

耆樂 天倫

ISSUE 088 / 2024年3月

主題文章

- 兩代同行、相處有法
- 中間人，那裡逃？

心聲分享

- 三角關係

天倫樂趣

和睦兒媳關係秘訣

天倫攻略

- 「婆媳大戰」化解方程式
- 照顧者有話兒

婆媳關係， 難題？

編者的話

大家對於「婆媳關係」一定不會陌生，因為這段關係從古至今都一直存在，甚至一直都困擾著人類，尤其是著重傳統家族觀念的中國社會。然而，這段關係從來都不只是屬於婆媳兩個人都事情，卻是整個家庭的事情。本文邀請了香港家庭福利會的相關計劃「婆媳緣 祖孫情」的計劃社工分享在港的婆媳家庭需要。

撰文及採訪者：社工周昭華先生

受訪者：社工香本柔姑娘、社工梁錫麟先生

香港家庭福利會－婦女及家庭成長中心



兩代同行、 相處有法

隨著香港人口老齡化，以及受居住條件及環境的限制，已婚的成年子女與年長父母同住的情況愈見普遍，再加上愈來愈多婦女會選擇外出工作，導致不少年輕夫婦都需要父母或姻親協助照顧自己的年幼子女，從而增加兩代之間的接觸。兩代的相處當中，婆媳之間的關係一般而言較為容易遇上挑戰。

本文有幸邀請到專門推行「婆媳緣·祖孫情」多代家庭教育及支援計劃的社工香本柔姑娘及梁錫麟先生，為我們分享促進和諧婆媳相處的一些觀察。香姑娘及梁先生表示他們接觸的服務對象以婦女為主，當中有約1/3媳婦是與奶奶同住的，而她們的求助原因大部份以婆媳間的矛盾為主，例如媳婦覺得自己為家庭付出，但卻未能獲得奶奶認同

及讚賞，感覺不受尊重，亦有因為彼此的生活習慣未能協調而出現問題。至於祖父母及男士方面，則較少將問題宣之於口。

香姑娘及梁先生以兒童管教為例子，鼓勵身為媳婦的朋友，先了解自己和姻親原生家庭的異同和特質，學習欣賞奶奶協助照顧家務或協助照顧孫兒的努力，並對她們予以肯定及讚賞。作為奶奶嘗試學習不同的觀點角度及自我調節，降低對媳婦過高的期望，多溝通表達及理解「父母主力管教兒童，祖父母則為輔助角色」的道理。在兩代關係和育兒共識上產生多一份體諒和接納，令婆媳關係亦得以紓緩及有所改善。若祖父母和父母在照顧孩子時能夠多協作，實踐「兒童福祉為重、兩代共識」的育兒方式，達致「和而不同」的教育模式，則有助鞏固多代家庭的和諧關係。

至於男士作為中間人，需要學習有效的表達技巧，明白兩性的溝通互動方式和情緒感受有所不同，成為妻子及父母輩之間的橋樑，從而減少發生爭執的機會。此外，家人亦可以運用正向思維接納家庭成員間的差異，以正面和積

極的態度回應家庭中的衝突，改善與家人的相處和互動，共同建立更和諧的家庭。若然情況許可，鼓勵身為丈夫的男士參加學習管教兒童的技巧訓練及製造機會陪伴太太及父母參加多代家庭活動。

紓緩婆媳間矛盾的同時，亦為整個家庭往後的照顧工作奠定良好基礎；對於年幼的孩子而言，會樹立起一個好榜樣，當他們日後成為父母時，可能較容易做好照顧者的角色及將這個重要的傳統價值觀繼續傳承下去。



參考資料：

- 1) 「婆媳緣·祖孫情」服務計劃 - 「兩代同行育兒孫」研究及課程簡介
- 2) 嬤嬤、媽媽不吵了!



