

6A 的力量：： 愛與連結的六把鑰匙

和家長們閒聊，有時會聽到這樣的嘆息：「我明明很愛孩子，為何他不理我？」、「孩子一回家就關門打機，我根本進不了他的世界。」愛，明明滿滿，卻像隔着玻璃。這種無奈，其實不是愛不夠，而是「連結的方式」不對。



鄭家明 校長

北角循道學校

資深親職教育學者 Josh McDowell 提出的「6A 原則」——Acceptance（接納）、Appreciation（欣賞）、Affirmation（肯定）、Availability（陪伴）、Attention（關注）與 Affection（愛的表達），更是建立親子關係的六把鑰匙。這 6A 不只是理論，而是一種日常語言——愛的行動方程式。

Acceptance（接納） 讓孩子知道「你被允許做自己」

很多父母愛孩子，但附帶條件：「如果你乖一點就好了」、「要像姐姐那樣懂事」。這種「比較式的愛」讓孩子發現：被愛是有門檻的。但真正的接納，是讓孩子明白：無論你考第幾名、走哪條路，我都接納你這個人。

有一位爸爸和我分享，當他不再因孩子的數學測驗失手而碎念，而是先拍拍孩子的肩膀說：「你一定盡力了，想不想一起看看哪裏出錯？」那一刻，他發現孩子第一次主動打開考卷，願意一起面對。接納，是改變的起點。

Appreciation（欣賞） 讓孩子的亮點被看見

每天都有無數教育時刻在家裏出現——端碗、摺衫、照顧弟妹。若家長只看錯誤，就會錯過培養孩子自信的契機。欣賞不是誇大，而是觀察後的真實回饋：「你記得幫忙收玩具，很欣賞你，這讓家裏更舒服了。」一句具體的欣賞，勝過十個模糊的批評。

Affection（愛的表達） 愛要說出來 不要假設他知道

在家庭關係中最容易忽略的，是表達愛。很多父母心裏疼愛孩子，但嘴上只剩「快點」、「小心」、「唔好咁蠢」。愛被包裝成指令，孩子聽不出溫度。我們試着學習給孩子一個擁抱、一張小紙條，都能讓孩子在日常裏接收情感的信號。

老師們常說，孩子像一面鏡子，反映出我們對他的信念。當父母說：「你做得好。」孩子的潛能會被喚醒。有人以為對孩子的肯定是「你真棒！」，其實更深層的肯定是「我相信你會愈來愈好」。它傳遞的，是信任，是注目於孩子的進步，而不是只給孩子打分。

Availability（陪伴） 時間不在多 而在「質量」

「陪伴不是待在旁邊，而是心在一起。」在這個電子產品主導的年代，我們能否放下手機，給孩子十分鐘不被打斷的目光？或是在飯桌上，讓談話取代滑屏幕？孩子需要的不是父母多有成就，而是有人在他的小世界裏真心停留。哪怕每天只有一頓專心的晚餐，都是他心裏的安全感。

Accountability（責任） 教孩子成為負責任的大人

現代家庭充滿方便與即時滿足，孩子很容易習慣「有人幫我搞掂一切」。但父母最深遠的愛，不是替孩子解決所有困難，而是培養出他們承擔後果的能力。有家長曾分享，當他讓女兒自己決定功課和玩樂的時間分配，最初女兒常常延誤而被老師責備，他一度想介入「拯救」。但他學會忍住，讓女兒體會責任感的代價。最終，孩子學會了自律——原來責任，是一場最好的成長禮物。

一個有責任感的孩子，不會推卸、不會怨天尤人；他懂得對自己的行為負責。家長的任務，是從小事培養——收拾自己的書包，為自己時間負責。責任，是自信與獨立的先決條件，也是父母送給孩子最堅實的後盾。

Authority（權威） 愛中的底線 溫柔而堅定

在平等與尊重的氛圍下，權威不是大聲，不是控制，而是建立明確家庭規則以及執行一致的標準。例如，明確規定作息、守時、言行規範，讓孩子知道家庭的底線不可逾越，這正是安全感的來源。

權威帶來的秩序，是孩子內心安全的重要根基。在充滿理解和愛的同時，當孩子越界，家長願意以冷靜、堅定的態度執行後果，而不是單靠情緒或放任。父母的權威，是讓愛在有原則中流動，也是家庭秩序與和諧的基石。

用 6A 讓家庭重新「有溫度」

6A 不是一份待辦清單，而是一種生活方式。這種方式始於對孩子的接納和關愛，當我們用接納取代批評、用欣賞取代比較、用陪伴取代控制，家就不再是考核場，而是孩子心靈充電的地方。因為每一個孩子都值得被用心對待，每一對親子關係，都有機會在 6A 中重新出發。