

「正言」耕

家長輔導通訊

編者的話

筆者於11月尾和12月初分別完成了初、高年級的家長講座，內容都是與管教有關。就管教方式而言，初小的家長跟高小的家長固然有不同的重點和技巧，然而，管教的基礎都離不開要有親密的親子關係。諷刺的是，現今家長最缺乏的，就是花時間和心思在建立親子關係上。很多家長都非常重視孩子知識和技能的發展，故每逢週末或假日，家長們彷彿好像「經理人」般，接送孩子到不同的地方上興趣班。我不是否定上興趣班的好處，只是興趣班導師不能代替父母；再有意義的興趣班也不能取代與父母共處的快樂時光。故在有限的時間下，家長們宜及早為自己設下對孩子的期望。筆者在上述兩場家長講座中，都有問家長以下三個問題：

1. 你對你的孩子有甚麼期望？
2. 你現在花最多時間在哪些事情上？
3. 你認為現在所做的能否達致你們的期望？

由於香港人每天的生活非常忙碌，如果家長們對孩子的教導及成長沒有一個很清晰和穩固的信念，很多時只能花時間應付眼前發生的事情，如督促做功課、溫習、執書包、沐浴、睡覺等，忽略了建立親子關係的機會。到家長們發現管教失效，才驚覺是因為親子關係欠佳而導致時，可能要作很多補救的工夫。

在香港，很多家長都重視孩子的學業，故學習很多時也是親子間產生磨擦的導火線，是影響親子關係的常見原因之一。記得我在十一月的家長講座上，曾與家長們分享新時代的領袖需要具備的條件，分別是：承擔責任、管理技巧、道德誠信、解難能力與批判思維和團隊合作。這些都不是與學科知識有關，也不是課堂上可以學到的技能。我要強調，我並非認為學科知識不重要！只是，新一代要面對瞬息萬變的時代，單單擁有知識並不能足夠，以上所述的「軟技巧」卻能讓孩子終身受用。然而，很多家長告訴我很認同我的看法，但無奈孩子平日的學習生活十忙，很難培養這些「軟技巧」。

適逢現時香港的學校因「新型冠狀病毒」的影響而停課，家長何不善用這段時間，訓練孩子以上的「軟技巧」，好讓孩子在學業較輕鬆的氣氛下，學習自我管理。家長們可善用學校早前推出的「小管家」獎勵計劃，鼓勵孩子按著自己的興趣，就著不同的「範疇」定下目標，慢慢建立自我管理的習慣。然而，家長亦要留意切勿太多干預及囉嗦（特別是高小的孩子），否則孩子只是按指令行事，失去自我管理的意義。家長亦不要太心急，要明白要建立一個新的習慣需要時間，陪伴和鼓勵是成功的關鍵。為了讓家長更容易鼓勵孩子參加「小管家」獎勵計劃，此計劃加入了「密·蜜·賞」的元素，以便家長能以鼓勵的角色讚賞孩子的成果。計劃亦特別設有「親子活動」這範疇，鼓勵家長利用停課的契機，與孩子在輕鬆的氣氛下建立親子關係。

人生有很多不可預測的事情，與其煩惱怎樣向孩子講解抗疫（逆），憂心孩子的學業，家長倒不如親身示範怎樣以樂觀、積極的態度面對人生的無常，相信這就是最好的生命教育，也是孩子一生受用的生命榜樣！祝願大家在這疫情下平安、快樂！



學習基本法

學習是一個過程，當中包括很多能力和態度的培養。自小養成良好的學習態度和方法，對孩子的學習生涯有很大的幫助。

溫故知新

這段時間很多家長向我表達很擔心孩子的學習進度，不知如何協助孩子在家學習。我相信教師比家長更緊張學生的學業，故在停課期間，我見到教師們也努力設計不同的學習內容給學生，務求做到「停課、不停學」。當然，在家學習不及在課堂上有師生的互動好，相信復課後教師亦會就著學生這段時間的學習作跟進，故家長不用太擔心。

其實家長可好好利用這段停課的日子，與孩子一起跟進、溫習一些以往的學習內容，特別是一些較弱的科目或還沒掌握的課題。由於平日的學習生活很緊迫，孩子在學習某些學科或課題上未能完全掌握，下個課題又開始了！孩子的學習未能跟上進度，很多時是與根基扎不穩有關。

此外，有很多課本以外的知識對學業有很大的幫助，但限於平日的學習生活忙碌，孩子未能抽時間學習。若家長能善用這段停課的時間，鼓勵孩子學習這些課外知識，對將來的學習可能起事半功倍之效。

