



小分享大意義

*** 「幸福」這一課 ***

時光飛逝，轉眼已是2014-2015學年的第二學段完結。有時在慨歎著光陰荏苒，它並不會因甚麼而停下半步。孩子們一天一天的長大，父母和教師則忙於為他們灌溉，期望著他們日後能成大業，生活幸福美滿。

前陣子與三數學生談天，我們在討論「幸福」這課題，當然，大家有著不同的領會和看法。然而，「幸福」究竟是甚麼？有的說「幸福就是對生活現狀滿意的愉悅感」；有的說「幸福就是使人心情舒暢的境遇和生活」；還有的說「幸福就是那些快樂的時刻，一顆寧靜的心對著甚麼人或甚麼東西發出的微笑」……但無論怎樣說，有兩點是不容忽視的，一是幸福來自「真實生活」，二是幸福源於「內心深處」。其實，幸福是一種感覺，但這種感覺又是靈活多變的，同一個人對同一事物，在不同的時間、不同的地點、不同的環境，會有完全不同的感受，相信大家都同意吧！

現代人的生活有太多的物質刺激，特別是小孩子，可是物質的豐富，並不代表我們精神的富足。許多人對於平常的幸福沒有足夠的珍惜，簡單舉個例，做單身漢的時候，會十分盼望有一個家，每天下班回家後就能吃上已經準備好的飯菜。可是一旦成了家，日子久了，面對家裏的飯菜，也許就會認為沒有外面的可口，而幸福感就是這樣悄悄地流走了。

原來幸福是需要提醒的——因為人們常常身在福中不知福。正如一位美國人說的這樣一句話：「我以為幸福剛剛開始，其實錯了，幸福一直都在你身邊。」源源不斷地從物質生活中獲取幸福的人，並不是那些有錢人，而是一些低收入者，生活並不十分富裕。他們總是因為得到一點甚麼而歡欣鼓舞，並且能夠保持著樂觀的天性。他們的開朗與樂觀的精神是從心底發出的。一眼望去，你會發現，他們的幸福正正就是來得這麼自然和簡單。

幸福是隨著追求、創造、希望和需要而來，但幸福又像一個匆匆的過客，在哪裡也不會久留。有奮鬥，才会有成功；有付出，才会有滿足。尋找困難，就是尋找新的奮鬥目標，做過去所未做的事，這樣我們才能從不停的奮進中，找到幸福之源。希望父母們都能與子女分享生命中幸福之源。

陳卓蓮校長隨筆(2015.04.28)

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。



7大錯誤教養行為 傷害了小孩的未來

1. 《富比世》雜誌網站專欄作家凱西·卡普里諾 (Kathy Caprino) 點出了一般父母在教養上的7大錯誤行為：
2. 不願讓小孩冒險：「安全第一」成了許多養育小孩的父母的首要之務，總是盡可能地保護他們。但這也因此剝奪了小孩進行有益的冒險的機會，這對小孩未來的發展會產生負面影響。心理學家表示，如果小孩從小沒有機會在外玩耍，未曾受過傷，長大成人後就容易出現恐慌。小孩在成長過程中，必須有機會冒險、犯錯、失敗，若沒有這些機會，未來恐怕會變得無知且自卑。
3. 太早就伸出援手：如今的年輕人似乎仍不具備30年前的小孩早已學會的生活技能，因為我們急著要幫助孩子解決問題。如果太早介入、伸出援手，小孩便無法學習如何歷經困難，靠自己的力量找到答案。久而久之，孩子就會養成習慣：只要失敗了或做錯了，就會有大人幫我解決。
4. 太容易就給予讚賞：為了建立小孩的自尊，我們對小孩永遠只有稱讚，但如果小孩發現只有父母覺得自己優秀，其他人卻不這麼認為時，就會開始懷疑父母稱讚的客觀性。如果我們太容易給予稱讚，同時漠視小孩的不當行為，孩子就會學會欺騙。
5. 因想補償而過度寵溺：當我們給予獎賞時，總是順從小孩的要求，而且習慣用物質的獎勵。如果我們與小孩之間的關係是建立在物質獎勵之上，那麼小孩永遠不會懂得何謂內在動機或是無條件的愛。
6. 不願分享過去的錯誤：我們應當和孩子分享當年自己在相同年紀時曾犯下的錯誤，或是面對類似難題時自己的想法與感受是如何，幫助孩子作出較好的決定。
7. 誤以為智商、天賦和影響力就代表成熟：所謂的成熟，必須是懂得負起責任，為自己的行為負責，這與智商、天賦或影響力無關。
8. 只有言教、沒有身教：很多時候，我們教導小孩是一回事，但自己的行為舉止卻又是另一回事，如果我們言行不一，要如何讓小孩依從？唯有父母的言行一致，小孩才有可能順從教導。

