

## 1.2 教養技巧

### 1.2.1 教要得法,忌胡亂讚賞

孩子再野蠻，長時間工作的雙職父母，總願意順著他，還努力表示「欣賞」——心血來潮送他禮物，有事沒事也稱讚獎賞。父母為自己的罪疚感補償了，卻影響了孩子成長。

家裡只有一個寶貝孩子，父母疼他、讚他都來不及，怎會不「欣賞」？幹嗎要來學習？

浸會發群社會服務處總幹事梁林天慧分析，社會一方面抱怨青少年無心裝載欠自律、意志薄弱怕失敗、沒有耐性易動怒，卻沒有留意，這其實跟家長錯誤的「欣賞」有關。

「孩子不會刻苦、欠缺恆心，因為父母會『失驚無神』送他禮物。這其實是父母的補償心態——工作日以繼夜，沒時間陪伴孩子，不如送他一點小禮物，補足自己的歉疚。」梁太指雙職父親由其容易大灑金錢，無緣無故送禮來補償。

### 應與表現掛鉤

「你的讚美、欣賞，會成為孩子自己一部分，教他學懂自我欣賞。胡亂的讚賞，只會令孩子混亂。」梁太認為，稱讚、欣賞、疼惜，屬正面的氣氛，但刻意欣賞、讚美孩子，必須基於孩子的努力或優良表現，正如近年很多人提出薪酬應與工作表現掛鉤。

讚賞優良表現容易，讚賞孩子的努力，卻需要父母細心。

「父母要知道小朋友的『起點』。例如兩個孩子，一個天資聰敏，不用很努力已經常得獎；但另一個由於性格問題，再努力成績都不太好。若單看表現，只有聰敏的一個獲讚賞，但只要有付出努力，都可以獲得家長欣賞。」

### 補償自己歉疚

家長若能分析子女強弱，適當地讚賞他們的強項，鼓勵他們在弱項方面改進，更有助孩子成長。

可是，梁太指出，現代父母自己的「需要」太大——需要補償自己的罪疚感，沒考慮到栽培子女學習欣賞、獎勵自己。

已經走錯了第一步，還可以補救嗎？梁太笑著鼓勵各位家長：「有得救。」

首先，父母要分辨二人各自的需要，例如增加相處時間，多添默契；家庭的需要，例如多建立融洽欣賞風氣；與小孩的需要。

「小孩這個階段最需要什麼呢？這要父母細心分析，例如學齡階段的孩子，

需要學習跟同齡相處、自律、增加成功經驗建立自信心、失敗（例如測驗但分）站起來？」

## 胡亂包容惡行

不過，每天只有 24 小時，難以同時滿足所有需要。好些父母自動以小孩需要為重點。梁太卻不同意：「很多研究指出，小朋友的安全感，建基於家庭的穩固。孩子心靈軟弱，因為他們自我中心，若父母吵罵、離異，他們總歸咎自我。」

除了獎賞外，有些家庭又因為已跟孩子少見面，相處時捨不得跟寶貝孩子「抗衡」，以至胡亂包容他們的惡行。「正正因為沒有時間，父母之間要互相支援，團結一致，跟孩子『撐』，教導他，解釋他所做的會帶來什麼後果。」

