復和晴集

復和綜合服務中心
Centre for Restoration of Human Relationships
地址: 九龍深水埗麗閣邨麗荷樓 301 室
Address: Unit 301, Lai Ho House, Lai Kok Estate, Sham Shui Po, KLN
電話: 2399-7776 傳真: 2711-5960
電郵: info@restoration.com.hk 網址: www.restoration.com.hk
Facebook: www.fb.com/hkrestoration
第21期 2017年3月（非賣品）

編者的話

人際關係的橋樑會因為衝突而斷開了，其中一方或雙方願意踏前一步固然是好事，促進彼此再建立溝通和修復的機會。若衝突事件較複雜或大家存在溝通的障礙，這時候就可能需要第三者的介入幫助。吸毒人士在吸毒的過程中，除了影響身、心的健康外，他們與家人的關係很多時候亦因吸毒的緣故而破裂了，甚至喪失了家人對他們的信任。他們又可以與家人復和嗎？過來人士從成功戒毒到與家人復和的過程一點都不容易，從學習付出愛和感受愛的過程中能否再次建立彼此的關係？今期會訊我們訪問了一位過來人士，分享當中的經歷。

本期會訊內容包括：成功戒毒過來人士分享與家人復和的經歷、反思教育制度與學童的壓力關係、青少年情緒問題的介入分享和挪威在推動和諧校園的經驗等。

懷舊遊戲逐個捉

還記得小時候有和朋友一起玩過「猜樓梯」、「東南西北」及「黑白」等遊戲嗎？現今社會資訊科技發達，物質富裕，幾乎每個人都擁有一部智能電話，甚或平板電腦等電子產品，使我們即使孤身一人，都可達到「解悶」的目的。我們只需連接網絡，按數個按鈕便可得到最快及最新的資訊，更可以隨時隨地緊貼時事。網上的娛樂亦五花八門，包括可觀看不同類型的短片、電視劇及電影；可下載不同的應用程式及遊戲；更可瀏覽討論區與網友討論時事及不同事情，可見網絡世界的而且確是一個多姿多彩的世界。

可是，這種單向式的娛樂模式令我們減少與別人交流的機會，對身邊的人、事、物的觀察較弱，亦令人際間的關係變得疏離，更令社會出現一新名詞－「低頭族」。因此，本中心想藉著推廣一系列的懷舊遊戲，希望大家能重拾從前與人玩遊戲的那種歡樂，同時拉近人與人之間的關係。我們在旺角街頭及大學校園中，邀請了數位市民及學生一同體驗懷舊遊戲，這些遊戲都需要兩人或以上才可以進行。在玩遊戲的過程當中，大家都和身邊的朋友有交流，同時亦流露著愉快的笑容。關係，就是這樣一點一滴建立起來。

香港教育制度下 迷失「Fun」

袁曉彤姑娘
（註冊社工）

很多人都說：香港現時的小孩很幸福了！如果單從物質方面來說，他們確實比較幸福，因為大多也不愁衣食，基本上也吃得飽、穿得暖，物質生活較為豐盛，而且也有接受教育的機會。惟從精神層面上，香港現時小孩的壓力亦絕不比上一代輕，就如現時父母經常掛在口邊的「贏在起跑線」的價值觀，更甚者曾經有電視節目中的家長是要讓孩子贏在出生前。因此，有些孩子未到幼稚園的階段，便要「裝備」自己，什麼寫字、兩文三語、音樂美術舞蹈才藝等，這就是他們的童年生活。

作為教育工作者，其實我們看得到、聽得到、感受得到學生的學習壓力，但在這個大趨勢下，我們好像又身不由己、愛莫能助似的，我們與學生好像也困在其中。

筆者曾於一所小學帶領小組，對象是一群有潛在沉迷上網傾向的學生，希望透過小組了解他們長時間上網的成因及習慣，協助他們建立正確的人生目標及善用時間的技巧。當中有一位組員的一句話令我難以忘記。

