



與時並進 得心應手

# 隔代教養 上堂學湊孫

有人說「家有一老，如有一寶」；有人則認為祖父母寵孫無極限，最終縱壞孩子。香港不少祖父母肩負照顧孫兒的責任，以減輕全職子女的壓力，雖然有「過來人」的身分，但難免感到吃力，亦容易因兩代教養觀念不同而引發家庭糾紛。不過，愈來愈多長者為了湊孫，以及「幼吾幼以及人之幼」，特意上堂學習講故事、指導功課及照顧孩子等不同技巧，汲取新知識再綜合經驗，與孫兒相處時更得心應手。

根據政府統計署人口普查，二〇一六年全港有六千六百八十五戶只有祖孫兩代同住，較二〇〇一年的四千七百五十五戶增加逾三成。現時不少父母因為外出工作，把孩子交由祖父母「隔代照顧」。「智愛·承傳隔代照顧家庭支援服務計畫」（下稱「智愛·承傳」）主任郭加欣及社工余詠詩均表示，長者照顧孫兒，開心之餘亦有壓力，為加強三代溝通及提供支援網絡，推出相關服務計畫，內容包括「平衡小組」及一些為祖孫而設的遊戲活動。

## 平衡計畫 祖孫互動增加

計畫為期三年，共有一百四十七名長者參加「平衡小組」，當中七成是孩子的主要照顧者。「如果只讓長者參加計畫是困難的，因為他們會不放心孫兒。所以我們推出平衡小組，當長者參加小組時，知道孫兒也在旁邊參加另一個小組，有人照顧，便會放心得多。」郭加欣及余詠詩均指出，「智愛·承傳」到校服務過多間小學及幼稚園，長者及小朋友可各參加十節小組活動，每次活動的尾聲都會有聯組環節，加深兩代交流。在過程中，長者之間會互相分享育兒心得，認識其他「同路人」，暫時抽離照顧者的角色；小朋友亦通過藝術創作表達心聲，讓祖父母了解自己的想法。計畫還設有遊戲活動，讓祖孫「熱身」。

基督教香港信義會沙田多元化  
全齡服務中心計劃主任郭加欣



祖孫參加「平衡小組」時，需要有義工從旁協助記錄及觀察。

讓特兒  
高皓晴  
高皓晴攝錄

文：陳靜瑋  
圖：何健勇、蔡建新、陳維剛、陳靜瑋、受訪者提供



006

# 堅持寵愛不縱壞 新潮媽媽 要孫學自理

養大了一雙子女，又照顧過外孫的郭軍英，湊孩子經驗豐富，但仍為了就讀小二的孫女祖雅參加「智愛承傳」計畫。祖雅前年和媽媽一起從內地移居香港，由於祖雅父母全職工作，照顧祖雅的責任便落在同住的媽媽郭軍英身上。郭軍英笑言，好像有多了一個「孺女」。難得兒子及媳婦對她十分信任，「他們知道我多年持家，做的決定都是為子女好。」

由媽媽變為媽媽，過去的經驗令郭軍英明白育兒方法不能縱寵。「以前縱壞了一對子女，甚麼家頭細務都是自己做的，叫他們只要努力讀好書就可以。」當年她只注重子女學業成績，為了令兒子的學業有所進步，請來班主任來為他補習，並把一切家務攬上身，無微不至地照顧一對子女，令他們小時候沒有機會學習自理。



祖雅以畫畫方式，繪出對祖母的愛。

## 每日任務 教導收拾課本

為免重蹈覆轍，郭軍英一改以往的「錯誤」方法，着重培養祖雅的自理能力。祖雅就讀K3時，放學回家後有個「小任務」——清洗自己用過的餐盒及餐具；升上小學後，更須自行收拾書包。年幼的祖雅一開始抗拒，推說不懂收拾，郭軍英遂循循善誘教導，讓孫女學會按上課時間表來收拾課本。「其實愛錫（子女和孫女）的心都一樣的，只是要放手讓他們做，不要只想着她做不來，或者做得不乾淨。」



孫女和外孫女有時會為了郭軍英（中）「爭風吃醋」，爭奪她的注意力。



「平衡小組」內容豐富，其中一個活動是祖父母向孫子孫女寫下寄語。

只要祖雅有嘗試的心，郭軍英已感到十分欣慰。她透露，假日偶爾外出麻雀耍樂，祖雅都會自發幫忙做家務，又會窩心來電讓她開心玩。回家後，郭軍英會親親孫女，摸摸她的頭髮以示鼓勵和讚許，祖雅亦感到十分滿足及開心。如果遇上祖雅「扭計」、發脾氣時，她亦堅持原則，「讓她扭，出力扭，扭到她滿意為止，有原則的，不可以就是不可以。」