### 1.2.2 忌用強迫手段

要培養孩子的自律行為，家長要留意以下要點：

1. **忌強制高壓**——自律行為的培養不應建立於高壓手段上，家長不應以強迫或打罵的方法，強迫孩子自律。
2. **言行要一致**——教導孩子自律，總要父母作出身教，父親一面叫孩子早睡早起身體好，但自己卻夜夜未睡，這樣怎能叫孩子心服口服？
3. **管教有共識**——這邊廂，孩子跳沙發，惹來媽媽一頓責罵；那邊廂，孩子跳沙發，祖母卻連聲叫好，認為孫兒活潑好動，孩子處於這種環境，他不懂得選擇，怎樣建立自律行為呢？
4. **解釋要具體**——父母要求孩子「坐定定」，常說：「你乖乖啲」的行為是什麼？反而像幼稚園老師說：「我要你們的屁股仔貼在櫈上面，不准動！」這樣清楚的解釋，才能令孩子明白什麼叫「乖」，什麼叫「坐定定」？
5. **從小講道理**——孩子在咳嗽期間，要吃糖果，做媽媽的可以這樣說：「你現在不能吃，否則便會咳到喉嚨痛，媽媽答應你，待你復元後才給你吃，好嗎？」孩子生病期間，多作解釋；病好了，媽媽言出必行，這樣他便會養成「生病不吃糖」的自律習慣。
6. **忌物質引誘**——許多家長認為只要用物資打動孩子，便能培養他們的自律行為，羅姑娘強調這是大錯特錯的。因為久而久之，便培養出孩子「討價還價」的本領來，「嘗試用一些非物質或非事先說明的禮物，用作鼓勵，例如：他做完功課，不一定要獎勵他吃薯條，而是用一句精美、一個擁抱或者一些有益身心的活動作為鼓勵，例如陪他一起踏單車等。」

### 1.2.3 蜜語 克服害羞

開始訓練兒子應付日常生活小節，例如付款買東西，並要點算找贖；找不到想

要的書或玩具時，自己去問店員；自己叫東西吃等。他卻常因害羞，不敢大聲說話，以至對方需要他重覆，這麼一來，他就更怯，聲音更小，對方又問，他就怕得不敢再說一遍。

兒子必須克服害羞。告訴他：「媽媽小時候也很害羞的。」兒子用懷疑的眼神望着我，他怎會相信面對任何人都有說不完話題的媽媽，竟曾試過害羞？

舉出實例：「記得剛出來做事時，要乘小巴返工，我最怕是落車時要揚聲，覺得很尷尬，很醜怪。於是，每次都希望有人跟我同一地點落車，由他揚聲；如果沒有，我便會很害怕，用很小的聲音叫落車，結果司機沒聽到，繼續前駛，入了禁區，唯有到下一個上落客區才下車，不是要浪費車資坐車回頭，就是要徒徒走回目的地，好幾次還差點遲到。幸好我後來想通了，才敢大聲叫落車。」

兒子好奇追問是什麼想法。告訴他：「我反覆問自己，我怕什麼？怕別人笑？人人都是這樣叫落車的，可沒被人笑，為什麼會笑我？我只是自己嚇自己，受害的也是自己，為什麼我不可以像其他人般大膽，於是，我鼓起勇氣大聲試叫一次落車，準時抵達目的地，試過那一次後，我不再怕了。」

跟孩子分享自己成長的經驗，可以拉近距離，亦間接提供解決方法，比說教更奏效。

經此一席話，兒子雖未能即時克服害羞，但有改善，慢慢來吧。

查小欣 cha@wins88.com

明報 2003.01.19

## 1.2.4 沙灘鬧劇

沙灘上的人不多，在這兒玩沙或是嬉水都十分舒服。小女兒帶齊兩套裝備，一套玩沙，一套嬉水；我也帶齊兩套裝備，沙灘椅和防曬用品。

小女兒先把城堡堆了一半後便叫我繼續完成，自己就拿起潛水鏡跑到水中去。她一時玩水一時又走回來玩沙，不亦樂乎。

歡樂的空氣中忽然傳來了孩子的哭聲，哭聲漸漸變成了哭叫聲。

我抬頭望去，只見一個約 5-6 歲的小男孩在母親身旁大吵大鬧，哭哭啼啼，原來他的母親正在收拾東西，準備帶他離去。

小男孩用他的哭叫聲來抗議，吵鬧得沙灘的寧靜和歡樂都被趕走了，大家都望向他。

他的媽媽終於都把東西放下，讓小男孩繼續玩耍，他表演了一場好戲，因為他根本沒有掉過一滴眼淚。

另一邊廂，一對小兄弟也正玩得興高采烈，這次吵吵嚷嚷的是他們的母親，她站在水邊「監視」着孩子，不時高聲向水中的孩子叫嚷：「不要走得那麼遠，有危險！……不要走近那塊石，會弄傷腳啊！……不要追弟弟……不要……」。

