

## 輔導資源

機 構	電 話	地 址
<b>熱線：</b>		
明愛向晴熱線（家庭危機輔導）	18288	
小耳朵兒童輔導服務	31610000	
關心一線通（兒童及家長輔導）	27778899	
兒童身心發展（家長專線）	28666388	
戒賭熱線	1834633	
明愛男人熱線	26491100	
明愛曉暉計劃－性侵犯綜合輔導服務	26499100	
生命熱線	23820000	
香港撒瑪利亞防止自殺會	23892222	
<b>綜合家庭服務中心：</b>		
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	21586593	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	31682904	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	26492977	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



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>），並選「學生支援」，再在左欄選「家長教育」，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

# 「正言」 耕

家長輔導通訊

## 編者的話

2015-2017 年度，學校推行「生命教育」，以「為生命上色」為主題，鼓勵學生在生活中實踐正向生命態度。本學年更在不同時段向家長派發「為生命上色」貼紙，希望家長能表揚子女關愛家人的良好行為。學校的目的是希望家長能與我們攜手合作，一起陶造孩子的正向生命，裝備他們邁向美好的人生。我們明白到，單靠學校，不能培育孩子的健全人格；「家庭教育」對孩子有最關鍵的影響。常聽到家長說：「老師講一句，勝過父母講十句。」驟眼聽起來，家長好像很謙虛，推舉老師，覺得老師較專業，但這句話也帶出一個頗嚴重的問題：現今部分家長的權柄失守，把教導的權柄雙手奉上給老師。可是，即使老師多麼委身，若沒有家長配合，只會事倍功半。

父母是孩子第一任「生命老師」，我所說的「生命老師」跟學校老師不同，學校老師是知識上的老師，教授學科知識，雖然學校老師也有責任向孩子灌輸品格教育，但父母不可完全依賴老師。在品格教育和生命教育上，老師擔任輔助、起動的角色，父母才是主導者，無人能替代。「生命老師」這角色，不一定要拿甚麼學位才可做到。在學術知識上，某些父母未必有能力教導孩子，但在品格和待人接物上，每位父母都可做到。

香港社會最近興起「啃老族」（靠父母供養的年輕人）這個名詞，父母不肯放手，到子女長大，到社會工作，甚至結婚，父母仍然「貼身」照顧子女。我很深刻數月前看到有報章訪問一位 21 歲的年青人，他因城中推出了一個樓盤便去排隊購買，記者訪問他時，他雀躍地表示成功以 500 多萬買到一個單位，他認為非常便宜。他更不諱言自己剛出來社會工作，沒能力供樓，他的媽媽會替他供樓。我看完這宗新聞後，感到很悲涼，不禁問：「我們的社會是否真的病了？」

現代父母在教育孩子上，面對的挑戰愈來愈多，社會上也出現一些怪現象：很多人都以專家自居，「教」父母如何栽培孩子，意見紛紜，令父母不知如何是好。不少父母擔憂孩子將來能否出人頭地，以致愈來愈多家長情緒出現困擾。父母全副心思都花在孩子身上，怕孩子學得比人少，終日與人比較，導致相當大的憂慮。最可惜的是，家長種種的付出孩子並不領受，且換來許多埋怨和不滿，影響親子關係。歸根究底就是家長跟子女沒有彼此了解，在生活中沒有建立正面的聯繫，很多時，孩子眼中的家長只有要求、批評和責備。故我常鼓勵家長不要把孩子所有的經歷都外判給導師和教練，若你願花時間與孩子到戶外走走、玩樂一番、聽聽他們的心事，你可能會對孩子有出乎意料的發現和認識，更賺回許多金錢也買不到的歡樂和親子情。

最後，我希望在此勉勵家長：要對自己有信心，不要相信甚麼「贏在起跑線」的歪理，而忽略培養孩子「跑到終點站」的能耐！切記「態度」比「能力」寶貴；「過程」比「結果」重要。

