

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
明愛蘇沙沅麗綜合家庭服務中心	26492977	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室

一分鐘檢視你有多少「直升機父母」的特徵（輯錄自循理會社會服務部）

- 擔心子女不夠別人競爭，安排密密麻麻「你認為對他好的」各種興趣班和補習班，逼子女參加。
- 把自己價值觀投射在子女身上，否定子女的選擇，不考慮子女的特質及承受程度，凡事為子女作選擇。
- 過度介入子女學習，為孩子準備功課或研習資料，他失敗，你會感到憤怒。
- 認為「愛」子女 = 「幫」子女成功，而成功的定義最好是讀有名的中學和大學、賺大錢。
- 為子女選擇學校只選擇自己「心頭好」，不惜以金錢及人事關係設法把子女送入名校。
- 當孩子的私人秘書，為子女安排約會或撥電話叫他起床。
- 談話中經常以「我們」代替「你」，讓孩子誤以為他的責任是你們共同的責任。
- 動不動就打孩子的手機，或是你的孩子沒事就打手機向你求救。
- 小事化大，常提醒子女外面世界非常凶險。
- 希望老師特別照顧你的孩子。
- 在老師面前為孩子文過飾非，只在聯絡簿上寫他的好話。
- 經常沒事往學校跑，或喜歡打電話給老師。
- 為孩子被低估的成績挺身而出，多過一次為孩子的分數向校方訴不平。
- 如打聽到老師偏心，立刻向學校投訴。
- 不斷找學校職員交涉孩子在學校的活動，牽涉孩子與同學間所發生的糾紛。

編輯：賴孝本輔導主任
顧問：陳卓蓮校長
胡一鳴副校長

「正言」耕

編者的話

早前香港發生了兩件令人震驚的子弑父母的案件，使人慨嘆「親情何價」！我不禁問：「為何為子女女的，竟忍心把養育自己成人父母的殺害？究竟我們的下一代發生了甚麼問題？」。我作為輔導員、教育工作者及家長，自己亦反思我們在培育孩子上是否有錯失了一些重要的東西？。

剛巧，城市大學「社會科學學院」於四月下旬發表了一份有關「香港學生的自戀性格」調查報告，結果反映出呈現自戀人格的香港學生情況較其他西方國家嚴重，當中有一成六的學生屬於操控型攻擊者，特徵包括高估自我能力、利益主導、冷靜理智、缺乏同理心、擅長爭辯、恃強凌弱、喜歡朋黨。調查亦發現，父母在子女年幼及青少年時期的管教方式，對自戀性格的形成有莫大關係。「獨裁式」或「縱容式」的管教方法，亦即所謂的「怪獸家長」和「直升機父母」的管教模式，是造成操控型攻擊者及產生自戀傾向的重要原因之一；同時研究亦發現「恩威式」的管教方法較有利於孩子成長和培養親子關係，也可避免子女養成自戀的性格。（各種管教模式可參 P.2）

多年接觸家長的經驗令我相信大部分的家長都是關心子女，希望孩子成才的！可是社會上瀰漫著「贏在起跑線上」的觀念，家長們很容易在怕蝕底的心態下，從小便對子女生活嚴密規劃，務求子女不落後於人。部分家長因此為子女編排了緊密的上學、補習、琴棋書畫和體育訓練班時間表，對子女提出種種高要求；為了粉飾子女的學習履歷，這些家長惟有其他方面展現縱容，最明顯是只要讀好書不必做家务，家有外傭者更易產生做家务非份內事觀念，子女飯來張口，衣來伸手；畢竟，升學履歷表看看其課外活動才華，不包括煮飯摺被能力。更可悲的是部分孩子在這種環境下變成「小皇帝」，有家長曾表示被年幼子女以暴力對待及威脅自殺。此外，在這種環境下長大的少年，容易自我中心，自理能力較低，違論關心和照顧其他人，久之，便欠缺自省能力，逆境智商不足。社會上不是有不少僱主都感歎新人眼高手低，只怕蝕底嗎？

然而，在這新世代單靠知識並不足以踏上成功的階梯，我們必須培養孩子有面對世界的能力！而「同理心」就是其中一種能力。「同理心」指的是人們能體會他人的感受和想法，也是孩子可以關懷、助人、分享、尊重，有公德心等品格及社交能力。「同理心」可幫助孩子站在他人的立場思考，令他們可以順利地融入群體生活。在日常生活中，當孩子擁有「同理心」，就等於手中握了萬用鑰匙，讓他能夠容易打開人際溝通的大門，能體貼身邊朋友的心思意念，彼此能產生親和感。要培養孩子「同理心」，父母親的身教勝於言教。例如：你讓座給老人或孕婦或問候生病的親友等，透過你的示範，孩子會學習到有「同理心」的行為，並在潛移默化下成為個人的價值標準。此外，在日常生活中多鼓勵孩子擔當助人的任務，讓他成為家長的「小幫手」，讓孩子感受到別人的需要，學懂站在別人的角度給予最適當的幫助。