中間人， 那裡逃？

婆媳關係，千百年來，始終難解。因著代溝、文化差異、個性相異等情況，容易造就婆媳之間矛盾發生。而婆媳關係本質上是一種三角關係，即母親、媳婦及兒子。而在大多數存在婆媳衝突的家庭裡，兒子通常都會是以逃避為主：「這是兩個女人之間的事情，不關我的事」。然而，事實上，兒子卻是整個如何協調婆媳關係的關鍵，他需要主動介入，逃避只會令婆媳關係惡化，甚至影響親子關係及夫婦關係，以至整個家庭關係。

首先，兒子要懂得保持中立的立場。在婆媳衝突中，兒子不應偏袒任何一方，像經典問題一樣：「當媽媽和老婆掉落水時，你要先救誰？」答媽媽或老婆也會得失另一方。不少兒子因為希望孝順長輩而要求太太不斷遷就，反而會讓太太累積委屈的感受，負面地影響夫妻關係。所以，兒子需要充分了解雙方的立場及想法，耐心傾聽雙方的訴求，不要分析任何一方的對與錯，理解雙方的感受及觀點更重要。

其次，單純做到中立是不足夠的，兒子需要協助製造雙方親密度。化解婆媳衝突的重要一點便是增加婆媳間的親密度。例如，過節時，以太太的名義買禮送給媽媽，在家裡，多引導妻子稱讚媽

媽廚藝出眾，持家有方。有甚麼能討媽媽歡心的事情，也多讓妻子來做。妻子做了這麼多，當婆婆的會覺得媳婦很明事理，沒道理再在小事上和媳婦鬧不愉快。此外，妻子也能感受到丈夫在其中做的努力，對丈夫的愛只會有增無減。

另外，兒子不要因小事而兩頭傳，勿當傳話筒。很多婆媳之間都是一些小摩擦，是一些生活習慣的不同。但如果兒子向雙方各自表達兩者的小申訴，卻會將小摩擦變成大火花，讓婆媳之間的矛盾變得尖銳，最終傳話的兒子卻會深入更多困擾當中。

當代社會，越來越多新婚家庭都會離開原生家庭，離開自己的父母，另覓新居。除了經濟因素外，不乏追求自由空間及避免婆媳衝突等因素。作為父母，對於兒子建立家庭，同時離開自己，心情既開心又難捨。有些兒子都會盡可能選擇搬到鄰近父母的屋苑，既可以保持距離，又可以給予父母更多的支援及探望，亦可以避免更多的婆媳矛盾。

所以，身為丈夫及兒子這個雙重角色，婆媳問題雖然難解，處理起來也很傷腦筋，但兒子們才是解決問題以及解開心結的解方，千萬不要選擇在關鍵時刻落跑，也請記緊，千萬不要在婆媳問題發生的時候，告訴你的太太要忍氣吞聲，只因為她是「媽媽」，這麼做一點用也沒有，畢竟，你媽媽永遠不是她的媽媽。

參考資料：

孔祥明，1999，〈婆媳過招為哪樁？婆婆、媳婦、兒子（丈夫）三角關係的探討〉。《應用心理研究》4：57-96。





三角關係

「婆媳關係表面看是媳婦和奶奶二人的關係，但我認為是媳婦、奶奶和丈夫之間的三角關係。」

阿珍結婚後就開始與丈夫和奶奶同住。這個決定當時令不少身邊的朋友都感到驚訝和感到擔憂。「當初身邊的朋友都話我傻，勸我再想清楚。他們說與奶奶同住的話會容易因生活習慣和價值觀的差異而引起相處問題，而且夫婦二人亦會失去私人空間。即使生活開支大都要外搬。」而阿珍的著眼點卻與朋友們截然不同。「老爺因患上急病而離世，我不忍心奶奶在我們結婚後便要孤獨生活。而且與奶奶的關係很好，我當她是我第二個媽媽。」

因為在婚前與奶奶的關係不錯，當時阿珍對於日後同住的生活沒有太大的擔憂。認為畢竟結婚後大家都是一家人，有問題只需要多溝通、多遷就和多體諒就可以解決得到。

不過，正所謂「相見好，同住難」，同住之後阿珍發現問題遠比想像中多而複雜，並非單單靠自己忍讓便可以處理得到。阿珍坦言生活習慣上的差異令她感到很痛苦，她舉出其中一個引起最多磨擦的事情就是家居整潔。阿珍認為整潔的家居環境可令大家的生活好一點，因此她閒時便會用心打理家居，有時見到奶奶的房間太混亂也會順手整理。

不過奶奶一直以來都習慣物品使用後隨處擺放，會不時把阿珍辛苦整理好的家居瞬間變得混亂，而且不時會因找不到物品而焦急得大發脾氣，並把責任歸咎於阿珍。但最令阿珍激氣的是奶奶經常會在未得到她同意下隨意試用她的個人物品，更曾多次將物品轉贈他人，甚至棄置。「我曾經試過向奶奶反映，試過默默忍受，但都沒有改善，更被推說是因為我多管閒事，最後唯有向丈夫訴苦。」但丈夫的態度卻令她感到最失望，「他認為我應該遷就奶奶，因為她是長輩，更是他的媽媽。」