## 偷閒減壓 製造自由時間

隨著祖雅升上小學，郭軍英直言「愈來愈輕鬆」，祖雅大半天時間在學校，放學後再上社區中心的課託班，過着「早七晚七」的生活。郭軍英看在眼裏亦替孫女感到壓力，但因為自身的教育水平不高，故希望把管教學業的責任交由補習老師。「湊孫幸不辛苦？說是辛苦可以，說是樂趣也可以。要在忙中偷閒，忙中找樂趣。」假日除了與祖雅一起做運動，如跳繩和打羽毛球，也會和其他親人朋友飲茶聊天，甚至打麻雀……對郭軍英而言都是調劑生活的好方法。

## 養生之道助育兒

除了自有一套育兒方法外，郭軍英在飲食上亦有一些心得。原來因為她的父親是老中醫，雖然沒有繼承衣鉢，但是自幼在父親的耳濡目染之下，亦有一定的醫理知識甚至「秘方」。「以前祖雅住在廣州，如果生病了，她的母親就打電話給我，不是事無大小都要見醫生的。」

「病完飲滾瘦肉水，每星期也可飲一兩次補身。」有時候看到祖雅跟父母一起吃辛辣的食物，郭軍英亦會加以阻止，其養生之道亦得到下一代的支助。

## 謹記社工貼士

## 高齡湊孫 輕鬆自在



基督教香港信義會沙田多元化全齡服務中心社工余詠詩

「智愛·承傳」的「祖父母組」和「孫兒組」兩個平衡小組分別由郭加欣及余詠詩分別負責，她們認為郭軍英及祖雅的「隔代照顧」情況，在一百四十七個個案中屬正面及理想的。然而，不少參加計畫的長者面臨多方面的困難，「有過半長者覺得有管教困難，大多長者認為照顧起居飲食不難，但是小朋友的情緒問題就難處理。」不少長者的教育水平不高，無法指導孫兒功課，亦會因為身體狀況在照顧、教養上力不從心。郭加欣及余詠詩提供了以下貼士，有助隔代照顧家庭促進關係，緩減壓力。

計劃一直招募義工，為隔代照顧家庭中有需要的學生進行個別補習。

## 貼士1 放棄體罰 聆聽心裏話

時代變遷，育兒方法亦須與時並進。對於長者而言，接收新事物並不容易，所以家人須多加體諒。俗語說「棒下出孝子」，當小朋友不聽話時，有些長者會以「打鬧」來管教，郭加欣表示，「用打鬧的方式會影響關係，如果下一次小朋友再不聽話，是不是打也要升級？又打得幾多呢？」她建議長者可學習理解及照顧孫兒的情緒，聆聽他們的心聲，過去開小組時曾經有一名小朋友讓她留下深刻印象。在一次活動中，小朋友可選擇不同的玩偶代表家人，然後放入紙盒內，其中一名參加者遲遲不願把代表自己的玩偶放入其中，經了解後，原來他認為自己不屬於這個家，因為父母亦經常不在家，和祖父母的相處亦不快樂。

余詠詩指，「小朋友不敢或不懂得向老人家講心事，老人家亦未必接受。在小組常常有好多心聲，透過藝術創作，以不直接的方法表達，老人家可以多了解孫兒。」



活動會為小朋友提供大量玩偶及道具，讓他們間接地表達對家人的看法。

## 貼士2 照顧學業 尋外力協助

長者身體機能衰退，有些更是長期病患，他們照顧孫兒或因體力問題而感到吃力。郭加欣提醒長者，注意休息及身體狀況，不要硬撐，如郭軍英清楚自身的身體狀態，會為自己抽出休息及娛樂的時間。「中間一代其實可以做多一點，如他們下班回家後幫忙處理（孩子）學業，其實已經減輕好多壓力。」父母亦需要在孩子面前尊重祖父母，做好榜樣，讓小朋友「有樣學樣」。隔代照顧家庭，需要三代人的共同努力及溝通，「三代要（教育觀）一致，彼此的關係亦影響對孫的教養。」郭加欣則強調，「長者最緊要願意走出來，尋找不同的資源」，如郭軍英自感無法指導孫女的學業問題，便為祖雅報名參加社區中心的課託班。她亦通過參加隔代照顧家庭支援服務計畫，認識了其他「同路人」，獲得精神支持及資源分享。



長者接受「三項鐵人」訓練後，想把運動心得與學生分享。

## 學三項鐵人練意志

不少長者喜愛做運動，強身健體，為了令長者能夠更有目標、組織地做運動，香港聖公會福利協會彩齡學院推出全港首支長者三項鐵人隊「彩齡三項鐵人體驗訓練計畫」，對象是年過五十歲的長者，只要經過評估即可參加。在教練的指導下，接受為期兩個月的游泳、單車及跑步訓練，更計畫到不同的學校進行分享，向小朋友宣揚做運動的喜悅及運動為長者帶來的多方面轉變。服務總監譚慧明表示，最初計畫未能引起長者興趣，故沒有計畫到學校分享，但經過短短兩個月的訓練，長者發現在身心均有很大轉變，如體型改變、自信心增加等，他們十分希望能夠把做運動的好處，與年輕一代分享，以自身經歷勉勵他們。