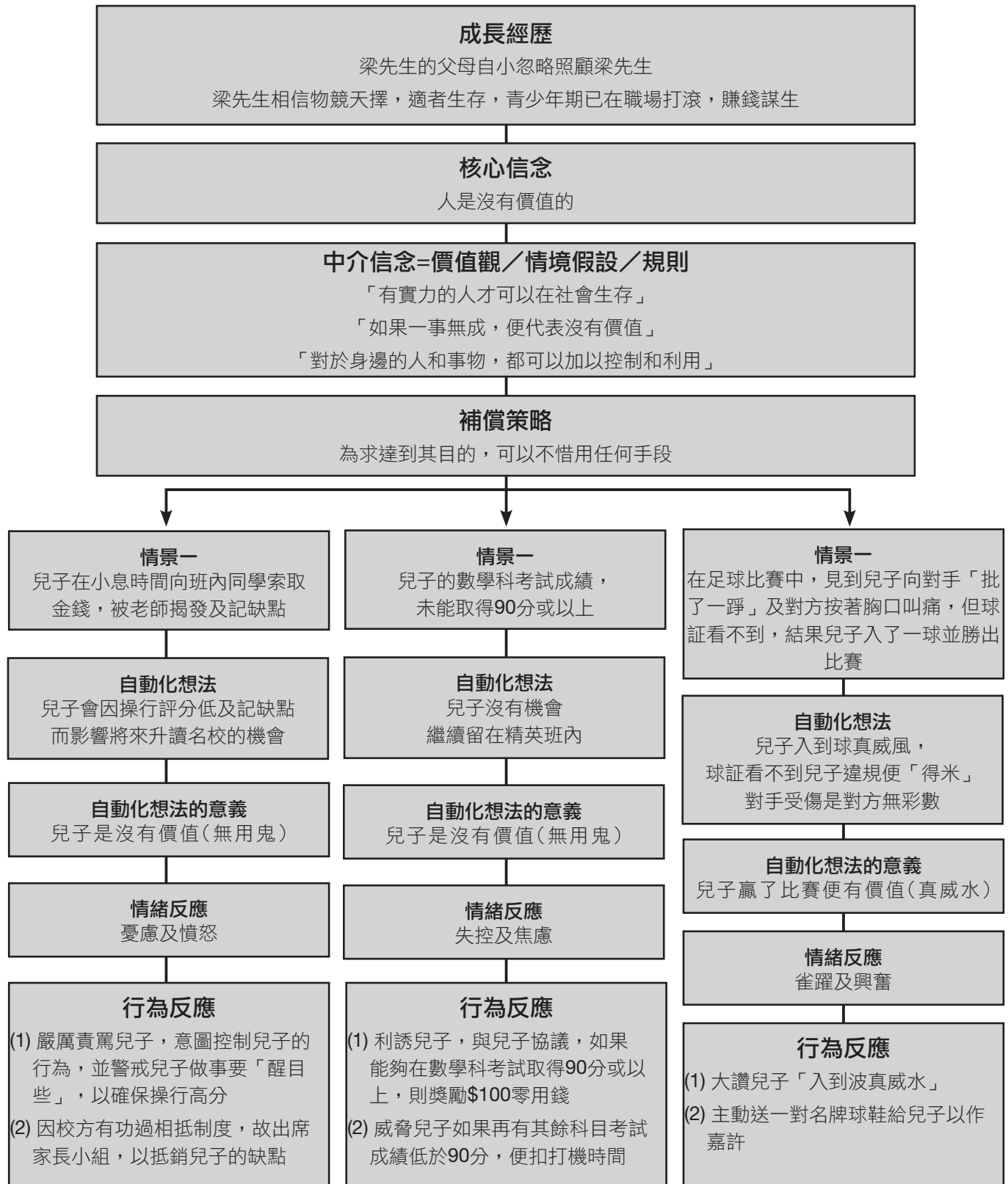
以下是梁先生的認知概念化圖表：

第五章 家長小組內容

認知概念化圖表—梁先生 (Beck, 1995)

