

P牌爸媽

的心靈豬骨湯

之 管教子女 Easy Job



以應用心理學角度鑽研的育兒知識
X 實戰多年的育兒經驗

張潤衡、錢佩佩 合著



兒女主動做功課不是夢？
育兒要 team work ？
讓孩子學懂自理的秘訣是甚麼？
如何讓兒女的成績達到父母的要求？
面對愛上網和打機的兒女，怎麼辦？
如何讓孩子自小建立珍惜的習慣？



作者序——為甚麼是P牌爸媽的心靈豬骨湯呢？



大家好！衡仔正式改名為衡爸了！

十分高興！這次邀請到錢佩佩和衡爸一起著書跟大家分享育兒經！

以下先為此書作一點閱讀前講解，尤其是人物簡介，以防大家被書中出現的大量角色搞得混亂。

衡爸：正是本人！

卡索 B / 小卡索：衡爸的獨子，現年五歲，卡索 B 則是他在三歲前的網名！

彩虹媽媽：衡爸的太太，當然也是小卡索的媽媽了。

佩媽：正是本書的另一位作者，她是一位資深的電台節目主持人，曾和衡爸一起在香港電台合作做節目而認識。

大公子：佩媽的長子

二小姐：佩媽的二女

三公主：佩媽的幼女

據佩媽聲稱，**大公子 + 二小姐 + 三公主 = 小魔怪**

小魔怪爸爸：佩媽的先生，小魔怪的爸爸。

為甚麼是心靈豬骨湯？

我相信大家都聽過「心靈雞湯」這套知名的勵志書籍系列，裡頭充滿了具有激勵性的故事，但不知何故，筆者一直都很抗拒雞湯文。筆者並無批評雞湯文的意思，只是自己不愛閱讀，也不會寫這類文章。尤其是筆者是研究系統心理學的人，比較重視案例和數據，是一個比較倚重左腦思考的人，未必能夠容易地了解「心靈雞湯」裡的大智慧。

筆者主講家長講座或培訓工作超過八年，從所接觸過的家長身上發現，純粹的勵志對他們來說實在有點「離地」，誰也知道「雞湯」的營養價值高，但對於我們這些平民百姓來說，餐餐喝雞湯的確有點奢侈吧，除了雞的價格比較貴之外，煲雞湯的工序亦非常繁複。對繁忙的香港家庭來說，煲豬骨或瘦肉湯反而較便宜和方便，而且亦帶有不錯的營養價值。

現在香港家庭面對着不少問題，包括土地問題、雙職家庭、兒女沉迷電子產品、學業壓力、升學問題等，當時間有

限，身邊周圍的問題卻排山倒海般在進迫，筆者明白家長們在此刻最需要的是比較落地的育兒知識。故此，筆者邀請了曾一起在電台合作主持節目的舊拍檔錢佩佩女士合著此書，結合筆者從應用心理學角度鑽研和應用的育兒知識及錢佩佩多年的育兒經驗，開發出更「落地」的「心靈豬骨湯系列」，運用個案和步驟來跟大家分享教育兒女的理論和經驗，使各位 P 牌父母更容易掌握這些育兒知識和方法。

育兒 100，長憂 101。筆者最愛分享一段趣事，就是筆者的母親在筆者當年出發前往香港十大傑出青年選舉的公布獲獎者名單記者發布會前，竟又被母親罵了一頓。連兒子成為了傑青還都被母親罵，就知道為人父母者，無論兒女長多大，他們都在關心自己的子女。

然而，當子女在一天一天地成長，父母也在學習不同的方法來繼續關心和支持他們。就像筆者的父母，他們從沒停止過去學習，三十四年前，他們從零開始學習照顧一位剛出生的嬰兒；二十七年前，他們開始學習面對憤怒和緊張，因為要不斷督促在之後連續考了六年第尾的兒子；二十二年前，他們開始學習在傷痛中堅強，因為要照顧一位從鬼門關活過來但幾乎全身被燒至重傷的兒子；十六年前，他們開始學習信任兒子，因為要讓他一個人遠赴地球的另一邊留學；十年

