

輔導資源

機 構	電 話	地 址
熱線：		
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	
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	
家庭服務中心：		
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

編輯：賴孝本輔導主任
顧問：陳卓蓮校長
胡一鳴副校長

學校地址：沙田博康邨沙角街 6D
電郵地址：saryue@netvigator.com

電話號碼：2646 9181
傳真號碼：2647 2056

「正言」 耕

編者的話

「正言心耕」的誕生其實經過很長時間的醞釀和內心掙扎，其中最大原因是我問自己「何得何能」，憑甚麼跟大家分享養育孩子的經驗呢？其次是我擔心自己的時間能否做到定期出版！最後，亦是我最無信心的！就是在我粗劣的文筆，恐怕詞不達意，令大家味同嚼蠟。然而，有感在這個多元的世代，傳統的正確價值觀不斷被扭曲，加上資訊發達，家長工作忙碌等，孩子的成長環境變得複雜；作為家長的要兼顧孩子在學業、情意、解難、自理等各方面的發展，真的很不容易！有時甚至會跌入「怕蝕底」、「人云亦云」等陷阱。故我明知自不量力，仍硬著頭皮編製此「正言心耕」，目的是希望能給家長們加加油、打打氣，鼓勵大家在這不容易的世代仍堅持以「正面」的訊息開墾學生的心田，亦為自己的心田灌溉更多「正」能量。

執筆之時正值十·一國慶，當晚南丫島海面發生海難，相信大家仍記憶猶新！災難事件既使人難過，同時亦喚起人對生命的珍重；災難既令人慨歎「生命無常」，亦叫人讚歎生命的美善。雖然我們不能抓緊生命歲月的長短，但我們可以使生命變得更有價值。學校新一週期的關注項目之一，是推行「生命教育」，目的就是希望能裝備學生在成長路上堅毅不屈，在努力追求知識的同時，不忘探求人性的「真、善、美」。

推行「生命教育」相信很多人也贊成，但甚麼是「生命教育」？很多人卻一知半解！很多人理解「生命教育」就是教導學生認識生命的寶貴，並懂得如何克服和面對死亡帶來的傷痛。在我而言，這只是「生命教育」的部分目標，我認為整全的「生命教育」應還包括能引導學生探索生命的價值，並確立個人的人生目標，從而活出一個積極的人生。

大家可能會疑惑，小學生怎可能「探索生命的價值」、「確立個人的人生目標」、「活出積極的人生」？沒錯！的確不可能！我敢說很多成年人也不能，何況小學生！故大家要以播種的心態來看「生命教育」。我相信只要我們能為孩子提供足夠的裝備（知識和技能），再輔以應用和反思的機會，那些美好的生命特質自會埋藏在孩子的心坎內，有朝一日定會在他們的生命中拼發出光輝！然而，這個「偉大」又「經年累月」的生命工程，定要家長和教師攜手合作，盼望我們的孩子都能擁有一個積極又豐盛的人生。

賴孝本輔導主任



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。

PARENT 多面睇

P - 代表 Patient (耐心)：

改變孩子的缺點要有耐性，首先表達你的關注，然後耐心解釋。這樣，孩子才能從錯誤中學習，親子關係又能建立，否則苛刻的懲罰與責罵會使親子關係變得緊張。

A - 代表 Audience (做個好聽眾和觀眾)：

作為一個好聽眾，家長能夠從中了解子女感受和需要，從而發揮不同的角色。作為一個好觀眾，家長必須小心留意自己的子女，因為孩子很多時不能用言語表達自己。如果父母能多觀察子女的日常生活，便能了解孩子多一點，為適當管教作好準備。

R - 代表 Rules (訂立規則)：

小朋友從小學習遵守規則，可大大減少行為問題的出現，並能培訓孩子的社交能力和責任感，而家中的培訓是最重要一環。不過，我們訂立規則時要留意配以適當的獎與罰，並且可和子女一同討論和訂立。

E - 代表 Encouragement (多讚賞和鼓勵)：

「你九十分呀，下次要一百分呀，知唔知？」你有沒有聽過家長說類似的說話？如果你是小朋友，經常聽了這些說話，你會有何感受呢？會否覺得已經十分努力，又得不到別人欣賞而失望？家長們，你的讚賞和鼓勵十分重要，是孩子努力的動力，親子關係的良藥，你們可以嘗試多多使用！

N - 代表 No always 「No」(不要經常否定孩子)：

家長經常的口頭禪是「不要...不好...不可...」，但很少告訴孩子「可做甚麼...可怎樣做...」；當小朋友做得好時又不曾加以肯定。如果我們十居其九都用否定的話語，孩子自信心會減少，甚至更不想和你多談和聽取你的意見，所以我們可以多用正面和肯定的說話代替否定的說話。

T - 代表 Time (有充分親子時間)：

時間是親子溝通和管教的基本元素，如果我們連最基本的元素也不能付出，親子關係又怎能建立，管教又從何做起呢？故我們須要從小培養和孩子溝通，每天最少抽十五分鐘作為親子時間，用作和子女相處，為親子關係打好基礎，並就孩子可能出現的問題作好防護網，良好關係和信任也能在你們中間形成。



「正言心耕」——一份我從沒想過在朱正賢小學出版的刊物。一本很特別的刊物；一個很特別的名稱，內裏蘊藏著無限的意義，因為『它』每字每句均是用心經營，而每一個的分享均是用心耕種後的成果。期望「正言心耕」能奠下基石，成為家長們心中的好良伴。

正值創刊號，我也大膽嘗試作小分享，透過以下的小小篇章「怎樣讓孩子面對挫折？」，讓家長們領略一點背後的意義。

記得很久以前閱讀過一篇文章，大概是說在很多現代家庭中，對挫折教育都是存在誤解的，而且這種誤解有可能讓父母和孩子都受到困擾。在生活中，孩子是全家的心頭肉，大人都是圍着他轉，處處充當「保護傘」，他做了甚麼事都是「真好啊，太棒了」「還是你厲害」，所以孩子的自信心變得超級爆棚。可是，這也讓他們越來越受不起失敗；越來越像溫室裡的花朵一樣嬌生慣養，依賴感會越來越強，在挫折和困難面前會手足無措。如何面對挫折，是每個人都要面對的人生課題，而這也恰恰是對孩子進行挫折教育的一個原因。

分享一則中國網球名將李娜在奪得法國網球比賽冠軍的採訪中說，青少年時期，她的教練經常呵斥她這裡做得不夠好；那裡做得不夠出色，這讓她一直有一種懷疑自己實力的困擾。在法國網球比賽前，她更換了教練，新教練在技術上並沒有帶給她太多意見或改進，但卻帶給她最重要的信息——就是他一次又一次地告訴她，她能夠做得更好，她可以做得更好。李娜說：「教練的鼓舞是幫助她奪得法國網球比賽冠軍的重要因素。」

在這裏，容我跟各位家長分享一點我的看法：「孩子要學會面對困難，首要的是家長學會在適當的時候放手，讓他們去親身經歷，從挫敗和經歷中學習。人生要學的實在太多，而我們就是在不斷的跌跌碰碰中學習和成長，那才會學得堅毅和勇敢。」

陳卓蓮校長手筆