引自《天下雜誌.吳凱琳.28-04-2014》

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

「正言」 耕

編者的話

先與大家分享一則真人真事的故事：

這故事是發生在泰國布吉島的 ClubMed 度假村。有一天，大堂裡，有一位滿臉歉意的日本籍工作人員，安慰著一位大約四歲的外籍小孩。飽受驚嚇的小孩已經哭得筋疲力盡了。原來這位工作人員因為那天「兒童俱樂部」的小孩較多而一時疏忽，在兒童的網球班結束後，少算了一位，將這位小孩留在網球場。等到她發現人數不對時，才趕快跑到網球場，將這位小孩帶回來。小孩因為一個人在偏遠的網球場，飽受驚嚇，哭得涕淚嘩啦的。這時，小孩的媽媽出現了，看著自己的小孩哭得慘兮兮的。如果你是這位媽媽，你會怎麼做？痛罵那位工作人員一頓？還是直接向主管投訴？或是很生氣的將小孩帶離開，再也不參加「兒童俱樂部」了？

全都不是！

這位媽媽，蹲下來安慰自己的小孩，並且很溫柔的告訴他：「已經沒事了，那位姐姐因為找不到妳而非常的緊張難過，她不是故意的，現在請你親親那位姐姐的臉頰，安慰她一下！」

當下那位四歲的小孩墊起腳跟，親親蹲在他身旁的工作人員的臉頰，並且輕輕的告訴她：「不要害怕，已經沒事了！」

就是要這樣的教育，才能培養出寬容、體貼的孩子吧！體貼別人，也等於體貼了自己的心。

我經常收到家長的求助說孩子很難教，不懂教！其實，最好的管教方法就是「身教」。心理學家認為模仿是人類最原始的學習行為，人一生下來，大腦中就有鏡像神經元，才落地的嬰兒就會模仿照顧者的表情，有樣學樣。若我們處處給孩子不好的榜樣，卻要求孩子要有良好的品德、品味，豈不是緣木求魚？

隨著孩子日漸長大，在青春期的階段開始與父母產生不同程度的衝突，這時家長才驚覺孩子的想法自我中心、價值觀偏差、待人處事態度欠佳……才開始反思在孩子年幼時，自己用在孩子身上的親子時間是否足夠？有否培養正確的待人處事態度？可能已經太遲了！故在孩子還年幼的時候，就要好好想想，趁還有機會可塑造時就不要錯過；錯失了的時間不會回頭，錯過了的童年不會回來，故別只緊張於把時間用在孩子的學習和成績上，變成親子間只有督促和催促的關係，而忽略了要向孩子灌輸成長中必需的生活技能和態度。要知道：有可雙向溝通的橋樑和空間，才可建立牢固的親子關係，並持續發展。

相信所有父母均願孩子健康快樂地成長，然而，快樂的元素不在於物質而是在於心靈：做個好人，要幫助有需要的人，要多做善事，要完成學業，要愛惜自己，要珍惜親人，要盡力做好應做的事……父母透過生活中滲透，溝通中傳達，行動中堅固，從小到大給孩子灌輸。不單只是希望孩子健康，還要他學懂做人 — 做一個有承擔的人，這種快樂才能伴隨一生。

賴孝本輔導主任