

## 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.plkcy.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

一般人都相信，好孩子是父母教出來的；但是，好父母又是誰教出來的呢？

婚姻教育專家黃維仁博士最經典的名言之一是：傾聽就是愛，了解中有醫治。乍聽好像理所當然的，但是孩子表達意見時，我們真的有「聽到」(listen)嗎？或我們只是「聽見」(hear)而已？

許多父母迫切的想知道如何「教」孩子，我很怕一些專家太肯定的告訴父母要如何做便能讓孩子「就範」。因為如果管用，父母就增加了控制孩子的手段；不管用，又會增加父母的困惑。

作為父親，我最直接的老師就是我兩個孩子。除了學業上的指導和起居照顧以外，我常向孩子請教，她們會的，通常很樂意教我；不會的，也設法自己去學會，再回來教我，但畢竟自己資質有限，所以幾天不練，我就會忘記。忘了就再問、再學一次。有一回，我要學習一首歌，如何數拍子入歌的問題，我問了好幾次，次數多得連自己都感到不好意思，就跟我的「小老師」說：「對不起，我知道我已經問了很多次了，希望這次能真的學會。」

女兒望著心虛的我，有點驚訝，微笑的回答：「沒關係，爸爸，你肯學就不錯了。」

如果我只是尷尬的笑笑便作罷，那就錯過了寶貴的訊息；當我「聽見」女兒說我肯學，我是否「聽到」她這句話的言下之意？肯學有這麼稀奇嗎？從不會到會是個很開心的過程，不是嗎？簡單的一句話，我聽出了：或許她看到很多大人是不肯學習（認低威）的，何況是向自己的孩子請教。而她從我的「學習障礙」中也想到要改變方法，得試用另一種策略來讓我學會。兩父女在共學、互學的過程中，更能享受學習的樂趣。

家庭教育自古以來都被解釋為「父母教導孩子」(parenting)，但隨著「學習型家庭」觀念的推出，我們相信如果父母願意，其實真的可從孩子身上或口中學到很多，成為更有智慧的父母。

有位父親跟我說，他年幼時家境不好，憑著自己的聰明和努力，現在事業有成；有了兒子後，他更不遺餘力的要當一個「自己期望中的爸爸」，提供各種可能的學習機會，但兒子卻不感興趣、動機薄弱。有一天，他又對兒子曉以大義，兒子回答他：「爸，你羨慕我有你這樣的父親，我也羨慕你有爺爺那樣的父親呢！」

他本來很受傷，想對兒子發脾氣，但停頓一下，他「聽到」兒子在跟他說什麼。原來兒子在提醒他：你已經剝奪了我自我探索、奮鬥的機會了！從此，他調整了很多人生的先後次序，他將「與妻子關係的改善」當做首要任務，因為有一天孩子會離巢，只有配偶會終生相守，最值得「投資」。至於孩子嘛，要讓他有飛翔的能力，不管是麻雀還是老鷹，都不能將他們餵養成雞鴨。

孩子是敏銳的觀察者，他們時刻在觀察成年人的互動。當他們以語言表達其觀察結論時，成年人往往沒聽懂，以至於忽略很多重要的訊息。好父母是孩子教出來的，因為好父母懂得傾聽，也能根據聽到的訊息去增進自己的「父母智商」。

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。

### 培養做功課的態度（下）

上一期分享了兩個培養小朋友好好做功課的原則：過程和責任感。今期會繼續餘下的兩個原則：

#### 讚賞代替批評

父母一般傾向批評孩子『這個字很肉酸』、『你今次又忘記改正』等，令孩子感挫敗，他已經很努力完成功課，卻換來這樣的結果。不如換個方法，多讚賞，少批評。我深信再差的孩子，都有值得欣賞的地方，例如成績差但會自動自覺做功課；大部分時間不專心，但最初10分鐘還算專注。用讚賞的方法提示孩子作修正，能同時建立他的自信，讓他慢慢學會獨立。

若家長發現答案有錯，可以先用正面的字眼作出讚賞：「你這次做功課的時間很快呀！」然後才提示他：「這行中有個錯字，你看得出來嗎？」又或者「這行字寫得很好看！不過我覺得這行中，有一個可以寫得再好一點的，你能找出來嗎？」不過，若在父母引導下，小朋友仍覺沒有問題，父母就應該放手，讓他錯一次，待老師扣分或要他重新抄寫，由孩子承擔後果，學習負責。