「如果我有（打機中）主角的能力，我想消滅學校、消滅補習社。」那位組員認真及嚴肅地對著我說，當中他還帶著點憤怒。我還依稀記得小時候的自己也希望不用上課，上學最期待的只是上體育課和視藝課。小時候的我，亦曾有不喜歡的老師，我最多也只會與同學談論他／她的不是，卻還未至於不喜歡到要消滅學校的程度，與那位組員相比好像是小巫見大巫而已。

可能有人會認為這只是學生們發白日夢或是過度沉迷電腦遊戲世界的想法，不用上心，讓他們減少接觸虛擬的世界便可。當細心回想那句話，卻令我十分震撼和擔心，腦海中亦浮現了一些疑問。究竟學校、補習社對他做了什麼事，令他如此的憤怒與討厭？他心中是有多討厭、多憎恨學校及補習社，才以致他要消滅它們？究竟他的生活到底是怎麼樣？

於是，我再細問下得知他不喜歡學校的生活，因為學校只能讓他有無窮無盡的功課，平均每天達十份或以上。說到這裡，其他組員也和應起來，大家也身感認同。原來，他們的學業成績也屬於下游的位置，有部分更是老師眼中的「問題學生」。他們的家長有見及此，課餘時間都安排了他們上補習社，以將勤補拙的方式，來提升學業成績。因此他們每天的生活就是上學，然後就是到補習社裡做功課和溫習，回家的時候已經是晚上七、八時了。晚飯過後，迎接他們的繼續是功課、默書、溫習，這樣的生活不斷循環不息。他們好像有點喘不過氣來。

他們抗拒這樣的生活，並對學習感到消極、不快樂。可是，他們又拒絕不了學校、家長為他們作出的安排，最後只能無奈地接受及順從。他們長時間上網、打電玩，相信為的是尋找他們短暫的快樂、成功感，用來逃避現實壓力的方式，不知不覺出現沉迷的跡象。在這種學習環境下，學生、家長、老師也處於拉扯的狀態。值得我們重新思考的是…學習的意義是什麼？ 學業成績就是決定了命運嗎？

學業只是生活的其中一部分，可是現時大眾也深信學生未來的成就是建基於學業成績。教育學者科恩曾表示：「最能預計學術成就的因素是學童真的喜歡學習，令他們對文字、數字和思考有興趣，功課是最磨滅好奇心的發明。」更有教育學者說出功課多寡和學業成績無關。

一個成功的人生絕對不是單靠學業成就。要邁向成功人生的目標，當中人的抗逆力、解難能力、情緒管理、社交溝通等能力都是同樣重要，不應忽視。早前香港發生學生接二連三的自殺事件，根據傳媒的報道單是2015年9月至12月已有10宗學生自殺個案，當中包括小學生，數字確實令人震驚。造成如今局面，相信並非單一原因。當中超過六成的個案是與學業成績有關，學生因不堪學業壓力，而選擇了輕生。學生自殺事件一宗都嫌多。

根據香港小童群益會於2016年2月至3月時進行的兒童快樂調查，共訪問了1055名6至17歲的兒童。結果顯示，約10%受訪兒童明言不快樂，32%兒童感到只是「一半半」快樂。另外，調查亦列出十大最能令兒童感到快樂的活動或事情，首位是「和朋友一齊玩」，相反「玩手機」和「打機」則排第三及第五位。其實他們的快樂原因是十分簡單，不需要花費大量金錢和資源，一些玩樂、擁有一些個人空間和自由，已經能給予他們一個快樂的童年。

值得思量的是現在我們提供的教育是怎樣？學生的童年生活又應如何？也許我們並不是贊成全面取消功課，沒殺了功課和考試的功用，只是我們應在生活與功課之間取一個平衡點。學生不是每天有做不完的功課，參加林林總總的課外活動，為的不只是一份「portfolio」，而是希望他們能建立個人的興趣、擴闊其視野。教育的本質是提升及激發個人向上和向善的動力，而過度強調智力的學習、學術的成就，並非真正的教育。也許，教育系統上的改變不能一蹴即就，但願我們的反思能帶來一點的轉變。

