



與子女健康溝通十法

良好的溝通能促進孩子間的瞭解，改善彼此的關係，那麼親子溝通有什麼有效的方法呢？以下會為各位家長一一介紹。

一、**溝通比說話更重要**：溝通與說話不同，父母通常習慣單方面向子女滔滔不絕，這不等於與子女之間就有好的溝通。相反，一個家庭談話不多，又並不表示大家沒有溝通。溝通是指雙方面在開放、坦誠的態度下，彼此觸動心靈的交流對談。

二、**在行動上表愛意**：華人父母對子女的情感表達比較含蓄，總難像西方父母般直接向子女說：「我愛你」、「我很關心你」。其實，父母要讓子女知道，在日常生活中對他們寒暄問暖，在成長抉擇中加以指引，不時表達關懷或愛心，已經是一種流露愛意的溝通技巧。

三、**愛不應有附帶條件**：父母對於子女的愛是無條件的，父母千萬不可以如此說：「你如果……我就『錫』（愛）你多一些。」同樣地，也不要恐嚇子女說，「若達不到某個標準，父母對你的愛就大打折扣。」

四、**重要關頭務要說話**：當子女犯錯，陷入失意、內咎中；雖然父母也同樣會有難過的心情，但父母只是單單的難過失望，而整天不發一言；這種態度只會增加子女的壓力和挫敗感，雙方關係也會惡化。此刻最需要的，是與子女直接對話和給予鼓勵。

五、**在開放尊重下對談**：學習聆聽子女的心聲，少用教訓式的言辭；尊重他們的決定和看法。

六、**認清幽默與譏諷**：父母整天叫子女的乳名，諸如：「矮仔」、「亞D」，不但使他們尷尬，而且有損他們的尊嚴。有些父母自以為幽默，與子女開「過火」玩笑；結果這邊廂不曉得適可而止，那邊廂就會給惹怒了。要是父母還不知情識趣地加上一句：「別那麼小氣。」這樣，很可能會傷害子女的自尊，釀成的禍害可大可小。

七、**切記不該說出口的話**：「你真不中用！」「你又做錯了！」「你每次都是這樣……」消極式的責備，只會打擊子女的信心。應該用較積極的說話來表達，例如說：「你平日不是這樣的啊？怎麼這一次……」「你以前做事也很精明……今回莫非……」，先肯定他過往優越可取的地方，然後才替他分析那件事的對錯。

八、**避免太過早下結論**：在某些事情上，可能由於父母背著傳統和中國文化的包袱；認為他們的做法很是不對；但在子女眼中，卻認為沒有甚麼大不了的。要是父母太早下結論，雙方之間就很容易產生衝突。

九、**不宜過度發怒難過**：一旦被子女激怒，仍要小心控制自己的情緒；有時在重要時刻，不妨暫離現場，給自己一段冷靜期，以免做出將來後悔的事。

十、**指責切忌在眾人前**：不要當眾責罵子女，縱然在家中，也應儘量避免在其他子女面前，數落某子女的不是。有時子女自知做錯事，本來已有歉意，但看見父母當眾羞辱他，便立刻怪罪父母；彼此間的情緒就更加變得複雜。

輯錄自心理輔導專家區澤光博士
「如何與青少年子女溝通」講座

地址：丞仔濠景花園二十四座至二十六座地下
電話：841284 傳真：841290
開放時間：早上十時至晚上九時半 星期六、日照常開放
網址：<http://www.dsej.gov.mo/caet/>

