



小分享大意義

*** 肯定孩子、提升自信 ***

走在街上，經常都碰到不同的父母在交頭接耳，談論著自己的孩子，交換著不同的意見。不過，很多時候家長都犯了一個毛病，就是一聽到其他孩子有好的表現，便急着拿自己的孩子做比較，要求他也要做到跟別人同樣的好。

「希望孩子能這樣成長！」父母預先在腦中描繪出孩子成長歷程的理想狀況是好的，但期望太高對孩子來說卻是十分苦惱的事，因為孩子並不會真的依照大人所期待的方式成長。父母千萬不可過分強制，否則只會得到相反的結果；反之，父母該做的應是陪伴子女一步一腳印地慢慢成長。父母最重要的就是多肯定孩子，經常讚美他好的一面，讓他感覺自己也有優點，從而提升自信心；或許可請孩子幫忙做些家事，讓他覺得自己被信賴。當然，如果孩子做得不對的時候，也要予以責備，但不要太在意一些小錯誤。

給父母的小點子

A) 讚美獎勵

即使是很簡單的事，只要孩子能獨立完成，就要予以讚美；可以提高音量並握著孩子的手，讓他明確感受到自己被肯定；也可以用貼紙當獎勵，如完成打掃工作或家裡事務，給他一張貼紙，這樣，孩子會更有動力朝著目標努力。

B) 強化孩子的興趣

當孩子對某個科目感興趣時，請給予鼓勵，以激起他更進一步學習的欲望，使他能由自己擅長的科目開始建立信心，進而慢慢接受其他較弱的科目。

C) 亂發脾氣時

當孩子突然發起脾氣，父母都不應與他硬碰。相反，應讓他一個人靜靜地休息一下，待他情緒穩定下來後，再跟他討論發脾氣的原因，再訴說雙方的感受，尋求解決的方法等。

希望上述的分享，可為父母們帶來一點小啟示，讓孩子都能健康愉快地成長。

陳卓蓮校長隨筆(2015.12.01)

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。



管教兒女十戒（上）

父母親在管教兒女的事上，有哪些容易犯的錯誤呢？以下是您不可不知的「管教兒女十戒」。由於篇幅所限，我會分兩期與大家分享。

1. 勿破壞氣氛：

父母為了愛孩子使出渾身解數；恨鐵不成鋼、見拉「龍」不起，拔「鳳」不動之時，輕則嘆氣、繼而動氣。若家庭中經常瀰漫著一股不和諧的氣氛，一家人便會產生相見不如不見的負面感覺。要營造和諧、互動的親子關係，父母必須謹守不破壞氣氛的原則，儘量以傾聽和理解的態度對待成長中的孩子。

2. 勿喋喋不休：

要讓孩子討厭一件事，最好的方法就是不斷地對他(她)嘮嘮叨叨、喋喋不休。嘮叨，是精神上的疲勞轟炸，任何人都不喜歡被人說個沒完沒了。

3. 勿過度保護：

在溫室中長大的孩子，出了家門便無法生存適應。養育過程中，過度的保護會導致兒女無法自我學習成長，他們一旦離開了父母的保護傘，立即顯得問題叢生、無法獨立生活。

4. 勿無端猜疑：

當事件尚未查明前，切勿一口咬定「就是你幹的好事」，以恐嚇要脅他(她)「成招」。

5. 勿亂貼標籤：

「懶的跟豬一樣」、「笨死了」、「渾蛋」等罵人負面的批評話語，具有強力的心理暗示作用。這些「咒語」會永久地深印在兒女的腦海中，造成負面的自我認知。愛他，就不要傷害他。

資料來源：愛網 原作者：江林月嬌

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



如家長欲重溫以往各期的《正言心耕》，可到學校網頁（<http://www.plkcjy.edu.hk>），並選「學校資料」，再在左欄選「學校刊物」，便會見到《正言心耕》的選項。

「正言」❤️ 耕

家長輔導通訊

編者的話

時間過得真快！還記得 2012 年 11 月，隨着學校起動「生命教育」，我懷着戰戰兢兢的心情，開始編寫《正言心耕》，希望能給家長們加加油、打打氣，鼓勵大家在這複雜的世代，仍堅持以「正面」的訊息開墾孩子的心田，亦為自己的心田灌溉更多「正」能量。轉眼間，學校的三年發展計劃（2012-2015）已完結，新一週期的計劃亦已展開！

回顧過去三年，學校安排了很多不同的「生命教育」課程、講座和體驗活動，希望學生對生命成長有更多的體會。從評估的數據顯示，大部分學生均同意學校所提供的課程和活動能讓他們獲得生命成長的正面訊息。雖然如此，學校不會因此而自滿！因為我們明白「生命教育」是「經年累月」的工程。因此，學校在未來三年仍會以「生命教育」為其中一個關注重點；不同的是我們希望學生能把「生命教育」的精神融入日常生活中，把在活動中體會到的正確價值觀在生活中實踐出來。故此學校以「為生命上色」為未來三年的主題，希望能透過展示學生的實踐成果，鼓勵他們向着美好人生邁進。

最近有朋友轉發了一段標題很吸引人的 Youtube 短片給我：「震撼 4 分 44 秒，北大女學生讓整個中國沉默！」不知你會否也被這個題目吸引了呢？其實同一條短片有另一個更宏觀的標題：「她 4 分 44 秒的演講，讓整個世界都沉默了！」我認為後者標題並不誇張，因這女生所講的價值觀既適用於中國，也適用於全世界！

片中的主角是一名來自北京大學法學院的女學生，她參加了國內電視台一個名為「超級演說家」的比賽。在千萬人面前演講了 4 分 44 秒，以一個 90 後年青人的身份呼籲所有 90 後要起來「改變」社會，而不是「適應」社會！她建議青少年人以正義、純良去改變社會，矢志堅持在有生之年不要學壞，不要成為 90 後所厭棄的那些已朽壞的成年人，那怕自己微不足道，甚至只是社會的一口螺絲釘，都要堅持做一個正義的小人物，讓這世界好一點……

這女學生沒有嘹亮動人的漂亮嗓子，甚至有一位評判說她的嗓子好像搖滾歌手，意即較粗糙沙啞，但卻不能掩蓋她內心的真情與美善！這個女學生的演詞內容正正跟學校「為生命上色」的目標有不謀而合的地方——改變世界不需要很偉大的人，或做很偉大的事！只要我們以正義、純良的態度生活，以誠實、盡責的態度處事，以分享、包容的態度待人，我們都可使這個世界更美麗。

無獨有偶，最近亦愛上了一首名《安徒生的錯》的歌，歌詞很有意思，有很多值得我們成年人反思的地方。歌詞內容大致慨嘆現今世界的價值觀扭曲，以致我們兒時在寓言故事裡所領會的做人道理——謙遜和誠信，似乎不管用。儘管如此，作者仍堅信童年時母親和學校的教導，在這亂世中仍然有價值。這不就是我們作為家長和教師所堅持的信念嗎？我們必須相信只要孩子能持守「愛、敬、勤、誠」的信念，他們定能活出人生的真、善、美！

賴孝本輔導主任

- 附註：1. 「她 4 分 44 秒的演講，讓整個世界都沉默了」：<https://www.youtube.com/watch?v=4q1XL9B77rQ>
2. 安徒生的錯：<https://www.youtube.com/watch?v=fNhcIK6PGSU&list=RDFNhcIK6PGSU#t=0>