嘉賓撰文

受訪者：Debbie（戒毒康復者）
筆錄者：蒙嘉欣姑娘

關係橋樑
彼此主動，建立溝通

「拎黎呀！你再唔俾錢我，我就打你。」

最後她打了媽媽，拿了金錢離家去了。

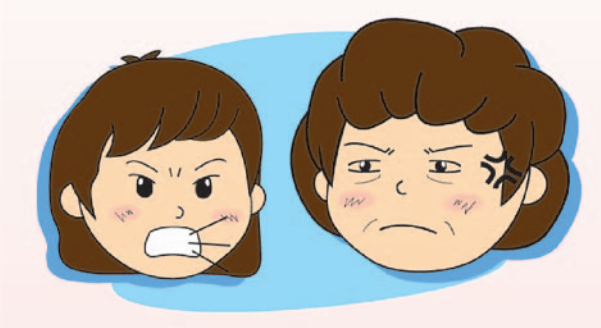
毒品曾經是Debbie的所有，是每天不能缺少的一部份。除了它，似乎沒有對她重要的東西。今天，她已經不再一樣，與媽媽關係復和，同坐一張桌子，共享一頓晚飯。彼此互相依靠，既是母女，也可說是朋友，關係非常要好。

Debbie生長於基督教家庭，爸爸在她兩歲的時候因病不幸去世，自此養活一家的責任便落在媽媽身上，而Debbie自小便與祖母相依為命，由祖母照顧她的起居生活，接送上學下課，所以她與祖母的關係要好。相反，媽媽因工作緣故與Debbie聚少離多，溝通及相處時間少，關係因而變得疏離。隨著年月成長，Debbie更渴望得到媽媽的愛，為了得到關注，她曾試過自殺及離家出走，可惜仍是得不到媽媽明白及了解，彼此的距離越來越遠。

十六歲那年，她認識了一班壞朋友，常與人打架，兩年後因為朋友的關係，自此毒品仿佛成為了她「最好」的朋友。那段時間，她經常出入警署，加上毒品的影響，經常與媽媽吵架不斷。直到有一次，她因為金錢的關係，打了媽媽，事後她感到悔疚，選擇搬離家中，自己租房子居住，自此她與媽媽的關係更走向疆局。

轉捩點

有一次，Debbie因為藏毒而被警察拘捕及落案起訴，媽媽得悉後立即前往警署保釋及陪伴女兒上庭，最後她被判入女子戒毒院舍進行一年的戒毒訓練。母女雖然相隔，但這件事卻成為了母女關係復和的轉捩點。



戒毒的過程，為Debbie與她媽媽製造了不少見面傾談的機會，媽媽堅持每月的探訪也為這段冰封關係，起了破冰的作用，但關係復和並不是一朝一夕，需要時間修補及重新建立。戒毒的第一年，她們每個月都會見面傾談，但當討論到離舍回家的問題，氣氛便會變差。當時Debbie希望盡早離舍，但媽媽希望她在院舍住久一些，預備好自己的心態才回家，彼此爭論令見面很多時候以淚水作結。直至一年的過去，Debbie決定留在院舍，以學姐的角色，照顧正在戒毒的舍友。這個身份，讓她可以每星期回家與媽媽吃一頓晚飯，享受一天在家裡的生活，母女溝通相處的時間也越來越多。加上Debbie在院舍因著院舍同工教導及信仰，讓她更懂得好好管理自己的情緒。以上改變讓母女之間的溝通平台開始建立，改善了彼此之間的關係。

主動建立溝通平台是關係復和的第一步

隨著時間過去，今天是Debbie成功戒毒的第六年。她用六年時間，讓媽媽看見自己的改變，彼此信任得以提升。除了女兒堅持不再接觸毒品外，母女之間亦努力尋求不同方法，把彼此距離拉近，讓關係慢慢修復。