賴孝本輔導主任



## 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。

### 培養專注力（下）

孩子注意力不集中怎麼辦？相信你也常為這個問題而煩惱。孩子的專注力影響到日後的學習、工作，意義非常大。好習慣需要從小開始培養，更需要從生活中的點滴做起。繼上期與家長分享有助提升專注力的6個方法後，現再分享另外7個方法，從小幫孩子建立一個培養專注力的好習慣。

#### 7、一次只做一件事

一次只要求他完成一件事情，但是必須有頭有尾地完成。如果父母因為「貪心」而希望孩子同時完成很多事，那樣反而容易造成孩子的混亂。反之，一次只做一件事，目標很明顯，孩子成功的機會自然大，也更有信心去完成，專注力便大有改善。

#### 8、規律的作息

規律的作息可協助孩子建立固定的生理時鐘，讓孩子知道什麼時候玩、看書、運動或吃飯，也可減少不適當的行為出現在不適當的時間裡。待生活作息習慣養成之後，父母便更易於觀察孩子在何時處於最佳精神狀態，以便安排學習活動。

#### 9、逐漸延長學習時間

不要一開始就為孩子設置過高的學習目標，當孩子無法達到父母的要求時，就很容易放棄。可以將學習時間慢慢從15分鐘延長到30分鐘，當孩子一次比一次有更好的表現時，其成就感會隨之逐步增加，也就能更好地堅持下去。

#### 10、適時安撫孩子

情緒不好時，對什麼都沒有興趣，集中注意力就更是不可。因此，父母應隨時留意孩子的情緒，適時給予安撫。只有在心情好的前提下，孩子才有動力去完成沉悶的學習工作。

#### 11、簡單明瞭的指令

有時父母下達了不清楚或太多太複雜的指令，會阻礙了孩子注意力的發展。因此，無論希望孩子做什麼事，都應給出簡單明瞭的指令。比如做功課，與其說：「你乖一點，坐定定做功課」，倒不如說「把這份數學功課做完，便可休息15分鐘」。這樣孩子就會專注做完這份功課，而不是一直尋思究竟怎麼樣才算「乖一點」。

#### 12、減少接觸三電的時間

所謂「三電」，就是電腦、電視和電子遊戲。因為這些產品都屬於豐富而生動的多媒體工具，變化節奏很快，當孩子習慣了既快速又強烈的聲光刺激之後，自然就難以對靜態的學習產生興趣。

#### 13、不要任意干擾孩子

很多父母認為孩子還小，所以做事情多半不考慮孩子的感受，在孩子玩得正高興的時候，父母就喊上一句「吃飯啦」、「要不要吃點心」、「喝點水」，硬生生地把孩子正在進行的事情打斷。久而久之，孩子逐漸出現了難專注的問題。

## 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。

## 建立健康家庭六要素

如果說父母是孩子人生中的第一位老師，那家庭便是人生中首所學校，也是終身的學習地方。故要孩子擁有健康、正面的人生，家庭教育非常重要！以下是一些學者總結健康家庭的六大要素：

#### 1. 幸福信念

不論是否有宗教信仰，大部分人都希望擁有幸福的家庭。然而，幸福不是從天上降下來，也不在乎擁有多少財富、名譽、地位。幸福是人透過克服缺欠，戰勝困難，創造希望的過程，領會知足、謙卑與感恩等人生智慧。

#### 2. 關懷欣賞

健康家庭的成員願意從家人的角度瞭解其他家庭成員，互相表達關懷及欣賞，積極營造溫暖家庭的氛圍。

#### 3. 團結委身

健康家庭成員致力務求彼此的快樂和益處，並重視家庭的團結合一。父母應盡量鼓勵兒女參與家庭生活的決策，讓他們感到被重視而願意承擔責任。

#### 4. 共聚天倫

健康家庭的成員願意優先參與家庭活動，重視與家人相聚的歡樂時光。父母刻意減少外界活動，避免家庭生活受影響。

#### 5. 積極溝通

健康家庭的成員樂於抽空與家人溝通分享，重視彼此意見交流及對方感受，即使有意見分歧，也願意坦誠表達及互相尊重，有信心達成共識。

#### 6. 團結抗逆

健康家庭能抱正面開放態度，適應人生轉變，家人願意攜手克服困難，甚至視困難和危機為成長的機會。