得不到丈夫的支持和體諒，令她意識到原來自己只不過是一個外人，在丈夫心中的地位遠不如親生母親。隨著日子一天一天的過，各方面的矛盾越來越多，阿珍在生活上的妥協也越來越多。感受和需要不斷被忽視，她覺得自己在這段關係中迷失了。「有一天我真的覺得受夠了，便跟丈夫和奶奶說，我要回娘家居住了。」

可幸的是，這次表態終於讓丈夫和奶奶意識到阿珍的痛苦而願意作出改變。

「我一直希望丈夫可以給我更多支持，為這個家參與更多。」以往丈夫息事寧人的處理方式令阿珍深感委屈，更令到婆媳之間時常為不同的事情直接磨擦。現在阿珍看到丈夫會在更多事情上承擔責任，亦會願意多多考慮太太和母親雙方的意見和感受，有需要時便站出來為事情作定奪，成為婆媳之間的黏合劑。

要阿珍總結婆媳之間的相處之道，她說：「彼此坦誠的溝通、互相尊重和體諒，不要害怕表達自己，堅持自己的界線，是一切關係的基本。然而婆媳之間沒有了一個男人 - 丈夫的參與，卻難以維繫下去。」





「婆媳大戰」化解方程式

婆媳問題就是家庭關係的重要議題，在一個家庭裡，總是婆婆和媳婦發生爭執，當婆媳問題越演越烈可能會導致家庭失和。究竟有什麼方法能夠緩和「僵局」？中間人作為「丈夫」和「兒子」的角色，如何調和彼此的關係？

婆媳雙方：

- 「爭對錯」沒用，找出彼此都能接受的方式和共同的中心想法
- 請勿自行猜想對方心中的想法
- 放下身段和用同理心嘗試去聆聽雙方的想法
- 憑著「為事情好」的想法去回應，把事情好好坦白講清楚
- 假設難以與對方直接談話，可以單獨與「丈夫」和「兒子」對話，讓中間人協調和轉化對話，避免直接產生爭執。

中間人：

- 面對婆媳衝突不可以逃離現場或是漠視等不處理的態度
- 先將兩人分開，妥善的安撫雙方
- 不必急著判斷誰是誰非、對錯歸屬
- 耐心聆聽雙方的分歧及想法
- 等到雙方情緒都冷靜下來，站在客觀立場說出建議



撰文：季櫻翹姑娘

和睦兒媳關係秘訣

當兩個人共諧連理的時候，已經不再是兩個人的事，而是兩個家庭的事。有人認為，長者多了個媳婦等於多了半個女兒；多了個女婿等於多了半個兒子。

長者與兒媳的關係更是家庭關係中一個既重要但又千絲萬縷的一環，良好的姻親關係可以穩定兒女的夫婦關係。以下是維持良好兒媳關係的秘訣，但是當中欠缺部份字詞，要靠護老者及長者幫忙破解。

護老者和長者可以根據提示，一起在下圖尋找答案(答案會以橫向/直向/斜線組成)，並進行填充，以得到完整的和睦兒媳關係秘訣。

避	過	鼓	懂	得	放	手	氣
免	於	勵	量	到	中	學	氛
諸	事	兒	女	力	大	無	窮
多	發	媳	婦	好	而	態	度
挑	戰	獨	業	意	識	為	人
剔	不	立	萬	互	相	尊	重
開	創	自	己	生	活	領	域
始	新	主	動	存	款	掌	聲
體	諒	包	容	和	欣	賞	心

兒媳關係秘訣 提示

例子：開創自己生活領域

1. 互相 ____ (2個字)
2. 避免 ____ (4個字)
3. 體諒、 ____ 和欣賞 (2個字)
4. ____ 而為 (2個字)
5. 懂得 ____ (2個字)
6. 鼓勵兒媳 ____ (4個字)



照顧者有話兒



循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心

照顧者有話兒



家中的長者容易跌倒！

可能因為：

1. 廁所門檻位容易絆倒
2. 家人不願用拐杖
3. 浴缸位狹窄
4. 活動空間多角位，容易有碰撞
5. 著急去夜尿，行動趕急
6. 長者進行危險動作
7. 長者未能準確評估個人能力
8. 長者出現性格改變
9. 地下有積水容易絆倒