建立彼此溝通方法

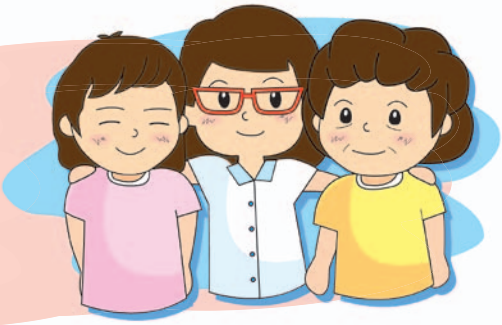
Debbie坦言與媽媽修補關係，建立彼此的溝通模式是非常重要。她明白媽媽比自己更難表達自己，所以她會先主動，與媽媽分享自己的生活及感受，讓媽媽先了解自己。她也會透過電子通訊方式，向媽媽作出關心及問候，讓媽媽慢慢分享自己的感受。此外，她也會寫字條給媽媽，讓媽媽感受到自己的關心。小小的行為，讓母女之間的溝通平台慢慢建立，Debbie也表示現在與媽媽分享的時間及內容也比之前多。

共同的目標與信仰

Debbie與媽媽同是基督徒，有共同的信仰，共同的信念 – 明白對方都愛自己，想對方好。現在日常生活上然有衝突，她們會先選擇讓自己冷靜下來，再坐下來互相分享，一起祈禱。長久下來，祈禱成為解決衝突的方法，也讓她們可冷靜溝通，避免因負面情緒牽動而令關係變差。

尋求別人幫助

日常生活中，衝突時常發生，但當雙方經過努力都未能化解分歧的話，也需要第三者成為她們的溝通橋樑。Debbie及媽媽也為了雙方的關係，定期結伴面見家庭輔導，讓第三者成為她們的軍師，協助她們解決生活上的衝突。



了解對方感受愛的方法 -「愛之語」

Debbie也會利用「愛之語」測驗，明白媽媽接受愛的方法，並按對方接受的方法，讓對方感受愛，藉此拉近彼此的距離。她明白媽媽最能接收愛的方法是「服務的行為」，即對方對自己作的行為會讓自己更容易感受到被愛，所以她會願意幫媽媽做家務、煮飯給媽媽吃及請媽媽吃自助餐慶祝生日，讓媽媽感受女兒對她的用心，透過每一次行動，讓媽媽感受女兒的愛，母女間的關係也變得更親近。

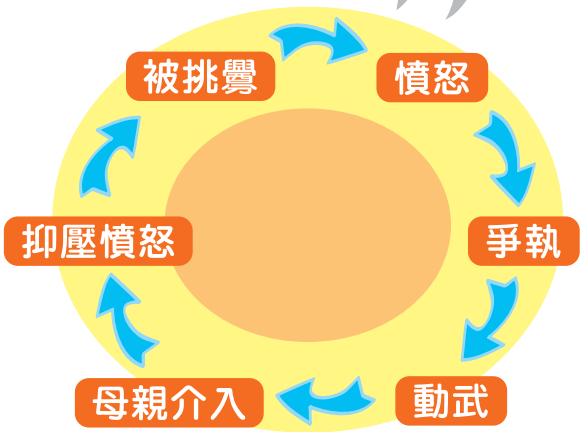
分享者的經歷讓我們明白要修補人與人之間裂痕並不是一件簡單的事情，需要時間一點一滴去修補，也需要雙方主動去建立溝通平台。這個平台，是一個讓彼此釋懷的機會，也是重新建立關係的契機。透過相處及溝通，加深彼此之間了解及明白對方需要，以行動讓雙方能夠感受被愛，關係能得以重新建立。

憤怒二黑暗中的野獸

劉天略先生
（駐校社工）

在小學工作，常常會遭遇到學生的情緒問題，當中主因更有不少是牽涉到家長的處理手法。筆者最近處理兩姐弟之間的關係，他們的憤怒情緒大大的影響二人的關係，亦造成家長的困擾及煩躁的心情。家長不恰當的回應或處理亦同時影響子女的情緒，造成第二波憤怒情緒的循環，週而復始。

