



在訪問中感受到馬錦華先生是一位對工作很有熱誠的人，他對經營自己的家庭生活又是怎樣呢？他自己的家庭生活，以及如何引導兒子成長的心得又是如何？

訪問：維護家庭基金青年大使 Candy、Patrick  
維護家庭基金項目拓展經理 Florence

## 活在香港壓力煲 ~ 家庭抗逆

撰文：Patrick (青年大使)

生活在香港，要擔心的事多不勝數 ~ 食宿交通娛樂費，拍拖結婚供養父母，節衣縮食儲錢供首期等等。恭喜你，當你成功存夠首期，可以進入下一步，就是長達三十年的供樓生涯，成功升職成為樓奴。自己身邊不乏在職的朋友，異口同聲地叫苦，月薪高就做供樓奴隸及交重稅，月薪僅能糊口的就做「月光族」，還未計算工時長 OT 沒有補償的壓力。每天上班，在地鐵見到的盡是烏眉瞋睡的上班族，相信最令他們精神的一刻就是放工的時候，或放假旅行的時光。近月接二連三聽到有九十後的年輕人，因成績不理想或感情失意而自殺，感到可惜之餘亦令我反思現今一代心靈脆弱，經不起風浪，原因很可能是生活經濟好，年輕人少捱苦，父母溺愛，不大懂得獨自處理問題，造成低抗逆力。究竟在這個壓力超高的生活煲內生存，怎樣提升抗逆力呢？

維護家庭基金有幸邀請到馬錦華太平紳士，現職城市大學火焰計劃執行總監，曾是長者安居協會總幹事，亦是註冊社工及認風險規劃院士，分享他的心得，以個人甚至以家庭作為單位去抵抗壓力，讓我們年青人提升抗逆力！

一個抗逆家庭要懂得適當放手的時候。我以前心中會想：為何我的父親不是李嘉誠呢？未畢業就已經是太子爺，連招聘雜誌都不用看。我認識一位師姐，父親經營醫務連鎖店，一畢業便月薪過十萬，工作一帆風順。馬錦華先生也是一位知名人士，在社福機構或政府部門的人脈極廣，要為自己的兒子稍為運用上少

關係，也必能找份好差事。不過，這位父親竟然拒絕為自己的兒子用上這份人際網絡，並吩咐兒子自己努力，在旁人看來可能是父親不近人情，但其實馬先生正在為他的兒子解決抗逆力中的效能感(Competence)。青年人被過份溺愛，導致面對不了失敗，馬先生正正給予兒子去學習解難能力、社交能力以及情緒管理，透過做一個輔助的角色，而非「獨裁者」為子女安排一切，這才能令子女懂得面對失敗，學習成長。我的父母亦從小不管我的學業成績，經常說只要合格升班就可以了，這個家庭給我舒適的感覺，讓我在低壓環境下學習，回想起感到十分幸運，不是在怪獸家庭中長大。

不知道你是個樂觀還是悲觀的人呢？小時候我很喜歡自己一人，經常都會向事情悲觀的一面想，身邊也有不少同樣較負面的朋友，經常說：「無希望啦，算了吧，放棄啦！」有朋友父母患上抑鬱症，他長大後即使成績優異，一帆風順，但總是悶悶不樂，慢慢也患上了抑鬱。在工作中被老闆責罵的人，回到家中當然最想獲得家人溫暖的慰問，而不是面對愁雲慘霧的氣氛，所以一個正面樂觀的家庭就會令人歡樂，無論什麼難關都可以一一衝破！好像馬先生，他樂觀積極的態度就感染了整個家庭，他的幽默感亦成了笑聲不絕的來源。一個家庭要面對逆境，十分需要像馬先生這樣樂觀的人去產生正能量，給予眾人帶來鼓勵及希望。



培訓青年參加者更關心家庭和婚姻，堅守維護家庭的重要，藉著他們的文章推動更多青年人作反思及行動。維家向青年人分享家庭價值的重要，有助他們將來多點從家庭和生命的角度，去思考我們社會遇到的問題和挑戰。

現代人愈來愈崇尚個人主意，很多時候年輕人都嘗試去脫離家中的束縛，要去爭取自由，聽起來十分美好，但實際上其實是不斷減弱家庭的力量。有朋友到內地去，要闖一番事業，做了不足半年就受不住工作壓力，未辭職先被人炒魷魚，原來因為工作懶散，這個時候他唯一懂得做的，就像浪子的故事，靠父母親的支持令他不致露宿街頭。一個家永遠是最好的避難所，但前題是家中的成員亦需要 **Belongingness**(歸屬感)，對家的一份情，才能維繫一個完整和諧的家。

抗壓秘笈：

1. 效能感：放手讓子女面對失敗
2. 樂觀感：樂觀的態度，產生正能量，帶來鼓勵希望
3. 歸屬感：家永遠是你的最終避難所 (完)



## 請支持「青年會客室 著名人士訪問計劃 2015/16」

維護家庭基金 2015/16 年度「青年會客室」計劃正式啟動。

透過社會上各界基督徒領袖、前輩，接受青年大使團的訪問，給予青年大使了解社會上家庭的現況和政策，及這些領袖對家庭價值的觀點，以探討及反思如何回應現今家庭面對的挑戰。訪問內容亦會在基金的文字平台刊登，並稍後製作出版，在青年群體中廣傳。我們亦可藉此了解現代青年人對戀愛、婚姻、家庭的觀點和價值觀。

Patrick 及 Candy 是這計劃的青年籌委，他們畢業於我們去年第一屆的「信徒青年家庭價值訓練計劃」。2015/16 年度「青年夢想家」項目包括：

- 青年會客室 著名人士訪問計劃
- 第二屆青年家庭價值訓練計劃
- 牛津學生暑期到訪香港計劃 (與香港樹仁大學商業、經濟及公共政策研究中心合作)

請支持維護家庭基金的 2015/16 年度 青年事工 [www.familyvalue.org.hk](http://www.familyvalue.org.hk)