不要這，不要那，但見那兩個孩子都沒有依她所說，還是走得遠遠的，還是走

到石邊，還是……

孩子為何會這樣？孩子為何可以這樣？

(待續)

撰文：張嘉雯

經濟日報 2002.6.24

## 1.2.5 愈罵愈走

帶孩子到沙灘去不是想看見孩子玩得開開心心的嗎？為何結局會是令孩子哭哭啼啼的吵着不願離去，又或是不停地叫正在玩得興高采烈的孩子不要這樣，不要那樣的掃興呢？

想孩子玩得開心又玩得安全，當然是大家都希望的。這邊廂那個哭鬧完然後可以在沙灘上再留下來玩多一會的小男孩，他的興致和他母親之前看着他玩耍時的一面歡欣表情已不復再。另一邊廂被母親的不時在旁邊叫嚷着要他們不要這樣，不要那樣的一對小兄弟，連我也被他們的母親的叫聲叫得心也煩了，難怪小兄弟會對她的叫喚不加理睬，且愈叫愈走。

我習慣讓小女兒在「出發」前先視察環境，提醒她應該小心的事項。要是當孩子已經全神貫注地玩着時，你再說甚麼他也不會聽進耳去，所以應該在他開始玩之前說，在他仍然可以留心地聽你說話時說。

我也與小女兒一起設計了一些溝通的手號，如要她回來，要她不應再繼續前進，要她小心水底的石塊等，我着她經常要向我這邊看，那就不用向她大叫了。

小女兒經常在沙灘上來來回回，一時玩沙、一時玩水也是我的要求，這樣她就不會游得太遠，也讓她知道要經常回來找我。

無論玩甚麼，小孩子玩得高興就不願離去，我習慣先給小女兒一個約定的時間，在時間結束前半小時或 15 分鐘便提醒她，好讓她可以收拾心情，高高興興的來，也要高高興興地走。

記住：應讓孩子玩得開心又玩得安全，而不是變成了一面收拾東西一面責罵孩子的結局。

撰文：張嘉文

經濟日報 2002 年 6 月 25 號

## 1.2.6 別在街上侮辱孩子

每次見到父母在街上惡罵孩子時，我都感到渾身不舒服。

孩子不斷犯規把父母激得半死或忍無可忍，這個我是體諒的，但無論如何，做成人的也應學習控制自己的情緒，不宜在公眾場合去侮辱孩子，就算他們的樣

子滿不在乎或好快把事情忘掉，他們的自尊也被我們的惡罵侵蝕得體無完膚了。

無論是成人或小孩，假若你經常被侮辱，你會學習麻木，學習把自尊放下，沒有自尊也即不會自重，不自重的人何來會聽話及成材？

我時常強調，當父母惡罵子女時，當中有九成是發洩情緒，教育的作用只有很少。

試想你自己被人惡罵時，有多少時候你會反省其中的道理，然後去實行呢？被罵時我們多是滿肚怨氣和不忿，小孩子也一樣。

他們做錯事時，我們嚴肅地說一句，他們還有反省的空間，不停罵只會令他們傷心及憤怒，沒甚麼教育意義！

下次大家在十分憤怒時，嘗試不去處理問題，待自己稍平復下來才再處理孩子的行為，這樣便可把發洩減得最低，而且不會說太多難聽及侮辱的說話。

你的反應可能是：「講就易、做就難！」孩子要改變自己，就何嘗不難？我們是否應也體諒他們何以「教極唔聽」？

給他們多點耐性，同時我們也努力去學習做父母的技巧，及控制自己的情緒，這樣才可算有效地幫助子女成長，做父母不容易！

太陽報 2002年12月29日

## 1.2.7 親子關係 從安全感做起

父母對子女總有不同的期望，雷張慎佳自然不會例外，她期望子女在成長的過程中，能夠得到一份安全感，讓他們感覺自己的重要。這位防止虐待兒童會總幹事，教導子女時講究「平衡」，絕不會往虐兒的歧途上走，也不會向溺愛的深淵裏跳，而是「中間落墨」，對子女循循善誘。

