

「正言」耕

家長輔導通訊

編者的話

「新型冠狀病毒」除了打擊了全球人類的生活節奏，也為全球的經濟帶來不可預測的影響。相信全世界也因這次疫情上了一課重要的「生命教育」課，很多我們平日以為理所當然的生活習慣，在這幾個月卻變得不是必然，好像每天上學、上班，一家人外出吃頓飯，假日到戶外玩樂等，在這半年間都變得很奢侈。此外，在這段抗疫期間，對很多人來說，「家」是個充滿矛盾的地方，不知大家有否同感？在疫情最嚴峻的階段，香港政府呼籲大家留在家中抗疫，除了學校停課，學生要留在家中學習，很多家長也要留在家中工作，故「家」是最安全的地方；然而，當大家在同一屋簷下久了，與家人朝夕相對，又會產生很多相處上的問題，家人的關係亦變得緊張，甚至惡化。這時，「家」又好像不是個快樂的地方。

從某個角度來看，這次「新型冠狀病毒」的侵襲，彷彿是一次家庭關係的大測試。當中，我們耳熟能詳的「親子關係」、「管教」、「責任」等，經歷了半年的考驗，相信很多家長也有百般滋味在心頭。可是，請不要氣餒！我經常跟學生分享，人生精彩的地方，就是可以不斷嘗試、修正；只要我們不放棄，願意在失敗中學習，明天總比今天好！事實上，管教從來不是一門學問，而是藝術。每個家長對管教都有不同的定位，正如每個人的審美眼光也不同。管教最難的地方就是家長與孩子的期望不同，歌星陳奕迅在《shall we talk》一曲中就有很真實的描述：「孩童只盼望歡樂，大人只知道期望，為何都不太懂得努力體恤對方……」。

我認為要管教有果效，總離不開「體諒」與「堅持」，並輔以「信任」和「鼓勵」。或許有些家長不太認同我的觀點，好像賴sir常說「讚賞」、「鼓勵」孩子，忽略了「責備」的需要。其實我並非否定「責備」的需要，只是我知道這個我不說，家長也自然會做！我只是想提醒家長不要經常以「責備」方式教導孩子。我深信孩子不會無時無刻都不聽教的，但家長很多時都會跌入一個陷阱，就是當孩子不遵照我們的方式、時間去做，或是達不到我們期望的效果，便認定他不聽話、偷懶。當小朋友努力嘗試過，但不成功，卻換來指責，他們便會感到冤屈，覺得家長不體諒他。久而久之，孩子便不欲按家長的教導而行。

舉一個例子：小明跟爸媽在停課期間共同設計了作息時間表，按時溫習功課和娛樂。一天，孩子很努力的嘗試完成數學練習，但有幾題較深的題目不懂得怎樣做，希望留待爸爸下班回家後請教他，於是拿起遊戲機玩。這時，媽媽從廚房走出來，看見小明正在玩遊戲機，便責備他不守諾言，沒有把練習做完便玩遊戲機，最終便引發了一場爭拗。

此外，家長與孩子缺乏「共同經歷」，也是導致現代人不能建立穩固親子關係的其中一個原因。就好像停課期間，雖然家長與孩子長時間留在家中，彼此卻很少交流，家長與孩子可能都是各有各忙，各有各娛樂——拿著手機娛樂。先進的科技確實為我們的生活帶來很多便利和樂趣，但也讓人漸漸走向個人化。家長不妨細想一下，大家在使用電子產品娛樂時，都很少與身邊的人分享。從我跟學生傾談當中，很多學生均告訴我由於家中各成員也有自己的手機或平板電腦，故很多時在家中的場景是孩子有孩子打機、看 youtube，媽媽有媽媽「煲劇」，爸爸有爸爸打機……當然，每個人都需要有自己的空間，但彼此缺乏交流卻成為今日家庭生活的一大危機。曾經有家長跟我說和孩子玩耍

時感到很無聊、沒趣，因孩子很幼稚。我則告訴家長與孩子相處要放下身段，難道你要孩子遷就你討論家國大事嗎？家長們，有時適當的幼稚和無聊，會讓你發現更多和孩子相處的樂趣。有了樂趣，便能建立關係；有了關係，便易於管教。

