

「正言」耕

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

編者的話

這些年，常有機會與屬校的同事、社工等分享輔導工作的經驗，在我而言，每次都懷着戰戰兢兢的心情來預備。然而，每次分享完畢後發覺最大得着的是自己！因為在構思培訓的主題和內容的過程，總要搜集和閱讀很多資料，要在眾多資料裡整理出能感染他人的訊息，往往自己先被感動！這三年（2012-2015）學校的其中一個關注事項是推行「生命教育」，故我帶領的同工培訓內容都離不開這主題。

在預備最近一次教師培訓內容時，我翻看一本多年前看過的書《The Last Lecture》，內容講述美國卡內基梅隆大學教授鮑許（Randy Pausch）罹患治癒率極低的胰臟癌，醫生宣告他的生命僅剩3至6個月。之後鮑許在學校的「最後一堂課」講座發表演說，演講的主題不是死亡，而是人生中的重要課題，包括克服障礙、實現夢想、幫助別人、把握每一個時刻等。然而，貫穿整個演講的是，他相信一種「隱藏的意圖」的學習：就像你送孩子去足球班，其實要他學會的不單是足球技巧，而是團隊合作的經驗與挑戰的決心。鮑許提到許多自己過去的經歷，其實當中真正重要的，也許不在表面的結果。在演講的最後，鮑許告訴聽眾，其實他這場演說第一個隱藏的意圖，在於分享人只要以積極正面的態度面對每日的生活際遇，最終定能擁有豐盛的人生。第二個隱藏的意圖，其實是想將這場演講，說給他6歲、3歲與不到2歲的三個孩子聽——那些原本想在未來20年內教他們的事。鮑許在妻子鼓勵之下，把演說內容編製成這本書，留給孩子，也留了給世人。

翻看這書後，讓我再一次問自己「我究竟想留甚麼給孩子？」。在香港這個著重比較和成就的社會，做父母一點也不容易！我和太太也曾在教養孩子上遇到很多掙扎，特別是當見到身邊很多同路人都為自己的子女安排不同的興趣班時，有時也會怕孩子輸在「起跑線」！經過一輪掙扎，我跟太太的共識是：給孩子最重要的不是知識和技能，而是生活（存）的態度。故從兩個女兒會起路開始，我們一家最多做的就是到郊外行山、捉魚、划艇、踏單車，甚至露營。我和太太深信這些活動不單有益身心，而且在過程中能與孩子建立深厚的感情；但更寶貴的「隱藏的意圖」是讓孩子自小與我們有共同的經歷，並在父母身上學會堅持和忍耐。我記得很多年前有這樣的經歷：有一次，我們一家到郊外放風箏，那天風勢微弱，我嘗試了差不多一小時才能把風箏放上天。回家後才知道過程不時被女兒拿著攝錄機拍下。在翻看片段時太太取笑我在烈日下呆了個多小時把風箏放上天，但在片段結尾時聽到女兒對著鏡頭這樣說：「爸爸做事很堅持的！」。那時，我才驚覺我的一舉一動孩子真是會注意到的！

現今社會有個很奇怪的現象：父母可以為子女作很大犧牲，但卻不着意為他們培養積極、包容的人生態度。孩子長大後，縱使學業有成，但心智狹隘，只會埋怨別人；將來在社會做事，不自省不量力，人際不和，成就也有限。故期望家長們抽空思考：「究竟想留甚麼給孩子？」今日就在生活中把你想到的實踐出來，相信孩子可在大家身上學到很多一生受用的功課！

編輯：賴孝本輔導主任
顧問：陳卓蓮校長
胡一鳴副校長

賴孝本輔導主任

小分享大意義



*** 獨立思考能力 ***

2014年12月20日(星期六) — 是一個很特別的日子嗎? 然而對我來說卻是一個很值得珍惜的日子 — 家長日。一個我可以看見家長與孩子們一起出現在學校的日子, 故我最愛把握着時間四處閒逛, 與家長們談談笑、聊聊天, 聽聽父母們對子女的心聲和期望。通常父母都是希望孩子聽話乖巧, 又希望孩子有所成就。事實上, 太聽話的孩子過於順從, 難以發展出強大的獨立思考能力, 無法從平淡中顯現其潛能, 再者亦容易受他人的影響, 這樣又怎麼可能會有非凡成就? 與其要孩子現在乖乖被父母管, 長大後乖乖被他人管, 不如刺激他去思考、判斷, 才能激勵他在自己的人生裡走出一條康莊大道。

要如何訓練孩子養成獨立思考的習慣?