兒童及青少年生活教育

項 目	日 期	時 間	節數	年 齡	人 數	報 名	材 料
幼兒韻律操班(2)	2月5日	上午10時至11時(逢星期日)	5節	3-4歲之幼兒	16人	50元	-----
幼兒遊戲活動班(2)	2月5日	上午11時15分至12時15分 (逢星期日)	5節	3-4歲之幼兒	16人	50元	-----
兒童輕粘土班(2)	2月11日	下午2時半至3時半(逢星期六)	5節	6-8歲之兒童	14人	50元	25元
兒童粉彩畫班(2)	2月11日	下午3時45分至4時45分 (逢星期六)	5節	6-8歲之兒童	14人	50元	20元
兒童書法班	2月12日	上午10時半至12時半 (逢星期日)	12節	6-10歲之兒童	16人	100元	30元
青少年樂隊培訓初班 (A)	2月17日	下午5時至8時(逢星期五)	6節	13-18歲之青少年	7人	100元	-----
青少年樂隊培訓初班 (B)	2月18日	下午2時半至5時半(逢星期六)	6節	13-18歲之青少年	7人	100元	-----
視覺藝術綜合活動初班 (A)	3月4日	下午2時半至3時半(逢星期六)	10節	6-7歲之童	15人	100元	20元
視覺藝術綜合活動初班 (B)	3月4日	下午3時45分至4時45分 (逢星期六)	10節	6-7歲之童	15人	100元	20元
數學活動班(A)	3月5日	上午10時至11時(逢星期日)	10節	3-4歲之幼兒	14人	100元	-----
數學活動班(B)	3月5日	上午11時15分至12時15分 (逢星期日)	10節	5-6歲之兒童	14人	100元	-----
兒童輕粘土初班	4月1日	下午2時半至3時半(逢星期六)	10節	6-8歲之兒童	14人	100元	50元
兒童輕粘土中班	4月1日	下午3時45分至4時45分 (逢星期六)	10節	6-8歲之兒童	14人	100元	50元
幼兒塗鴉班	4月1日	下午3時半至5時(逢星期六)	10節	3-4歲之幼兒	16人	100元	30元
青少年樂隊培訓中班 (A)	4月21日	下午5時至8時(逢星期五)	6節	13-18歲之青少年	7人	100元	-----
青少年樂隊培訓中班 (B)	4月22日	下午2時半至5時半(逢星期六)	6節	13-18歲之青少年	7人	100元	-----

成人生活教育

項目	日期	時間	節數	年齡	人數	報名	材料
健身班	2月7日	晚上7時至8時 (逢星期二、四)	8節	15歲以上	16人	100元	-----
瑜伽健身法班(A)	2月8日	晚上7時至8時(逢星期三)	10節	15歲以上	16人	100元	-----
瑜伽健身法班(B)	2月8日	晚上8時至9時(逢星期三)	10節	15歲以上	16人	100元	-----
社交舞初班(A)	2月13日	晚上8時半至10時 (逢星期一)	10節	15歲以上	26人	100元	-----
社交舞初班(B)	2月13日	晚上8時半至10時 (逢星期一)	10節	15歲以上	26人	100元	-----
健康舞	2月27日	晚上7時至8時 (逢星期一、五)	10節	15歲以上	16人	100元	-----
粵曲歌唱初班	3月7日	晚上8時至10時(逢星期二)	6節	15歲以上	20人	100元	-----
西餅班(2)	3月8日	晚上6時半至8時半(逢星期三)	6節	15歲以上	16人	100元	50元
成人國畫高班	3月8日	晚上6時半至8時半 (逢星期三、五)	8節	15歲以上	16人	100元	-----
粵曲歌唱中班	3月10日	晚上8時至10時(逢星期五)	6節	15歲以上	20人	100元	-----
澳門葡式西餐班	3月21日	晚上6時半至8時半(逢星期二)	6節	15歲以上	16人	100元	150元
成人國畫初班	4月7日	晚上6時半至8時半 (逢星期三、五)	8節	15歲以上	16人	100元	-----
健康舞	4月10日	晚上7時至8時(逢星期一、五)	10節	15歲以上	16人	100元	-----

展覽 Vs 展覽

日期	活動	內容	時間	地點
1月20日 至 2月2日	「認識流行性感冒」巡迴展覽	是次展出的展版共十幅。內容包括：上世紀的流感大流行、流感的潛在威脅、流與禽流感、流感預防措施等。期望透過展覽，使居民認識到流行性感冒的嚴重性。	逢星期一至 星期日 早上十時 至 晚上九時半	本中心 展覽廳
4月3日 至 28日	「舞動北京」攝影圖片	該批圖片約共90張，內容主要以北京的現代都市、歷史建築、文藝活動、生活現況等為題材。讓市民更深入地了解我國的國情，為愛國愛澳教育宣傳的圖片展。	逢星期一至 星期日 早上十時 至 晚上九時半	本中心 展覽廳