姓名：梁先生

個案背景：相信自己的能力；掌握家中話事權；為人嚴謹，處事專制



第五章 家長小組內容

3. 小組中後期

在小組中後期，工作人員會讓組員探索原生家庭對現時管教子女的影響。在社會認知理論 (Bandura, 1988) 中，認為兩代人之間的管教理念有著相似的觀念及行為。上一代的管教態度及價值觀，會影響到組員對子女的管教模式。經過小組初中期，組員的思想陷阱被拆解後，工作人員會進而協助他們處理自動化思想的中介信念：中介信念包括自我的價值觀(Attitude)、假設(Assumptions)及規條(Rules)。工作人員引導組員檢視及認清個人規條；從了解組員的人生經歷，得知形成管教規條的背後原因，並協助組員拆解自己的管教規條，反思這些規條是否需要放寬、拉緊或是需要改寫。

a) 小組過程及個案闡述

在小組分享過程中，梁先生表示自己的父母自小忽略梁先生，故梁先生漸漸相信物 天擇、適者生存的想法；眼見兒子對於學業的態度不認真，未能有效取得升學的門檻，推算他長大後沒有前途，故常用責罵、物質交換等較專制的方法作管教。

於小組中後期，梁先生分享他對兒子的要求是「每一科都要攞90分以上」，梁先生相信這個規條能幫助兒子考到好成績，只有好成績才可以保障將來的前途，而梁先生亦十分相信兒子是 對有能力達到的。故當兒子未能達到他的要求時，他會感到失控及焦慮，並且會用威迫利誘的方法去令兒子遵從梁先生的要求。

第五章 家長小組內容

b) 工作人員分析

梁先生原生家庭的管教方法，影響了他對兒子的管教態度。他認為只要有權話事的人才可以決定他人的前途，故此用甚麼方法也要令兒子在學業上有所表現。然而，兒子採用敷衍了事的方法去逃避父親的指令，亦會與梁先生討價還價以取得更多利益，這令他感到越來越大壓力，看到舊方法已行不通。於是他嘗試改變現有的管教模式，尋求一套更有效的方法去幫助兒子。從小組學習中梁先生得出的結論是，要實行一套較具彈性的管教方式，允許子女有充分的自由，同時又要設立適當的限制。在需要的時候說明理由，以確保子女明白及遵從，工作人員鼓勵梁先生嘗試理解子女的感受、需求及觀點，建立威信形象，對子女恩威並施。

基於梁先生的個人成長經歷，令他相信每個人均要有足夠的能力才可算是有價值的人，及為達到目的，對於身邊的人和事物都可以加以控制和利用。這些中介信念，令他向兒子定下了「每一科都要攞90分以上」這規條，他亦以這規條來量度兒子的表現，當兒子成績未能達標時，他便感到十分擔心，並會想盡辦法逼使兒子達標。因此，工作人員引導梁先生思考他緊守這規條時所帶來的代價和後果，令梁先生察覺到自己常常因此而感到很大的壓力；同時亦因兒子模仿其處事方法，與梁先生的親子關係長期處於緊張的對立狀態；亦令自己與兒子的脾氣變得越來越大。工作人員便鼓勵梁先生嘗試調校規條，由「每一科」改至「大部份科目」，再到「大部份科目既成績可以比以前進步」而非必須90分以上。梁先生對於緊守規條帶來的重大壓力感到不快，同時亦害怕兒子與其角力的情況會變本加厲，甚或是被其兒子奪去其在家中的話事權，根本不能達到他的目標之餘，更弄巧反拙，亦破壞了彼此的關係，眼見兒子越來越功利及不近人情，對母親及傭人亦加以控制和利用。因此梁先生醒悟到，他必須作出相應的改變，才能有轉機。故此，他開始嘗試調校和放寬自己一向持守的規條；於初階段時，梁先生仍感到一份莫名的不安全感，很怕自己放鬆了以後就不能收回，所以出現有些掙扎和矛盾。但當他再回想自己與兒子的情況只有每況愈下，執著以往的方法也不見奏效時，就再有決心放下以往的規條。當梁先生真的放寬了舊有規條和以往執著的想法時，他發現自己與兒子之間的關係由僵持而變為舒緩了，於是成為他再持續改變自己的動力。繼續調校規條的梁先生發現兒子與他爭持抗拒的程度日趨減少，與其鬥智鬥權力的情況亦大幅地減少了，因此梁先生的壓力指數亦會隨之而下降。之後，梁先生更發現自己的身體痛症不再，心情也輕鬆開懷了。梁先生了解到調校規條後，他終於可以鬆一口氣，而兒子亦因與他關係轉好而促進溝通，明白彼此的期望及本份。

第五章 家長小組內容

規條標準尺範例



舊有規條	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
兒子每一科都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__8__9__ 10	