每個人都希望被明白，讓我們與子女一起培養「同理心」，營造愛與關懷的家庭氣氛，讓孩子能在被理解與接納的同時，學習體會別人的需要，也能學會以柔和的心來對待每一件小事、對待每一個人。因為擁有「同理心」的人能將幸福快樂帶給別人，自己也享受幸福快樂。

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。

你的管教如何、你的子女也必如何！

根據專家的意見，父母管教模式大致可以分為四種。

冷漠式 — 對子女沒有情緒支援也沒有要求。

此類父母常採取逃避態度，他們疏於照顧子女的需要和感受。他們未能與子女建立穩定的依附關係，子女與人相處會出現人際困難；智力發展也可能出現障礙。

獨裁式 — 對子女沒有情緒支援但是要求極高。

此類父母常採取嚴厲的態度，他們以懲罰的方法管教，與冷漠型父母一樣，他們都是疏於照顧子女的需要和感受。他們常以絕對的標準來衡量子女的行為，而且非常重視自己的權威，以高壓手段（例如體罰）來使子女服從。他們沒有讓子女表達意見及忽略親子關係。在這樣管教模式長大的子女會變得容易焦慮、沒有安全感和自尊心低；也可能發展成為暴戾和反叛性行為傾向，他們的人際相處層面基於暴力和權力。

縱容型 — 對子女有很大的情緒支援但是沒有要求。

此類父母會悉心照顧子女，甚至過度溺愛，他們順應子女的要求，不注重紀律，沒有固定的管教方法，如子女有紀律問題，他們都不會作出懲罰和管教。如此，子女難於培養自律的行為和習慣，他們依賴性高、衝動和自尊心低。

恩威型 — 對子女有一定的要求但是，提供足夠的情緒支援。

此類父母會以孩子為中心，與子女訂定合理的行為準則，並貫徹始終地執行。在子女成長的過程中，他們會敏銳子女的需要，以接納的態度支援他們。他們又會按子女的年紀培養獨立能力；更會尊重子女和保持良好的親子溝通。子女在這互動、合理和溫暖的環境下長大，自尊心和責任感都很高；在人與人相處方面會懂得彼此尊重和互相合作。

小分享、大意義

兒童的觀察力和記憶力

很多家長都會在孩子的成长過程中，出現不同的疑問或煩惱。其中，我與家長傾談較多的，多是圍繞著孩子的專注力、觀察力和記憶力。事實上，良好的專注力是兒童完成事情及學習新事物的重要基礎，惟許多小孩子在學習時會「坐唔定、周身郁、無時停」，好像做甚麼事情都只有三分鐘熱度，以致影響了學習的成效。幸好，有不少研究均證實專注力是可以後天培養。曾有一名小孩子的聆聽記憶力較弱，很難記住事件的次序，例如在四個次序中，只能記到一至兩個次序，但經過多次訓練後，卻能記住全部四個次序，學習表現也進步不少。

專注力有很多種，最基本的是觀察力和記憶力（包括視覺及聆聽方面），兩者皆直接影響小孩子在其他的專注力方面的發展。觀察力是指兒童在日常生活及課堂上，運用視覺觀察力找出事物的異同。若此能力較弱，就會出現如媽媽轉了一個新髮型，孩子卻未能察覺。

記憶力則可以分為視覺記憶力及聆聽記憶力兩種。有些兒童的視覺記憶力較弱，例如對擺放物件的位置或黑板上剛被老師擦掉的字，往往過目即忘。聆聽記憶力弱的兒童，許多時候好像聽不到指示，予人做事有頭無尾，混亂無章之感。三至六歲是幼兒視覺發展的關鍵期，最適合培養其觀察力。家長應把握機會從小訓練孩子的觀察力和記憶力，日常與孩子多玩一些簡單的視覺遊戲，例如讓孩子比較兩幅圖畫中的物件或人物不同之處，又或從文章中圈出指定的名詞、動詞、形容詞等；也可要求孩子記著在一疊圖片中，相同物件、動物、人物出現的次數，從而訓練視覺記憶力。其實，圖書館中這類的訓練書籍多的是，只要家長能善用資源，願意為您的孩子付出時間和精神，持之以恆，相信孩子是一定會有改變的。

陳卓蓮校長