多問孩子一些平常不會去想的問題。給個例子:

如孩子到麥當奴吃東西時想得到他們送出的玩具, 你可以嘗試讓孩子多了解商業行為的運作, 問問孩子: 「為甚麼麥當奴叔叔要送你這些玩具呢? 」

孩子可能會回答: 「因為麥當奴叔叔很好人啊! 」

然後你可以回答: 「麥當奴叔叔人很好是沒有錯的, 可是還有沒有其他原因令他送給你這些玩具? 」

有的孩子可能會想出答案來, 有的卻想不了。這時你可以提示他: 「因為這樣你就會喜歡來麥當奴吃東西, 爸爸媽媽付錢給麥當奴叔叔, 他就賺到錢了。」舉這個例子並不是要孩子不去麥當奴吃漢堡飽, 而是要引導他了解別人有別人的需求, 我們也有我們的需求, 如果我們覺得這樣的交易是我們想要的(當然一定不是壞事), 還是可以去做。問這些話、做這些腦力練習是希望可以促進孩子多思考, 而不要停留在事情的表面, 不要只是跟着自己的慾望走, 或者只是跟着流行走。這樣, 孩子自然會慢慢發展獨立的思考能力, 知道別人要甚麼, 也知道自己要甚麼, 從而走出自己的路。

陳卓蓮校長隨筆(2015.01.03)

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。

 10大教養金律

多年前英國電視台有個真實個案節目名《Super Nanny》, 內容是教導父母管教子女。《Super Nanny》每集均會講述幼教專家喬福斯 (Jo Frost) 如何協助不同的父母管教他們眼中頑皮的孩子。以下是Jo Frost總結出來的管教心得:

1. **讚美和獎勵**: 關注、讚美和愛是最好的獎勵方式, 不一定要以食物或玩具作為獎勵。
2. **管教態度要一致**: 一旦你定下規則就要貫徹執行。要每個人(包括照顧孩子的人和另一半)確實遵守同樣的規則。
3. **規律的生活作息**: 讓家裡保持整齊, 並且維持規律的生活作息。盡量在固定的時間玩樂、吃飯、洗澡和睡覺, 讓孩子建立良好的生活習慣。
4. **訂立規範**: 孩子們必須了解他們行為舉止的底線在哪裡, 即應該知道什麼行為是可以接受的, 什麼行為是不能接受的。
5. **管教**: 你只能靠管教來使孩子確實遵守規範, 而管教需要堅定、公平地執行。有時只需要威嚴的語氣和警告就能傳達這個訊息, 不一定要破口大罵。
6. **警告**: 警告有兩種方法, 一種是告訴孩子接下來該做什麼事。另一種是針對不好的行為警告孩子不要做, 並給他改正的機會。
7. **解釋理由**: 你必須告訴孩子, 你希望他表現出怎麼樣的行為, 否則年幼的孩子根本不懂。直截了當地把訊息告訴他, 不要長篇大論, 也不要說得太複雜, 只需簡單扼要就好。
8. **控制情緒**: 經常保持冷靜, 因為你是成年人, 也是掌握全局的人。說話時不要老是怒氣沖沖的樣子。記住, 不要讓孩子覺得你被搞得團團轉。
9. **培養責任感**: 自小讓孩子做些他們做得到的小事情(家務)來提高自信心和責任感。
10. **放鬆心情**: 在睡覺前抱著孩子, 講故事給他聽, 使他放鬆心情。讓孩子感受到被關注和被愛。