

# 校友狄志遠博士 專訪

學生記者：3D 謝卓妍、5C 鄧皓軒



現時香港社會競爭氣氛濃厚，頻繁的工作使家長減少與子女溝通的機會，影響家庭關係。為人父母的我們，又如何修繕這寶貴而獨特的關係呢？為此，本刊學生記者有幸邀請香港家庭教育學院總監，亦是本校校友狄志遠博士就家庭教育問題分享他的看法。

## 與兒女一起成長，做好人！

**記：**眾所周知，你是我校第一屆畢業生，我們想知道你在中學時期，你與父母關係是如何呢？

**狄：**我小時候是成長於一個傳統雙職家庭。我自小家中面積小，所以父母子女之間距離較為親近，有更多機會去溝通，造就更親切的家庭關係。現今父母要注意控制自我情緒，切勿將工作壓力發洩在無辜的子女身上。父母要學會轉移焦點，與孩子玩遊戲亦不失為宣洩工作壓力的另一良方。

## 為何我們靜不下心？

**記：**家庭教育學院曾進行了一項調查，發現有超過三成受訪家長每周工作超過46小時或以上。當中有七成受訪家長，表示感到有家庭壓力，而沒有工作的家長，比嚴重超時工作的家長壓力更大。這個現象你有何看法？

**狄：**年輕父母工作上壓力大，而且對自身要求高，長時間加班追求業績。工作模式令自身情緒不穩，間接影響家庭關係。父母應該在工作上學會拒絕多餘的超時工作。學懂與情緒 say no。切勿將工作上的情緒帶回家中。

## 選擇生活，不被生活選擇

**記：**正如你所說，香港父母工作時數越來越長，家長如何在工時長的情況下，能夠了解及陪伴子女呢？

**狄：**很多家長回家便急著追孩子功課。學校教育應當交託學校，信任學校。子女回到家時，則可享受家庭生

活。聊天、親子閱讀、畫畫甚至乎一起看電視輕鬆一下，好好利用週末假期。很多父母平時工作太辛苦，一到假期便「唉唔好搞我啦，睡覺呀。」，卻是浪費了建立親子關係的假期。

香港有一半土地是郊野公園，其中不乏一些適合親子郊遊，甚至乎世界級的自然風光。然而一般家長願意與子女郊遊卻不多。所以要選擇生活，而非被生活選擇。工作還工作，娛樂還娛樂，家庭還家庭。工作時便做好工作，回家時便做好父母親。

## 關於反叛期：忍字當頭

**記：**步入青春期的青年人，會出現不少反叛的問題，作為家長，應該用怎樣的心態去面對這個問題？

**狄：**很多家長最煩惱一定是孩子不聽話。講他們一句便被頂回九句，真是「一言九頂」。世界上每個人都經歷過反叛期，如同一年四季，是恆古不變的定律，人們不應倒行逆施。反叛期是孩子們必經的階段，家長們也不必過於擔心甚至干預。干預反而可能過猶不及。





狄博士訪問後與學生交流日常生活

究竟如何面對孩子的反叛期呢？孩子要忍，父母更要忍。反叛期是青少年們尋找自我、自主、自尊、自立，證明自己不再是小孩。孩子知識或智慧各方面未成熟，此時的干預便會被孩子視作妨礙。正因如此，父母此時應當發揮耐性，引導子女。孩子也要忍，懂得體諒父母為生活日夜勞碌。如此耐心等待孩子反叛期過了後便能破繭成蝶。

## 面面俱到，處處出招，掌握多元溝通技巧

記：其實我們身為子女，都希望和父母改善關係，但很多父母都過份干預子女的成長，出現所謂「怪獸父母」，造成子女面對龐大壓力，你覺得父母與子女溝通技巧應該是怎樣呢？

狄：我們都認為溝通是通往心靈的橋樑，那麼多元化溝通則能提供更多通往心靈渠道。每個人都有很多身份和地位。孩子在父母眼前向來是受命者，要他往東便不能去西，要他朝北便不能向南。這便是所謂的權威式家教。當孩子覺醒自我意識，便可能對這種模式感到反感。但如果我們把孩子當成朋友，當平輩，甚至當大人，家長做孩子，這便是初步構建了多向溝通的基底。當平輩能給孩子一個暢所欲言的平台，這才叫溝通。當大人，家長請問孩子一些諸如諮詢科技一面的問題，給孩子一個大施拳腳的舞台，這也叫溝通。偶爾把主動權交給孩子，偶爾讓兒子手握主動權，方能雙贏。

記：社會資訊更新迭代越來越迅速，父母都應該與時並進，你認為父母應該如何才可以拉近與子女之間的距離呢？

狄：遙想當年學習知識全靠讀書，偶有疑問只能詢問長輩，如今科技卻能做到讓人學習不用書，疑問找谷歌。資訊科技已是一座大山，繞過去費時費力，父母應對資訊科技有基本瞭解。起碼知道孩子查資料還是看社交網頁，真學習還是真打機。作為家長，知道自己能影響孩子的時候不可濫用威嚴，黑白不分的同時更應為孩子的成長護航，引導孩子正確使用電子產品，因為科技再如何發展依然是人工，不可也不應將

情緒與精力完全傾瀉進電子產品中。此時家長便要將孩子引回正道，讓孩子學會平衡生活，用親子活動擊敗電子產品。甚至使孩子比起電子遊戲，更加選擇與家人耍玩或聊天。

## 做一個好人

記：最後，我們知道狄博士上年才榮升外公，你對未來一代的年輕人，有甚麼寄望呢？

狄：我曾對妻子說，這個世界每時俱變，下一代的未來是猜不到的。但重要的是，無論社會、科技、甚至環境再如何變化莫測，人都要保持本心。做一個好人，對自己負責任，對家庭負責任，對社會負責任。因為我們掌握不了世界，但身為家長的我們，卻能夠掌握，或者說影響孩子的一生，讓孩子懂得做人的本質便是做一個好人，對自己負責任，對家庭負責任，對社會負責任。

記：多謝狄博士接受訪問，相信讀者了解狄博士的親子技巧後一定獲益良多。再一次多謝你！



狄博士以校友身份見證中六生畢業的興奮時刻

### 親子小貼士：

1. 控制情緒，平衡生活。
2. 懂得取捨，學會拒絕。
3. 面對反叛，忍字當頭。
4. 跟上時代，與時俱進。
5. 做個好人，盡力盡責。