調整三部曲



第一次調整	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
1. 大部份科目都要得到90分以上	1__2__3__4__5__6__7__ 8 __9__10	😊😊

第二次調整	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
2. 大部份科目成績較以前進步	1__2__3__4__5__ 6 __7__8__9__10	😊😊😊😊

第三次調整	壓力/情緒指數(憤怒, 失望, 無助等)	親子關係
3.	1__2__3__4__5__6__7__8__9__10	

最適合我的規條是:	大部份科目成績較以前進步
-----------	--------------

第五章 家長小組內容

4. 小組後期

由於在小組中期及中後期時間，組員了解到自己管教上、情緒管理或理解事物角度上需要改善的地方。在小組後期，工作人員會再次為組員重新確定自己需要作出甚麼改變。為了鞏固及強化實踐，各組員需為自己訂立未來管教上的目標，以加強計畫成效。

a) 小組過程及個案闡述

在小組後期，梁先生在回顧中指出自己常常跌入「非黑即白」的思想陷阱，並且用學到的「常自我反問」方法去反問自己，他表示懂得問自己這想法是否有事實根據。及後，梁先生學習制定長期管教目標，將所得的啟發化為行動。在工作紙上，梁先生寫上「希望減少自己每星期發脾氣的次數，令兒子也少些發脾氣」。梁先生明白需要定期檢討這個目標的成效，看看是否需要按時修改。

b) 工作人員分析

於小組後期的階段，除了繼續鞏固梁先生放寬規條的思想和做法外，更增強他與兒子間的溝通技巧，及進一步改善他的管教模式。工作人員鼓勵梁先生應用「我訊息」的句子去表達對兒子的期望和感受，好讓兒子能易於明解父親對自己前途的憂慮，亦強化其親子關係，令家人之間增加多一些情感交流，達到互相尊重的關係。並不單是著重兒子的學業成績而是其個人素質、品行、親情及道德操守也非常關注和重視。成功並非是只顧著個人的利益和好處，而應是得到大眾的認同和接受的。梁先生明白到真正的成功並非只是金錢物質上，而是能有效地與人一起合作、共事，能發揮到團隊精神，達到雙贏的結果。當梁先生改變其思想、規條之後，兒子的違規和欺凌行為亦隨之而大幅地減少，同時亦與家人重拾和諧平等的互愛關係。

第五章 家長小組內容

(III) 參加者心聲

- 由於本身並不善於表達個人情緒，在是次小組中學懂要先體察自己的情緒狀態，才能有效地管教兒子，避免在情緒失控時傷害了子女及破壞了親子關係
- 過往自己比較自我中心，本著為兒子將來前途著想，不斷催迫兒子依從自己定下的要求來生活，令到親子關係十分緊張，參加小組後能增加自己採用不同角度去明白兒子的行為動機，懂得增加了管教時的彈性，親子關係得以有所改善
- 於小組中學懂不同類型的思想陷阱，對自己的想法及行之間的關係更清晰及明白，並記著如何避免跌入思想陷阱的方法，能夠不時提醒自己避免跌入思想陷阱
- 發現自己多了給予子女嘗試自我管理的機會，除了可以建立子女的獨立能力，亦減少了管教的壓力
- 在小組分享中可吸收別人的經驗和意見，令自己的想法亦從中改變了不少

(IV) 工作人員心聲

- 「操控型攻擊者」之家長能力及自信心參差，有些組員的在管教角色上較為主導及專制，有些則十分被動及溺愛子女，故工作人員可多利用較具分析能力的組員提出的論點，再引導其餘組員作出討論，達致互相支持及分享經驗的效果
- 大部份家長會用比較長時間來分享他們的經歷，工作人員需要在適當的時候控制組員說話的長度，以免影響小組進度及過於集中個別組員的個人經歷，但要留意部份「操控型攻擊者」之家長十分注重面子，工作人員避免直接打斷其說話
- 工作人員可按組員的能力及期望，適當地採用教導性方式帶領小組及預備筆記讓組員回家重溫，並同時要透過提醒及引導性問題讓組員作出反思
- 在討論環節中，工作人員可盡量邀請每位組員發言，但不可強迫組員作分享。並可於小組前後個別與組員傾談多作鼓勵，並了解個別組員的情況
- 工作人員宜經常對組員的積極參與及組員之間的互相合作表示讚賞，令組員更加投入參與小組活動