文：張志民

圖：張志民、部分由受訪者提供

雷張慎佳認為，安全感對子女成長至為重要。「我期望子女在成長中得到安全感，因為它是子女和家長建立關係的一個起點。」

### 不讓孩子獨留家中

打從一對子女呱呱落地開始，雷太已着意帶給他們安全感。她說，要使小朋友得到安全感，便盡量不要讓他們獨留在家裏。雖然有很多人覺得毋需花太多時間陪伴初生嬰兒，只要給他們吃奶和換尿片便足夠，但雷太對此不敢苟同。

「當他們哭叫時，要是父母陪伴在側，便可察看他們的需要。而從教導他們說話和唱歌等接觸，都可慢慢建立他們的安全感，這對他們起着潛移默化的影響。當小朋友學會說話和走路時，安全感對他們便更加重要了。」雷太仔細地解

釋，假如家長從小就給予小朋友安全感，讓他們覺得受到重視，那他們將來無論遇到什麼問題，都會主動跟父母坦誠相告，從而建立起良好的親子關係。

### 不傷害孩子自尊心

着重建立兒女安全感的她，從不會用體罰和責罵這些苛刻的方式教育兒女，因為這樣會傷害他們的自尊，形成虐兒的行為。但在照顧兒女時，她也時常警惕自己，不要過於溺愛，令他們迷失方向。

「家長切忌養成小朋友依賴的習慣，他們要是過分受保護，性格便會變得脆弱，無法將自己的潛能和特質發揮出來。」在責打和溺愛這兩極之間，雷太主張採取不打罵、不嬌縱的平衡方式教導兒女。

### 在家可以暢所欲言

在雷太的悉心培育下，她跟就讀中學的兒女相當融洽。她分享經驗說，在兒女還念小學時，她每晚都會在睡覺前給他們說故事，或是閒談當天發生的事情。時至今日，雖然兒女長大了，不再需要她說故事，但每天晚上仍是她跟子女溝通的「黃金時間」。

每個孩子都有其獨特的性格，因此雷太認為家長決不能將自己的一套要求，強加在他們身上。她舉例說：「在家裏，不倫是小朋友在學校裏犯了錯，還是成績退了步，他們什麼都可以談，環境十分自由開放。只有讓他們說出心裏話，我們才能給予誘導和幫助。」假使家長不准子女多說話，無疑是壓抑了他們的發展空間。

在家庭環境的薰陶下，雷太表示，兒子自小就養成勇於發表意見的習慣。如在學校裏，他會向老師表達對考試制度的不滿。雖然不是所有老師都會欣賞他這種表現，但對雷太來說，這正好反映他懂得獨立思考，實在是一件可喜的事。

### 何謂虐待兒童？

虐兒的形式分為四大類，分別是身體虐待、精神虐待、性侵犯和疏忽照顧。

身體虐待是指對兒童施以嚴重的體罰。

精神虐待則是用苛刻的批評和恐嚇的言詞等方式管教兒童。

性侵犯是指一切透過暴力、哄騙及其他方式，引導兒童進行性接觸的虐兒行為。

疏忽照顧是指未能為兒童提供基本生活需要，如食物、睡眠和關懷等。

如家長需要任何援助，可致電防止虐待兒童會的電話熱線：2755 1122。

資料來源：防止虐待兒童會

明報 2000年4月17日

## 1.2.8 孩子比父母心水清

為甚麼孩子在家中是小惡霸，在學校、教會（主日學）和其他團體聚會卻馴如小羊，且會對人謙恭有禮？

另一方面，也有孩子在父母面前正常不過，但只要離開父母視線便露出本來面目，對人頤指氣使，甚至老師長輩也不放在眼內。

問題大部分是出在父母身上。可以肯定的是：上述的第一類父母，大多是過度嚴厲，一絲不苟的權威家長（最少會有一人如此）。

第二類的父母恰好相反，他們對孩子的態度是過分開明和尊重，事無大小也會徵詢孩子意見，甚少逆意而行。

兩類父母的孩子都十分聰明，他們從小便看清楚父母的意圖與技巧，且會以最符合自己利益的方法去與父母周旋。

我這樣說絕非誇大其詞或危言聳聽，因為我的確親耳聽過這批孩子這樣公開討論他們的父母。他們對父母的「過分」行為其實心中極為不滿，但又不想或不敢正面提出，唯有「順其自然」，盡量避免與對方衝突。