讚賞時，要留意內容必須具體，除了說「很乖」、「幾好」，還要具體說明如何乖、有什麼好，例如「這個字寫得很端正」，「這15分鐘很專心做功課」，讓小朋友知道父母認同的行為是什麼。過程中，父母的讚賞讓孩子知道付出了努力會得到欣賞，得到滿足感；經父母提示，孩子也學會要獨立，要自己找出錯處。

太多批評，甚至人身攻擊，例如罵孩子蠢、無用、讀書不成做乞兒等，或與其他人比較，不但不能激發孩子上進，更可能打擊孩子自信，漸漸代入「蠢」與「無用」角色，最後便會放棄學習。

#### 營造學習環境

做功課的環境，會影響孩子的專注。所以父母應及早建立，讓小朋友往後依循：

- ☺ 離開令孩子心散的人與物，包括開了的電腦、電視、收音機，沒有或已完功課的兄弟姐妹；
- ☺ 在固定的地方做功課，若有需要，可讓孩子做功課的桌子面向牆壁；
- ☺ 開始做功課前，準備所需文具、書本，削好鉛筆，才坐下來做功課；
- ☺ 鼓勵小孩每次只做一樣功課，其餘課本與文具，準備好後放在視線以外的地方。

## 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。

### 三步驟、四處方，扭轉孩子的壞脾氣（下）

家庭是孩子學習情緒能力最重要的開始，父母更是孩子最重要的情緒教練。要如何提高孩子EQ？三個步驟、四帖處方，可以給父母作參考。繼上一期分享了「三個步驟」，今期跟大家分享「四帖處方」。

#### 四帖處方箋

##### 處方箋1：身心覺察，換個想法更好

父母可留意孩子的情緒變化，找出他常有的情緒反應、伴隨的想法及行為，讓孩子了解情緒、想法及行為三者之間的關係，再嘗試換個想法。

例如，孩子和好朋友吵架（事件），覺得既生氣又難過（情緒反應），因為他認為兩人一定不會和好，而他自己再也交不到好朋友（想法），於是跟爸媽說他明天不想去上學（行為）。其實，導致情緒的主因，往往不是「事件」本身，而是自己的「想法」。引導孩子換個角度思考，在想法中少用「一定」、「必須」等字眼，就能降低情緒的強度和影響。

##### 處方箋2：愛與肯定，累積快樂存摺

「正向心理學」之父馬汀·塞利格曼在《真實的快樂》指出，童年積存的正向情緒，是孩子未來遭遇挫折時的支持力量。正向情緒可拓展孩子的認知，提升解決問題的能力；相反的，負面情緒會削弱孩子的忍受度。正向的情緒經驗存得愈多，孩子就愈有勇氣面對困境，消除負向情緒。

建構孩子的正向情緒並不是教孩子盲目的樂觀，或者否認、避免負面情緒。充足的安全感、肯定孩子的自我、溫暖熱情的家庭氣氛、無條件的愛及有條件的獎勵，都能為孩子架設一張「情緒安全網」。

##### 處方箋3：親子共讀，豐富情緒詞彙

研究發現，能夠表達自我感受的孩子，比較不會把情緒反應在行為上。要培養孩子表達感受，可藉親子共讀開始，讓孩子累積豐富多元的「情緒詞彙」。情緒詞彙能幫助孩子標示不同情緒狀態，學習用適切的「語言」描述自己確切的感受。

故事是現實世界的縮影，孩子從故事中辨識不同情緒，了解人們如何處理憤怒、恐懼、快樂及憂傷等不同情緒。藉由讀後討論和角色扮演，父母引導孩子以旁觀者的角度，觀察事情的始末，了解書中人物在哪些情境下、做哪些事，會產生各種不同的情緒反應，學習從他人的角度去思考，尊重自己和他人的感受。

##### 處方箋4：身教重於一切

良好的典範勝過千言萬語。在處理孩子情緒之前，要先處理好自己的情緒。很多父母在處理情緒時經常言行不一，導致孩子對於父母的管教失去信心。孩子透過觀察、模仿，不斷吸收父母處理情緒的方式，故在孩子面前適當表現你的情緒顯得非常重要。偶爾和孩子分享自己如何從錯誤中學習的往事，也有助於拉近親子之間的距離。