小文（化名）是一個愛笑的小四男生，他在學校會偶有行為問題，如上課聊天、說粗言等，但終究也是個上課專心，會主動幫助他人的學生。他的姐姐小美（化名）於同校就讀小五，是一個內向但盡責的女生。老師請她幫忙的事，她一定會完成妥當。雖然學業成績較差，但平日上課專心，鮮有與他人聊天。小美在校亦有一至兩位好朋友，有着正常的社交圈子。在學校期間，兩姐弟表現平常，老師一直不覺有異。惟二人回家後常常因小事爭吵，甚至出現肢體碰撞，例如：打手臂、捏大腿、尖叫、抓頭髮，各種打鬥接連不斷地出現。在筆者介入並了解下，才知道兩姊弟的情況與家長不當地處理子女憤怒情緒有密切關係。



引發事件不斷升溫

小文與小美的關係變差，是因為雙方情緒未被恰當管理，引致事件不斷升温的結果。他們曾經發生這樣一件事（可參考上圖），小美被小文取笑自己身材過胖，小美感覺自己被挑釁，於是覺得很憤怒，就與小文爭執起來。二人於爭執中各不相讓，繼而動武，此時母親介入，了解到是弟弟先說姐姐胖，但認為姐姐先動武，所以要求姐姐向弟弟道歉，姐姐就只好抑壓自己的怒氣，但心中仍然不忿，覺得不公平。自此，姊姊只要一被挑釁，就會重新回到憤怒、爭執及打鬥的循環當中。

筆者與母親面談中，指出自己與丈夫均在職，而自己本來就是急性子，加上一天工作後回家已經身心俱疲，只想好好休息。故初期處理子女的爭執時，她都只是盡快找出做錯事的一方，責罵幾句，予以後果，好讓孩子以後不要再犯。惟之後姐弟間之爭執由每個月一次，慢慢變成一星期一次，甚至到現在一星期好幾次，媽媽根本已沒法再逐一處理，只好叫孩子分別回房間休息就算了。

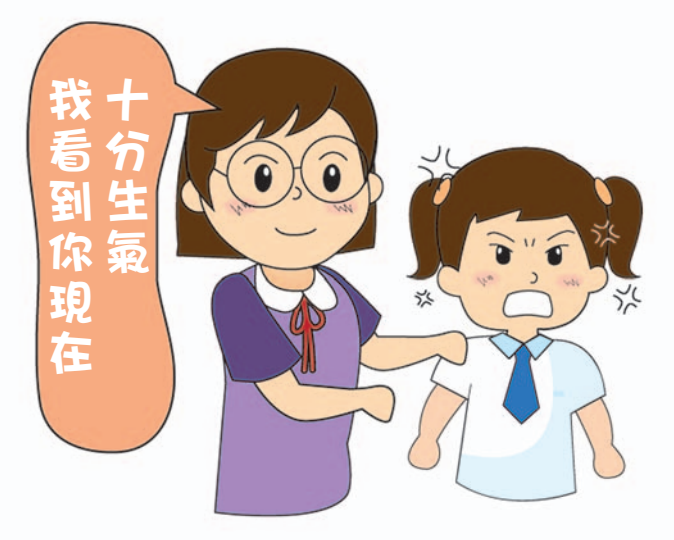
從上述的情況可見，倘若母親於二人爭執時作出適當的介入，讓子女冷靜下來，表達內心的不滿

及情緒，可有助子女學習理解自己的情緒，同時能理性地討論如何解決事件。可是，母親未有利用此機會作調解，反而急於找出誰是誰非，表面上解決了兩姐弟爭吵的問題，但其實小文及小美各自的情緒都未被抒發，令子女對自己失去了信任。

協助學生管理憤怒的情緒

在學校環境中，每位老師可能每天都要處理學生不同程度的情緒問題，有時可能會為著急於處理事件而沒有了解他們的需要。然而作為師長，協助學生學習處理自己的情緒是十分重要的。因為我們在處理情緒的過程中，將成為學生其中一個重要的榜樣，影響他們學習管理憤怒情緒的能力。故此，我們不要讓自己的怒氣壓倒孩子，使他們誤以為怒氣可以壓倒他人，解決問題；又不要讓自己的怒氣使孩子感到焦慮。我們要先控制自己的言辭和身體語言，好好保護孩子，不用他們承受不必要的壓力。