我跟大家分享一個我自己在這段時間的親身經驗。我是個不太喜歡玩電子遊戲機的人（因我的手總是太笨），但最近和女兒一起玩一個有關在一個小島上生活的電子遊戲，讓我有所體會。在平日生活當中，她們有甚麼損傷，都是我替她們處理的；但有一次，我在遊戲中被蜜蜂螫傷，不知要如何處理，於是向女兒請教怎樣醫治蜜蜂的螫傷。原來在玩樂的過程中，角色可以調換，女兒也可以成為我的老師。別輕看這個角色改變！因為這一點一滴的相處經驗，就是累積成穩固親子關係的基石。

正當全世界在這次史無前例的疫情中重新學習新的生活模式，我們的孩子也在適應不一樣的學習生活，不用上學的日子，再也不如往日般喜氣洋洋，可以盡情吃喝玩樂，而是要恪守限聚令、居家生活，在家學習和娛樂。相信大家也需要一段時間尋找合適的生活節奏，只要一家人互相體諒，花些心思製造歡樂，相信我們能夠在抗疫的同時，與家人建立更親密的關係。

最後，我明白很多家長因這個學年停了半年課，擔心孩子的學習跟不上進度。然而，學習是一輩子的事，在這一刻，健康比一切都重要。再者，學校也非常重視學生的學習進度，故在新一個學期一定會跟進這學年學不到的課程。家長在這段時間不妨把課程的學習放緩一下，善用這個空間培養孩子的自主學習精神。家長可參考停課期間學校推行的「小管家」計劃內的不同範疇，雖然不能換取學校的「密·蜜·賞」貼紙，但家長亦可加入你們的獎勵，鼓勵孩子學習自我管理。

希望各位家長、同學能放鬆心情、保持身心健康，並在家中進行適當的學習和親子活動，待疫情發展較為穩定後，再迎接新學年的來臨。

送上一節聖經跟各位家長互勉：

「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠了。」

馬太福音 6 章 35 節

賴孝本輔導主任



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。

說話的藝術

高情商父母的說話藝術

父母必學說話技巧！

把不行改成你覺得呢？

把快一點改成還要多久

把不准哭改成哭完再說

把不要吵改成控制一下

把怕什麼改成我在這

把這有什麼難改成沒人一次就會

把你有沒有在聽改成我相信你有聽到

把輸也不能生氣改成我知道你的感覺

把你能不能乖一點改成我相信你會改變



父母是孩子脾氣模仿對象
話說對了，孩子情緒就對了

Oh!

(一) 輔導資源

機 構	電 話	地 址
熱線：		
明愛向晴熱線（家庭危機輔導）	182 88	
小耳朵兒童輔導服務	3161 0000	
關心一線通（兒童及家長輔導）	2777 8899	
兒童身心發展（家長專線）	2866 6388	
戒賭熱線	1834 633	
明愛男人熱線	2649 1100	
明愛曉暉計劃－性侵犯綜合輔導服務	2649 9100	
生命熱線	2382 0000	
香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222	
綜合家庭服務中心：		
社會福利署南沙田綜合家庭服務中心	2158 6593	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	3168 2904	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	2649 2977	沙田沙角邨銀鷗樓 A 座地下 101-107 室
社會福利署北馬鞍山綜合家庭服務中心	2691 6499	沙田馬鞍山耀安邨耀欣樓地下
社會福利署南馬鞍山綜合家庭服務中心	3579 8654	沙田馬鞍山恆安邨恆安社區中心 5 樓

(二) 「家長智 Net」家長教育網頁

<https://www.parent.edu.hk/>



家長如欲重溫以往各期的《正言心耕》，可到學校網頁 <http://www.plkcjy.edu.hk>，並在「校風與學生支援」欄中選「家長支援」，便會見到《正言心耕》的選項。

編輯：賴孝本輔導主任
顧問：高凱聯校長
胡一鳴副校長