就此，我嘗試從「溫故」和「知新」兩方面舉些例子，向家長拋磚引玉，讓家長有多些點子幫助孩子學習。

(一) 溫故

- 溫習乘數表：我發現很多學生怕數學，都是因為乘數表不夠熟練。乘數表不熟練，學除法自然出現困難，其後連帶在高年級開始學分數時也會出現問題。故若能善用停課的時間掌握乘數表，相信對學習數學有很大幫助！
- 溫習生字：無論是中文科或英文科，詞彙是基礎。很多學生口語說話的能力不俗，但總是執筆忘字。每次考試完結後，總有很多學生跟我訴苦，說感到很不值，明明是知道該寫上那個詞語（生字），但就是寫不出來或寫錯了！故這段時間若能每天默寫一些詞語（生字），定能對學習語文有所裨益！

(二) 知新

- 閱讀課外書：很多學生告訴我很怕寫作。了解之下，發現他們都有一個共通點，就是沒有閱讀課外書的習慣。學習語文，單靠課堂學習並不足夠。課堂上，教師會透過課文內容教授語法、句式，但所涉獵的內容始終有限。閱讀課外書就能在不知不覺間豐富詞彙、學習寫作技巧。
- 學習電腦中文輸入法：我發現中文輸入法對孩子的學習（特別是升中以後）非常重要。故若能善用這段時間學習一種中文輸入法也未嘗不是一個好主意。

爸媽加油站



做父母確是一門艱深功課，沒有天生就懂這回事，不管你是新手，還是老手，讓我們虛心學習，做孩子一生的良師益友。

抗疫錦囊

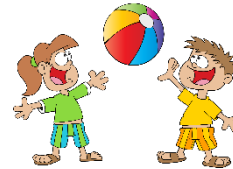
(一) 齊來做運動

- [《黃金寶父子與你活力鬥一番》](#) 香港教育大學 兒童家居體力活動遊戲教材套
- [《周志清博士父子與你創意玩轉家居運動-遊戲》](#) - 香港學校體育學會
- [《武術運動員高宇池，建立力量要自強》](#) - 香港教育大學 個人簡單活力操教材套



(二) 家居親子活動

- [《家居親子遊戲》](#) - 香港基督教服務處
- [《在家管教小 TIPS 之 在家無所事事點算好?》](#) - 聖雅各福群會



(三) 心靈支援

- [《疫境童行：兒童及青少年應對病毒心理支援手冊》](#) - 兒童與家庭科學中心 香港心理學會教育心理學部
- [《家福會「疫」流而上·家添愛》](#) - 香港家庭福利會
- [《身處疫境，有種態度》](#) - 香港中信 沈祖堯教授真情分享



(四) 實踐關愛

- [《讓人思念的小章魚-關愛與付出的學習》](#) - YoYo Story 聽故事 (普通話)
- [《用心關懷身邊的每一個人》](#) - 周凡的生命故事 倒著看人生



(五) 抗疫資訊

- [《2019 冠狀病毒病專題網站-同心抗疫》](#) - 衛生署衛生防護中心
- [《家庭醫生解答新型冠狀病毒肺炎問題-兒童篇》](#) - 慈慧幼苗 醫護錦囊

※ 家長可按以上藍色的連結觀看相關內容。

(一) 輔導資源

機 構	電 話	地 址
熱線：		
明愛向晴熱線（家庭危機輔導）	182 88	
小耳朵兒童輔導服務	3161 0000	
關心一線通（兒童及家長輔導）	2777 8899	
兒童身心發展（家長專線）	2866 6388	
戒賭熱線	1834 633	
明愛男人熱線	2649 1100	
明愛曉暉計劃－性侵犯綜合輔導服務	2649 9100	
生命熱線	2382 0000	
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	
綜合家庭服務中心：		
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	2158 6593	沙田上禾輦路一號沙田政府合署 8 樓
社會福利署北沙田綜合家庭服務中心	3168 2904	沙田禾輦邨厚和樓 405-416 室
明愛蘇沙伉儷綜合家庭服務中心	2649 2977	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室
社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心	2691 6499	沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下
社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心	3579 8654	沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心 5 樓

(二) 「家長智 Net」家長教育網頁

<https://www.parent.edu.hk/>

(三) 「疫」境同行計劃

<http://bit.ly/2xmV8zs>



家長如欲重溫以往各期的《正言心耕》，可到學校網頁 <http://www.plkcjy.edu.hk>，並在「校風與學生支援」欄中選「家長支援」，便會見到《正言心耕》的選項。

編輯：賴孝本輔導主任
顧問：高凱聯校長
胡一鳴副校長