

覺醒「苦」媽

樂於聽心聲

在節奏急促、資訊爆炸的香港，為人父母者往往背負難以想像的壓力。從「贏在起跑線」的焦慮，到對AI時代的未知恐懼，許多家長在教養路上迷失方向。家長從哪裏可獲得喘息空間？無助又能向誰求助？

當下社會，家長教育並非簡單教導家長「管教孩子」，而是引導父母回歸內心、正視使命，在陪伴孩子成長中完成自我修煉。今期《教育佳》專訪香港家長教育學會主席張韻儀，看看這位「昔日虎媽」從遺傳工程研究、公關、到家長教育，如何與一群同行者致力於幫助家長在反思中成長，從而學會用心聆聽，成為孩子真正的同行者。

教育佳記者 樹霖

張韻儀堅信持續學習是人生向上的底氣，這一信念，成為她投身家長教育的最初基石。真正讓

張韻儀與這份事業結緣，是經歷小產的一段人生低谷。當時，她意識到未來將與家庭、育兒深度綁定，身邊尚有年幼的兒子，只有五、六歲的大兒子，與其焦慮不安，不如成為合格的母親，而她當時認為汲取專業知識，是做好母親的唯一途徑。

機緣巧合下，她看到一篇訪問中文大學陳廷三博士的報道，內容深深觸動了她。「我覺得為人父母可能需要多一點思考、多一點學習，所以就到中大進修。」身為首屆學生，畢業後她與同學在陳廷三帶領下於2016年成立「香港家長教育學會」。張韻儀表示，人生難免遭遇衝擊，同行者的支持至關重要。他們走進學校與機構開展講座、工作坊，設立家長支援互助小組，助力家長成長蛻變。

碎片化經驗難育兒

張韻儀說，工作中發現華人社會重男輕女觀念根深蒂固，許多母親即使不願偏心，也在不知不覺間複製舊有模式。她透過工作坊引導家長重新審視自己，思索未來的選擇。她強調，若缺乏深刻反思，原生家庭的負面影響只會代代相傳；唯有學習與思考，才能修復關係。

對於新移民、跨境及內地留守家庭，張韻儀留意到他們需面對文化差異、競爭壓力與育兒困境，情感表達上較陌生，卻展現出頑強的

生命力。團隊因此持續優化服務，堅持家長教育不分階層與地域，接納每個需要幫助的家庭。她表示，許多人育兒只依賴碎片化經驗，或直接複製原生家庭模式，過度追求社會標準下的成功，最終陷入無力感。

當下的家長普遍深陷焦慮漩渦，怕孩子輸在起跑線瘋狂報補習班，怕AI時代孩子無法立足，怕年輕人缺乏抗壓力。張韻儀指，社會快速發展與浮躁觀念，加劇了這份焦慮。可「贏在起跑線」是偽命題，人生是馬拉松而非衝刺賽，「教育增值」暗含否定，只會打擊家長及孩子自信。如何破解焦慮，她表

示，家長需從心態改變，接納孩子的獨特性，順應天性揚長避短，允許孩子試錯與失敗，而培養品格比追求成績更重要。

批評教育常見誤區

張韻儀以樹木比喻親子關係，指聆聽與無條件的愛是穩固根基，唯有放下權威，接納孩子的本真，才能築起牢不可破的親子連結。她認為，家長最需要學習的是用心聆聽，包括聆聽自己內心的聲音。她批評現代家長教育常見的誤區，道聽途說、盲目跟從講座資訊或複製上一代做法。「有時你會覺得那些東西不妥，但又沒辦法，它好像已經內化了。家長很容易變得無力，因為不斷失敗，爸媽在讀書、工作無往不利，為何當了家長好像做什麼都不對？」

張以自身經歷為例，坦言出門前才剛向小兒子道歉。「昨天我叫他起床，他敷衍我後又再入睡。我說：『你快要考試了，為什麼還睡午覺？』」他不斷說：『我好像是在夢遊。』但我只顧着說起床本應依靠鬧鐘，並要明白時間管理的重要。昨晚反思，覺得自己不對，因為忽略了他的感受。」張韻儀強調，家長很多時候只想達到目標，那個目標可能是自身目標、社會標準、別人說的標準，甚至與人比較的渴望。「但這樣就看不到，自己的小朋友有他的困難。」她比喻，家庭關係就像樹根，如果不夠穩固，根本不用指望樹木可以茂盛開花結果。「父母真的要用心聆聽，第一件事是聽自己心裏的真心話。」

她分享與兒子的對話：「我看你成績一般，不過就算你將來去送外賣，我都很愛你，因為你是我兒子。當然我希望你自己想清楚將來要走的路，我給了你提示，但最後選擇的是你，無論怎樣我都會愛你。」

學會認為家長最需要學習的是用心聆聽，包括聆聽自己內心的聲音。



部分圖片由受訪者提供