成人成長活動

<p>日期</p>	<p>名稱：「演繹無所畏」講座</p>
<p>3月28日 及30日 星期二及四 晚上 6時45分 至 9時45分 (共兩節)</p>	<p>內容：根據英國的泰晤士報的讀者調查，讓人最驚恐的項目是 - 公開演說！生活上卻有常需要演說、簡報、推銷、面試！但學校沒有人教授我們說的藝術，演繹清晰的技巧。本課程不同一般的教學課程，以「活動」及應用練習為主，當中結合即興劇場及多元演說等活動，以切實地改進學員的自信表達力，使在不同演繹場合都能「演出」成功！</p> <p>講者：許國杰先生（動感天空有限公司執行總監） 對象：18歲或以上人士 名額：30人 報名費：全免 茶點費：40元（兩節）</p>
<p>日期</p>	<p>名稱：「創意無限」講座</p>
<p>2月28日 及 3月2日 星期二及四 晚上 6時半 至 9時半 (共兩節)</p>	<p>內容：課程以嶄新的體驗式活動刺激學員的創意及強化解難技巧，當中涉及即興劇場，室內室外交替活動，使學員掌握激發創意之方法，並掌握有效的思維工具應用於生活中。</p> <p>講者：許國杰先生（動感天空有限公司執行總監） 對象：18歲或以上人士 名額：30人 報名費：全免 茶點費：40元（兩節）</p>

親職教育 有「☺」標誌之教育活動將計算為「積極家長獎勵計劃」之積分

日期	名稱：「入讀幼稚園前準備」講座 ☺
2月17日 星期五 晚上 8時 至 10時	<p>內容：當孩子踏入學齡階段，作為家長的你一定會有許多的擔心憂慮；父母在孩子入學前應培養之生活習慣為何？要為孩子做好怎樣的心理準備？如何為孩子挑選好的幼稚園？以及怎樣幫助孩子及早適應學校生活？本講座將會詳細地為家長一一解答。</p> <p>講者：黃燕儀小姐 對象：家長 名額：30人 報名費：全免</p>
日期	名稱：「孩子的情緒教育-基礎篇」講座☺
2月22日 星期三 晚上 8時 至 10時	<p>內容：情緒管理能力決定了每一個人的成就與快樂程度。而情緒管理能力以透過教育及培訓而獲得提升。但現代家長很少直接培訓子女有關情緒管理之能力。事實上，每個人都有情緒，喜、怒、哀、樂的情緒反應幾乎每天發生。我們也很難避免遇上不如意的事情，憤怒或難過的情況。作為家長，你是否能有系統地培訓子女如何去處理難過、委屈、或受挫折的情緒，使他們在成長過程中，熟習有效地處理這些情感困境，以增強他們日後在社會生活的能力。基礎篇主要集中解釋什麼是情緒，情緒管理之重要性，以及一些情緒教育的基本技巧。</p> <p>講者：澳門心理學會韓衛先生 對象：家長 名額：30人 報名費：全免</p>
日期	名稱：「孩子的情緒教育-技巧篇」講座☺
3月12日 星期日 晚上 8時 至 10時	<p>內容：深入討論情緒教育之基本技巧以及一些補充技巧，並將針對現實生活中經常發生的情況，作現場模擬，按情緒教育的原則，讓家長共同探討應對之方法。課程將以講座、小組討論及活動的形式進行，以使家長有機會嘗試各種具體之技巧。</p> <p>講者：澳門心理學會韓衛先生 對象：家長 名額：30人 報名費：全免</p>

