



## 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（上）

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。現在，就分兩期與家長分享有助提升專注力的13個方法，從小幫孩子建立一個注意力的好習慣。

#### 1、多用開放式問句

對孩子說話時，不要只有「是」或「不要」的選擇性語言，應該多一些開放式的問句，讓孩子通過思考答案來培養注意力。比如吃飯時，不要只是問「吃不吃」，可以問「今天吃什麼呢？米飯，麵條，還是麵包？」。

向孩子提出問題，讓他回憶大人剛剛說過的內容，並思考應該如何作出回答，這個思考的過程就是在培養專注力，比如剛講完故事，就可以問幾個和故事相關的問題，答對了就給予讚賞、肯定，要讓孩子明白，只有集中注意力聽故事，才能正確地回答問題。就這樣，孩子知道了專心的好處，下次就會更專心聽故事。

#### 2、足夠的睡眠

睡得好、精神好，情緒才穩定，白天時才有良好專注力！兒童每天最少有8小時的睡眠時間，才能讓腦部和身體得到充份休息。要有良好的睡眠品質，可讓孩子在日間多活動，睡前一小時避免做太刺激的活動，以營造睡覺氣氛，協助孩子入睡。

#### 3、尊重孩子的步調

孩子的能力發展不盡相同，很多時候父母也未必瞭解孩子發展到何種地步，這時不妨多觀察孩子的表現，如果發現是孩子所喜歡的活動，不況讓他玩久一點，這正是他展現專注力的時候。另外，視孩子的發展速度調整教養步伐，與其不斷催促他，倒不如放慢我們自己的腳步，讓他分段完成。

#### 4、父母以身作則

孩子最初的學習對象就是父母，想要孩子專心吃飯，自己卻邊看電視邊吃飯，孩子也很難不學父母吧？要讓孩子專心，父母就得從自己做起，比如從頭到尾好好完成一件事，而不是想到什麼就做什麼；要孩子專心做事時，父母也以身作則，而不是在客廳看電視、大聲談笑。

#### 5、找出孩子的興趣

興趣是產生和保持專注力的主要條件，興趣越濃，專注力越容易形成！故父母也要嘗試發掘孩子真正有興趣的東西，以便作為推動學習的誘因。

#### 6、讓大腦有休息的機會

學習是一種腦力勞動，要消耗腦內大量的氧氣，請千萬別以為孩子長時間進行學習活動就是集中注意力的展現，事實上，學習效果會隨時間增長而遞減，精神也會逐漸分散。要明白「休息是為了走更長遠的路」，所以要給孩子充分的休息時間，適時搭配肢體活動，讓大腦能夠時時保持在最佳狀況。

## 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。

## 愛語

蓋瑞·巧門（Gary Chapman）發現人際關係上分別有五種表達愛的語言——「愛語」。假如掌握得宜，可大大增進家人之間的溝通，讓彼此了解更深。

#### 1. 肯定言語（Words of Affirmation）：

包括鼓勵的話、讚賞的話、仁慈的話、謙遜的話。但記著避免加入「稀釋」的話，如「不過…」、「但是…」等。例如：「今次考試成績都幾好，不過操行分就一般了。」

#### 2. 精心時刻（Quality Time）：

把注意力集中在對方身上，全心全意跟對方一起作些他喜歡的事。享受優質的溝通，保持目光接觸，專注聆聽，留意身體語言及用「我」字來開始一句話（我的訊息）。

#### 3. 會心禮物（Receiving Gifts）：

送禮物是讓對方感受到你的重視與愛，不是操控、回報或補償。禮物是白白的、無條件的給予。包括把自己當成禮物，當家人需要你時，你就在那裡陪伴。禮物不需要是昂貴的，可以是一張書籤，一塊朱古力。

#### 4. 愛的服侍（Acts of Service）：

藉著為對方服務來表達愛意，如幫忙做家务、煮一餐飯、按摩。

#### 5. 親密接觸（Physical Touch）：

渴望對方用手撫摸他們，如輕掃頭髮、拍拍膊頭、輕撫背部、牽手、擁抱等。

你可能認為以上所有五種愛語都是好的，但對每個人來說，總有一種愛語比其他四種更能深刻地感受到對方的真誠。如果感受不到自己的主要愛語，就可能感受不到對方的誠意。相反，你會發現，如果對方恰好用了你的主要愛語來表達愛意，你往往會更喜歡對方。

盼望這些愛的語言，能更豐富大家向家人表達愛的方式，讓你更體貼家人，也讓你的家庭更幸福美滿。

## 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

世界上很多角色身份都可以透過職前學習和訓練考取專業資格（例如，醫生、律師、消防員、教師等），惟獨有兩種重要的角色卻是沒有事前訓練，要邊做邊學，甚至窮一生的精力和智慧去摸索，那就是「夫妻」和「父母」。這兩種角色相似的地方是兩者都要以愛來維繫！愛的表達方式，每個人也不一樣，而且是一份很主觀、很特別的感覺。在夫妻關係中，妻子感到丈夫不愛她，可能是丈夫只顧看報紙，沒有用心聆聽她的分享；子女感到父母不愛他，可能是父母工作很忙碌，沒有時間陪伴他們，與他們聊聊天，聆聽他們的內心世界，以致關係日漸疏離。相反，當丈夫多花時間聽太太傾訴，爭取二人世界的時間，夫妻關係便越來越好；當父母有充足的時間與孩子玩樂，營造親子時刻，關愛的感覺便出來了。因此，愛是一種很獨特的感覺，如何在家庭中增進各成員之間的關係？是我們一生要學習的功課。

如果說，家庭對個人和社會極之重要，那麼，夫妻和親子關係就應該是家庭核心價值的基礎了。良好的婚姻關係，幫助個人在生理、心靈、情緒、精神、性格、道德素養各方面的成長，若夫妻二人能各自在個人成長的領域上有所進深，對孩子來說便是一個楷模，更會凝聚成一股家庭的力量，使家庭各成員均可以有能力應付現今千奇百怪的社會問題和挑戰。

## 愛的絆腳石

- 自以為是：以「老夫老妻」、「我是你爸媽」等作藉口，認為自己很了解對方，不需言之於外。
- 錯放焦點：社會上充斥著很多不當的觀念（金錢價值、育兒方法），讓家長忙於工作或為孩子安排各方面訓練—智能、技巧課程、音樂培訓等，忽略了心靈和情緒發展的需要！
- 時間運用：為人父母者，每天帶著疲乏的身軀回家，對了解配偶、孩子常有力不能勝之感，故很多時以其他產品代替彼此了解，如手提電話、遊戲機、電腦等，以減少大家相處上的壓力！

## 愛的建立

- 夫妻之間：家庭中確實有很多大大小小的事情要操心，孩子的教養和照顧亦令父母疲於奔命。作父母的如能在大小事情上有商有量，以愛和尊重的態度來處理分歧。這些生活片段會直接影響孩子的社交表現，成為孩子待人處事的榜樣！
- 親子之間：除了學業，家長也需要抽空與孩子玩樂（不是參加興趣班）。一起玩樂能增加大家的共同經歷，增進彼此了解，甚至能發掘對方不同的長處。
- 投放時間：可以陪著自己的孩子一天一天地長大成人是一份恩典，孩子總有一天會展翅飛翔，故父母要好好籌劃一下，珍惜現在仍可彼此親近玩樂的時間。

希望我們作為父母的能在夫妻和親子關係中成長，讓孩子在家庭中感受到關愛，從而學習以愛待人，讓我們的社會變得更可愛！

賴孝本輔導主任