前，他們要學習面對公眾，因為兒子忽然成為了公眾人物，許多人會在他們面前評論他，當然評論有好有壞；五年前，他們要學習新的育兒知識，因為他們希望協助兒子照顧孫兒；現在，他們正努力地學習不同新卡通片的角色和劇情（筆者已經放棄學習了），因為他們希望和兒子的兒子（就是他們的乖孫）保持有話題。

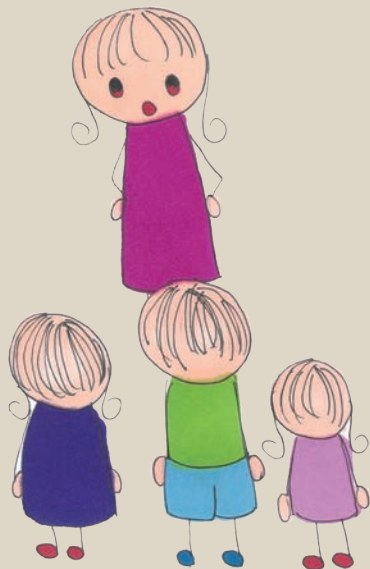
原來筆者的父母至今還未把「P 牌」除下，只當了五年爸爸的筆者又怎麼敢放下「P 牌」呢！

期望此書能夠支持各位同路爸媽！

共勉之。

張潤衡
2018 年 6 月 9 日

第一章 甚麼是管教？



衡爸說：

「身教的影响力就是，父母的一言一行，都會被孩子
看在眼里，並潛移默化地變成他們的價值觀
和信念。」



衡爸主講家長講座已有八年，發現一般家長最關心子女的問題分別是，學業成績和管教問題。當中，管教問題更是重中之重的問題，因為近年的青少年犯罪問題越來越嚴重，而且犯案的方式，犯案者背景都和十多年前的不同了，例如：在衡爸讀中學的年代，青少年的犯案多以高買或打架為主，而現在的青少年則把犯案的地點由地面搬到網上了，例如網絡盜竊或詐騙等，使用的技巧越來越高超，而所觸犯的法例也比過往的嚴重得多了，所以在德育上的管教是絕對不能輕視。

而且，青少年的品格好壞與學業成績亦不能掛鉤。在報章上，也會見到一些成績優異的學生誤入歧途，而斷送了大好前程的報導。筆者甚至發現，某些來自傳統名校的優秀學生犯事的手法，比來自學業成績較差群組的學生還要手法高明，例如：吸食毒品、欺凌、高買、網上詐騙等……由於優秀學生擁有的知識和資源都更豐富，若他們的動機不良，作出的偏差行為的方案亦會更高明，例如懂得使用法律的灰色地帶來掩飾罪行，也因為他們有能力在犯小錯時全身而退，繼而讓他們往後的犯錯導致更嚴重的傷害和後果。

管教的定義和目的

「管」就是要訂立規則和約束行為，「教」則是敦誨和引導，要「管教」好兒女，總不能得把口，說出口的教訓和指示需情理兼備及以身作則。管教包含了傳遞家長心裡的價值觀和想法，簡單來說，這和推銷分別不大，也就是在討論「sell（賣東西）」和「buy（買東西）」的能力。要提升推銷的能力，言語和非言語的人際溝通技巧和方法、訂立有效目標、建立執行策略等都十分重要。

先談一談管教是甚麼東西？直教各位家長深感煩惱，對兒女的表現感到無所適從。

「養不教，父之過。」許多父母都明白：「既然把子女帶來這個世界，也得好好管教他們。」其實管教（discipline）兒女的意思包括了以懲戒來回應兒女所作的違規行為，及促使兒女服從規矩而設立不同的機制。因此管教兒女的目的就是要訓練子女們學習規矩、服從指示，及提升自我控制能力，讓他們的表現和行為能夠符合家庭及社會的準則。