健康教育

日期	名稱：中藥認識班（2）
2月7日 晚上 8時 至 10時 逢星期二、 四 (共九節)	內容：清熱化痰止咳平喘藥的應用、熄風安神藥的應用、理氣理血藥的應用、補氣藥（陰，陽，氣，血）的應用。 導師：洪沛森醫生 對象：15歲以上 名額：40人 費用：100元 講義費：15元
日期	名稱：經絡與穴位保健中班
2月7日 晚上 8時 至 10時 逢星期二、 四 (共九節)	內容：針對各類常見的家庭穴位治療：1.認識中醫，病因病機學（病因、發病、病機）2.標準耳穴常用穴位功能3.食療方法等。 導師：許宜固中醫師 對象：15歲以上 名額：45人 費用：100元 講義費：10元
日期	名稱：穴位按摩保健初班
2月11日 下午 5時 至 6時45分 逢星期六 (共十節)	內容：1.預防醫學常識；2.中醫養生的重要實用性；3.中醫基礎理論（1）4.中醫基礎理論（2）；5.認識經絡學說；6.認識經絡與穴位。 導師：許宜固中醫師 對象：15歲以上 名額：45人 費用：100元 講義費：10元
日期	名稱：「頸腰椎簡易保健」工作坊
3月3日 晚上 8時 至 10時 星期五 (共一節)	內容：介紹頸椎、腰椎疼痛是日常生活較常見的疾病。其原因與現代社會緊張的工作有關，以及沒有足夠的休息，經常使人困擾不適。在日常生活中可以簡單的動作，作自我保健。工作坊以幾種簡易的手法教你紓緩疼痛。 名額：45人 對象：有興趣人士 費用：全免

健康教育

日期	名稱：足底按摩班
3月14日 晚上 8時至10時 逢星期二、 四 (共九節)	內容：讓學員認識足底各反射區對身體各部位相對應的位置；足底按摩應注意的事項；加上左右腳順序整體按摩練習；並教授用棒手法。 導師：吳友國醫生 對象：15歲以上 名額：24人 費用：100元

兒童成長活動

日期	名稱：「齊齊閱讀樂趣多」兒童小組
4月1日 逢星期六 下午 2時半至4時 (共四節)	內容：透過各種遊戲活動，以輕鬆的形式帶領兒童共同閱讀兒童繪本。並通過互動形式分享書中內容和真義。藉此培養兒童的品德和閱讀興趣；提高兒童的思考和語言能力。 導師：朱勵雯老師 對象：7-10歲之兒童 名額：12人 費用：全免

報名注意事項

- (一) 每月的第二個星期日為飞仔教育活動中心報名日，有意者可於當日早上十時開始在本中心報讀下個月開辦的興趣班。
- (二) 為方便廣大市民報讀中心之課程，由現在開始，將會增加三個報名地點，分別是成人教育中心、語言推廣中心及終身學習服務站。因此興趣班的餘額可在飞仔教育活動中心的報名日（即每月第二個星期日）之翌日逕往下列中心報名。

成人教育中心

地址：澳門祐漢看台街313號翡翠廣場3樓
 開放時間：星期一至星期六上午9時至晚上10時半
 電話：422780 傳真：422784

語言推廣中心

地址：澳門美麗街31號3樓
 開放時間：星期一至星期五上午9時至晚上7時
 電話：400211 傳真：400615

終身學習服務站

地址：澳門得勝馬路12號B
 開放時間：星期二至六上午11時半至晚上7時半
 電話：569440 傳真：530774

- (三) 若課程分為初班、中班及高班，學員只須在報讀初班時按規定的時間報名，而中班及高班將會由本中心職員通知報名日期；升讀中班及高班之學員有優先報名的權利，只是在有餘額時，才招收非本班學員。
- (四) 所有工作坊、講座均可在每季初到本中心及上述三個中心報名。
- (五) 報名時必須出示澳門身份證，成人班第一次報名時必須遞交吋半近照一張，以便辦理出席證。

徵稿

教育暨青年局於二零零零年開始，出版了一本名為《百分百家長》的期刊，目的是推廣家長教育的理念，為家長提供有關教養子女的技巧和知識，報導與孩子教育及健康有關的最新資料，提升家長們教導子女的能力。如各位有任何與上述題材有關之文稿或想與其他家長分享經驗或心聲，歡迎大家踴躍投稿。文稿須以簡潔易明為原則，字數以500—800字為限，並寄至飞仔濠景花園24—26座地下飞仔教育活動中心，或傳真：841290，電郵caet@dsej.gov.mo，投稿者請留下真實姓名及聯絡方法，並請註明「百分百家長」雜誌收。

*若各家長想對辛勞的老師們表謝意，也歡迎您們投稿。