照顧錦囊：

1. 使用防滑墊。
2. 用衛生巾、尿片或尿壺取代趕去夜尿。
3. 加裝扶手。
4. 使用防滑磚。
5. 於晚間使用燈泡加強亮度。
6. 加裝防撞角。
7. 避免睡前飲用大量水。
8. 使用便椅。

內容由2023年11月智友醫社舉辦之「智在有你家屬工作坊」的照顧者提供。
以上錦囊僅供參考，請了解長者行為背後的原因和需要，制定最合適您和長者的方法

循道衛理楊震社會服務處
彩虹長者綜合服務中心



照顧者有話兒

點樣可以同長者一齊玩遊戲？



照顧錦囊：

1. 安排與長者認知能力程度相乎的遊戲
2. 要了解長者的興趣，嘗試給予多款遊戲供測試興趣
3. 調節玩法和困難程度(無須跟足官方玩法)
4. 就算長者出錯牌或者行錯一步棋，照顧者無須立刻糾正
5. 要有互動和讚賞

開心、快樂 > 勝負

內容由2024年1月智友醫社舉辦之「智在有你家屬工作坊」的照顧者提供。
以上錦囊僅供參考，請了解長者行為背後的原因和需要，制定最合適您和長者的方法

鳴謝贊助

承蒙以下社區人士贊助本機構長者服務部季刊「耆樂天倫」之印刷及郵遞費用，令更多長者及護老者受惠，謹代表本機構衷心向以下贊助者致以萬分感謝：

林佩德 \$100 劉佩德 \$100 陳偉良及母親 \$100
黎耀祥、黎建賢、黎諾懿及關心妍 \$100
關超凡、關佩儀及關佩文 \$100 及5位不記名贊助者
共獲贊助 \$2340

長者服務部各單位

彩虹長者綜合服務中心

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2329 6366
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹長者綜合服務 嘉峰臺中心

九龍牛池灣瓊東街8號嘉峰臺地下
電話：2711 0333
電郵：chcc@yang.org.hk

彩虹綜合家居照顧服務

九龍彩虹邨金漢樓106-115 室地下
電話：2326 1331
電郵：chihcs@yang.org.hk

彩虹長者日間護理服務

九龍彩虹邨金漢樓172-178 室地下
電話：2329 9232
電郵：chdcs@yang.org.hk

彩雲長者社區照顧服務

九龍黃大仙彩雲商場4樓
A409-A409A室
電話：2323 7065
電郵：cwccs@yang.org.hk

www.yang.org.hk

愛民長者鄰舍中心

九龍愛民邨嘉民樓401-404 室
電話：2715 8677
電郵：omnec@yang.org.hk

匯智自學天地

九龍愛民邨嘉民樓509-511
電話：3499 1262
電郵：omnec@yang.org.hk

悠逸軒

九龍柯士甸道西1號1樓103室
電話：3149 4123
電郵：ytnecc@yang.org.hk

油旺綜合家居照顧服務

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0818
電郵：ymihcs@yang.org.hk

長者關顧牧養中心 健憶長者認知訓練中心

九龍窩打老道54號1樓
電話：2251 0890
電郵：emsc@yang.org.hk

深水埗護養院暨日間護理服務

九龍深水埗窩仔街100號石硤尾邨
第二期服務設施大樓2樓及3樓
電話：2342 3220
電郵：nhssp@yang.org.hk

捐款回條

如閣下有意捐助循道衛理楊震社會服務處之護老者支援服務，可將劃線支票連同捐款回條，寄回九龍彩虹邨金漢樓地下106至115號，「循道衛理楊震社會服務處彩虹長者綜合服務中心」收。支票抬頭請寫「循道衛理楊震社會服務處」

本人樂意支持並捐助

☐ \$1,000 ☐ \$500 ☐ \$300 ☐ \$100

☐ 其他

姓名

聯絡電話

地址

☐ 願意 ☐ 不願意 顯示捐款者姓名作鳴謝之用

備註：◆ 捐款港幣一百元或以上者可申請捐款收據

◆ 捐款者須清楚填寫其姓名、聯絡電話、通訊地址



循道衛理楊震社會服務處
長者服務部

STAMP

耆樂
天倫

www.yang.org.hk

如閣下不想再收到此份刊物，請致電聯絡本中心，以便作出跟進。

印刷品