反之，當學生出現負面情緒時，我們可以先幫助孩子掌握適當表達情緒的方式。首先，我們要先幫助孩子察覺及辨識自己的情緒。當我們見到學生緊緊地握着拳頭或目怒兇光時，可以向孩子說：「我看到你現在十分生氣」。如果我們已經知道事情的來龍去脈，我們可以向他說：「我看到你十分生氣，剛才同學未了解清楚，就舉報你隨便離開座位，你覺得很委屈」。當學生表示：「我憎死你」或者「我憎恨（某人）」時，我們要清晰地知道，學生只是藉此方式表達怒氣而已。因此我們先不要動怒，並且向他指出：「你生氣了」，讓學生知道我們明白他的感受，同時幫助他理解自己此刻的情緒就是「生氣」。



當學生的憤怒情緒影響課堂秩序時，老師要阻止學生的負面行為，還可以說「我知道你現在覺得很生氣，覺得『鬱住鬱住』（表示明白感受）。」並向學生表示「你這樣做很危險，亦有機會傷害到同學。每一個人都不是用來被傷害的（提出限制），如果你想發洩情緒，你可以坐在後方、喝杯水等（提供其他可行選擇）」，以上的句子把重點放在說出孩子的情緒上。如此循環使用「表示明白感受」(Acknowledge the desires/feelings/wants expressed)、「提出限制」(Communicate the limit) 及「提供其他可行的選擇」(Target acceptable alternatives) 三步驟，有助學生於憤怒時管理自己的情緒及行為（Ginott, 1982; Landreth, 2002）。

憤怒情緒是……

憤怒情緒是一頭黑暗中的野獸，當未能好好管理時，憤怒像在黑暗中來去不定，變幻莫測。當我們懂得管理自己心中這頭野獸時，我們就能無懼憤怒的左右，脫去情緒的掣肘。作為師長，我們除了好好管理自己的情緒，成為孩子的學習榜樣外，我們亦應幫助他們以適當方式表達憤怒。透過觀察學生的身體語言，代入他們的角度去想，可以有助指出他們的感受。這樣他們可以明白引起情緒不安的原因及自己當下的感受，又理解到自己的情緒如何影響自己的行為。透過陪伴、無條件的接納、適當的安慰及提醒，將有助引領孩子管理自己的憤怒情緒。

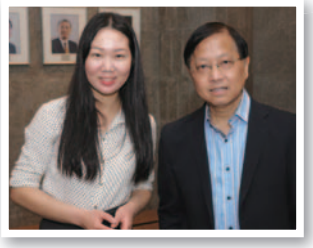
References

1.Ginott, H. (1982). Therapeutic intervention in child treatment. In G. Landreth, Play therapy dynamics of the process of counseling with children (pp. 160-172). IL: Charles C Thomas.

2.Landreth, G. (2002). Play therapy: The art of the relationship (2nd ed.). New York: Brunner-Routledge.

「和諧校園及預防欺凌策略：挪威及香港經驗的異同」

李焯琳姑娘（註冊社工）



Dr. Dian Liu與黃成榮教授合照

2016年11月9日，本中心舉辦了「和諧校園及預防欺凌策略：挪威及香港經驗的異同研討會」。本中心十分榮幸邀請到來自挪威斯塔萬格大學的Dr. Dian Liu及香港城市大學人文社會科學院副院長黃成榮教授分別分享挪威處理校園欺凌的經驗及心得，以及本港處理校園欺凌的出路。