第二章 訂立規矩



佩媽說：

「國有國法，家也必須有家規！在教導小孩的時候，特別是在處罰小孩的時候，更應該預先設定一套處罰的機制。」

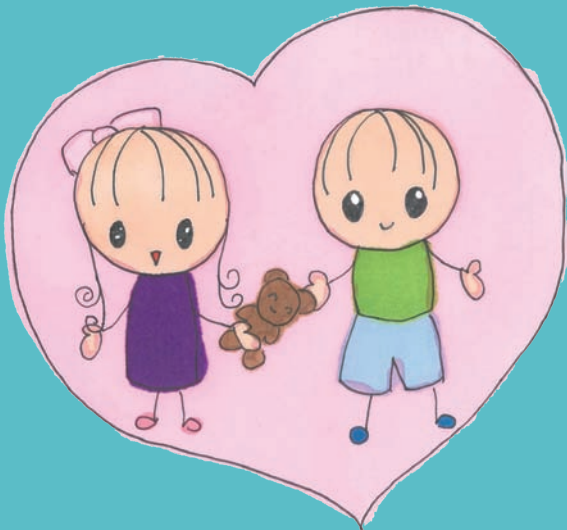


衡爸說：

「家長是家庭內的權威角色，要處罰兒女其實十分容易，在處罰的同時，能夠讓兒女反省過錯和改正不對的行為，這才是處罰的目標。」



小孩篇



2.1 教仔無需用藤條，最重要是罰得有準則



佩媽說：

大家可有看過電影《笨小孩》嗎？當中有講到新加坡的教育制度，是可以體罰學生。情節中一名學生在禮堂舞台上當眾被藤條鞭打，看到這個情節佩媽心裡很疑惑，這方法會令學生帶來甚麼影響？

佩媽的家父很嚴，每當我和哥哥做錯事，家父便會拿出鐵線衣架鞭打屁股，沒有刑具的話就隨手打一巴掌。佩媽記得有一次咬爛了一枝原子筆頭，不小心吞下原子筆的墨水，整個口腔變成了藍色，佩媽不敢出聲因怕會被打，便急急腳走去瞓覺，情願被墨水毒死也不敢告訴父母，可想而知體罰是多麼令佩媽驚恐！

所以佩媽絕對不會向三個小魔怪施行體罰，印象中佩媽只試過向大公子打過一次手板，那次是因為他咬同學，佩媽認為要他明白痛楚是甚麼感覺！雖然大公子真的沒有再犯，



為人父母者，長憂至升天。對父母而言，從餵奶至學
行，從幼稚園到升小學，然後是沉迷打機和上網、
拍拖等，孩子的成長對家長而言，都是日日新鮮鑊鑊甘！家
長從沒有除下 P 牌的一天，為了教好兒女而自我增值。《P 牌爸媽的
心靈豬骨湯之管教子女 Easy Job》不止為各位家長打氣，亦分享教
仔心得，結合實戰經驗和理論技巧，必定能夠支援各位家長的育兒路。

各位家長在日常生活中遇到的難題，包括子女的自理能力、飲食習慣、
睡眠習慣、賴床問題、學業問題、打機問題、態度問題和禮貌問題等等，兩
位作者都能夠深入淺出地以現身說法，提供切實可行的方法，讓 P 牌爸媽學
習和參考。



莫鳳儀校長

啟基學校創校校長、香港演藝學校校董

喜獲佩佩和衡仔聯手為所有父母製作這本《P 牌爸媽的心靈豬骨湯之管
教子女 Easy Job》，深深感受他們的心靈豬骨湯同樣是「真心製造，自然流
露」，把他們的育兒知識和經驗毫無保留地分享給讀者。期望這碗心靈豬骨
湯可以同樣幫助各位家長的心靈得到滋潤養生，並鼓勵和支持所有愛錫兒女
的父母。

謝寶達先生

鴻福堂集團有限公司主席兼執行董事



常言道，「養兒一百，長憂九十九」。憂心忡忡幾十年，從來沒有一本
說明書教我們育兒的步驟，又遇到困難或問題應用什麼程式去解決……難得
有有心人士用自己的專業和經驗之談，和大家分享教養心得，雖不是一定可
以手到拿來，但至少可以參考，也可知道自己並不孤單。

江美儀小姐

演員

ISBN 978-988-8490-97-4



9 789888 490974 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{DO}E.

上架建議：親子關係／教養心得
定價：港幣 78 元正／新台幣 310 圓正