

# 「守護精神健康，由自己做起」 〈輕觸·快拍〉 2026年6月



陳瑞冰博士心理治療及精神健康教育中心 <https://drspchan.health>

## 家用「扣分制」：當孝親變成一場交易，我們在關係中失去了什麼？

作者：陳瑞冰心理治療博士



在香港的網絡討論區，近年興起了一個頗具爭議的話題：「家用扣分制」。年輕一代開始討論，如果父母表現欠佳（如不講理、過度嘮叨、不尊重隱私），就應相應扣減每月給予的「家用」。這種將孝親費與行為表現掛鉤的做法，從心理學角度看，不單是一場金錢的角力，更是現代家庭關係中「工具化」與「情感疏離」的警號。

在臨床工作中，「家用」也是一個普遍探索的課題。本文透過心理學多重鏡頭，淺談「家用」背後的深層意義。

（一）歷史回溯：金錢獎勵制度的起源與代價

要理解為何現代年輕人會將「親情」標價，我們必須回溯到心理學中「行為主義」（Behaviorism）的流行。

了解更多



### 1. 操作制約與代幣酬賞 (Token Economy)

20 世紀中葉，心理學家 B.F. Skinner 提出了「操作制約」（Operant Conditioning）理論，強調行為的後果會決定該行為未來發生的頻率。到了 60 至 70 年代，這種理論被廣泛應用於家庭教育中，演變為「行為獎勵表」：孩子洗碗得 5 元，考試拿 A 得 100 元。這在當時被視為先進的科學育兒法，旨在透過正向強



## 「家」不是另一個充滿計算與考核的職場！



化 (Positive Reinforcement) 建立孩子的好習慣。然而，這種「有回報才工作」的訓練，無形中在孩子潛意識裡埋下了一顆種子：「愛與責任，是可以被量化並用金錢購買的。」

### 2. 關係的交易化

當孩子從小被訓練成「為了零用錢而表現良好」時，他們學到的不一定是責任感，而是「交易法則」。當這群孩子長大後，他們自然地將這套邏輯回饋給父母：「既然你當年教我『好行為才有回報』，那麼現在當你表現不是一個『好父母』時，我扣減你的酬勞也理所当然。」

### (二) 不安全依附的拉鋸

從依附理論 (Attachment Theory) 來看，健康的關係建立在「安全依附」之上，金錢只是支持家庭運作的工具。然而，當成年子女提出「扣分制」的想法，他們與父母的關係是否帶有「不安全依附」的特質。當他們感到受傷或被控制時，金錢成為了他們手中唯一的權力工具，用來對抗父母的權威，補償內心的無力感。

### (三) 忠誠度 (Fidelity) 與世代角色的錯位

在傳統中國文化中，家用象徵著「代際忠誠」 (Intergenerational Fidelity)，是一種無條件的報恩。但在現代社會，這種忠誠度似乎在經歷「市場化」的洗禮。當父母和子女關係是建基於「有條件」，以物質論功行賞，金錢便成了彼此衡量雙方的價值。潛移默化下，父母把子女的成就表現來衡量自己的價值，子女也許在此成長互動環境下，用類同的角度衡量父母的表現，互相進行「績效評估」。提出「扣分制」的想法，無疑亮起家庭和諧的紅燈！當父母和子女感到互相「被物化」，便衝擊內在價值，感到不被尊重，容易產生衝突和疏離。

「停一停，想一想」：從「扣分」回到「溝通」

當「外在動機」(如金錢) 介入「內在動機」(如愛、責任) 時，後者會逐漸萎縮。這在經濟學中被稱為「擠出效應」 (Crowding-out effect)。一旦雙方習慣了以金錢來衡量對方的「表現」，家庭就不再是避風港，而是一個充滿計算與考核的職場。在這種環境下，長者的精神健康極易受損，可能導致抑鬱或焦慮；而年輕一代則在「理性計算」中感到孤獨。當家用是工資，它變成了與家人權力鬥爭的籌碼。當「家用」是對家庭的關愛、承擔和感恩的情感，它便是「愛」的心意，父母收到的是一份被記掛的溫暖。

當家庭成員在面臨此類衝突時，嘗試以下方法：

- 識別背後的情緒需求：當有扣減家用的想法，心中真正的需要是甚麼？是否想得到父母的尊重？或者是對童年創傷的補償？
- 區分責任與獎懲：養育子女是父母的天職和責任；贍養父母也是子女責任。當彼此相處出現問題，嘗試用言語表達心中的不滿，理解彼此的想法、感受和困難，而非單純用金錢懲罰。
- 重建邊界 (Boundaries)：當子女長大成人，父母需要調整心態，學習尊重成年子女的自理能力和理財方法，不能過度干預和介入他們的生活。子女也需要學習以成熟的態度，打開心窗，而不是退回兒時「發脾氣」的狀態。

### 總結

如果發現家庭關係已經惡化到需要靠「獎賞或扣分制度」來維持心理平衡，這可能是一個強烈的信號，應正視和及早處理，勿讓「家用」成為操控彼此的行為。健康的關係建立在「安全依附」之上，「家」不是另一個充滿計算與考核的職場！

作者：陳瑞冰心理治療博士  
(英國愛丁堡大學心理治療博士)  
(香港中文大學精神健康理學碩士)  
(英國卡迪夫大學精神醫學理學碩士)