Dr. Dian Liu 分享了挪威在社會文化及社會政策上對校園欺凌的處理方法。挪威社會講求中庸之道，挪威的「洋特法則」（Law of Jante）主張國民否定個人成就，反對個人懷有「與眾不同」及「出類拔萃」的優越感，追求個體之間的平等。因此，挪威都以15-20人的小班教學、減少功課及考試的模式教學，盡量減低學童之間的競爭性及差異性。這種追求中庸的文化使挪威社會對欺凌行為特別反感，因而制定了一系列處理欺凌的計劃及政策。例如，法律上明文指定了所有學校教師必須介入校園欺凌，政府更主動製作各種處理對校園欺凌的教材套及建立校園欺凌報案系統，決心打擊欺凌事件。

挪威經過多年欺凌研究後，提出了零容忍態度（Zero Tolerance）及 對質方式（confronting approach）處理校園欺凌。無論是學生個人面談或是全校性活動，教師都會向學生表示對欺凌零容忍的態度，強調欺凌是錯誤及不被接納的行為。另外，教師亦會用對質方式處理校園欺凌，透過提問及對話與欺凌者對質討論事件，清楚指出他們錯誤的地方，要求他們重新面對及承認犯錯，並反思自己的非理性思想。採用對質方式時，欺凌者會以「只是開玩笑」為借口蒙混過去，我們需要向欺凌者說出有不同的證人目擊欺凌過程，並強調無論欺凌行為嚴重與否，我們都會介入處理。與學生進行對質面談時，我們會鼓勵與學生有良好關係的老師成為對質者，利用學生與老師的良好關係，向欺凌者說明欺凌行為對校園生活的影響及欺凌行為帶給他們的後果，表達欺凌行為對老師的影響及老師對欺凌行為的失望之情。雖然面談的重點並非要懲罰學生，但是到了面談的後期學生需要明白他們的欺凌行為除了會傷害他人，令重視他的人感到失望及痛心外，還會對欺凌者自己有負面影響。教師需注意會談的重點是欺凌者的欺凌行為，避免讓欺凌者討論受害人的事件而令會談失焦。

反觀香港，經歷了十多年前的一次震驚全港的校園暴力事件後，引起各界對欺凌的關注。黃成榮教授表示，處理欺凌需要針對三種持份者採取不同的介入模式。欺凌者的行為較具攻擊性，容易情緒失控及有朋黨背景。針對欺凌者，我們需要採用復和公義（Restorative Justice）的手法，透過與受害者對話，了解欺凌行為對受害者造成的傷害，從而建立對欺凌的羞恥感，再對受害者做出補償，令受害者感受到公義得以彰顯，才能恕對方，做到人際關係復和。另外，受害者的特點是為人較怕事細膽，欠缺社交技巧及朋輩支援，他們需要接受果敢溝通技巧訓練、學懂如何結識朋友及在適當時逃離現場。最後，黃教授還提及了對旁觀者提供反欺凌教育的重要性。在青少年群體中，絕大部分的青少年都不是潛在的欺凌者或受害者，而是旁觀者。欺凌事件上，人數佔最多的旁觀者擔當了決定性角色，只要他們合力保護受害者，或對欺凌者作出提醒，校園欺凌事件的數量及規模或可發展在可控制範圍內，令衝突不會升溫。同樣地，對旁觀者的教育都可參考挪威的零容忍態度，強調欺凌是錯誤及不被接納的行為，鼓勵旁觀者阻止欺凌行為的發生。

是次研討會綜合了挪威及香港兩地探討欺凌問題的專家心得，分析了兩地對處理校園欺凌的方法，為我們提供了清晰可行的對應欺凌策略，我們相信採用復和公義手法、零容忍態度或對質方式都在處理校園欺凌上有可取之處。

如對今期內容有任何意見、指教或查詢，歡迎與我們聯絡，你們所給予的寶貴建議可助我們將來做得更好！

編輯顧問：黃成榮教授　　執行編輯：包彩珍小姐
編輯委員會：吳志權先生、林穎欣小姐、蒙嘉欣小姐、李焯琳小姐　　印刷數量：2,000份
排版及印刷公司：以勒創意設計

「和晴集」是復和綜合服務中心出版的刊物，版權所有，欲轉載本通訊內容須先得到本中心同意。