過分尊重孩子的意見，也會令孩子吃不消，因為在現實生活中，孩子根本選擇不多（例如不可以不交功課），父母扮作開明，以為做足門面工夫，孩子即會甘之如飴，不知孩子早已洞悉他們的真正意圖。

張非

星島日報 2004年2月13日

## 1.2.9 小孩子的學習動機

「越己堂」的謝清美女士的新著《激發孩子的學習動機》快將出版，要我寫序，我當然欣然同意。可一談到激發孩子的學習動力，我首先想起的，是小孩子的學習動力如何喪失。

孩子一生下來，就充滿學習動力。幼童常常定眼看着一個新鮮事物，喜歡用手觸摸，每有新發現，便歡天喜地的笑起來。學習動力，原是每一個人的本能。

進了學校之後，情形便改觀了。很多本來喜歡學習的小孩子，開始視學習為苦差，聽話的小孩會勉強自己學好，以滿足父母和師長的期望；不聽話的小孩，便索性放棄學習，在香港厭棄學習的情緒據說在小三已經很普遍了。不過，若因此說孩子沒有動機，也非實情，他們只是對我們重視的事情提不起興趣吧了；對於看電視、漫畫，不少孩子是非常醉心的。

小孩一開始便對功課不感興趣嗎？也不見得。兩三歲的孩子對於文字是很感興趣的，他們都希望自己像大人一樣，懂得寫，懂得讀。

問題是，為甚麼有些小孩子很早便喪失了學習動力呢？我懷疑，不少孩子的動力都是給好心腸的成人扼殺掉的，有時是方法錯誤，有時是缺乏耐性，有時是不恰當的期望。

明乎此，則父母和師長必須好好地注意改進方法和耐性，使我們成為促進孩子成長的資產，而不至成為好心的負累。

葉建源

星島日報 2004年8月18日

## 1.2.10 塑模孩子的學習態度

學業成績取決於學習態度。一個熱愛學習的孩子，學習成績幾乎無可能不如理想。

孩子是否熱愛學習，跟資質沒有關係。孩子熱愛學習的積極態度，完全可以從小培育。

為甚麼大學問家的孩子通常都喜愛學習？我認為絕對和遺傳無關。他們喜愛學習，是因為父母熱愛學習，從小耳濡目染，培育出熱愛學習的興趣。相反，很多人不自覺的心態，對孩子灌輸了消極的學習態度。

例如很多家長督促孩子學習時，都頗緊張，結果令孩子也緊張起來，而緊張正是學習的大敵。又或者，家長本身潛意識裏關於學習的回憶都是不快樂的。孩子對於成年人的潛意識訊息很敏感，潛移默化，也會覺得學習是不愉快的。

其實家長毋須是大學問家，都可以培養孩子熱愛學習。秘訣是在孩子面前表現出你本身很喜歡學習，學習是很有趣的事情。從孩子愈小的時候開始愈好。例如在他面前大聲讀書，表現出很感興趣的樣子，不妨誇張一點。

或者和他從超市回來，拿着收據計算總數和零錢，得出正確答案，便高興得手舞足蹈。要盡量從生活的每一個環節滲透，例如把交通工具稱為「流動學習中心」，坐地鐵巴士時都拿一本書在他面前讀得津津有味；如果有私家車，把它命名為「無敵學習號」，放些知識性的圖書，讓他乘坐時閱讀。

家長表現出熱愛學習，孩子肯定會感染，從小發展出積極的學習態度。

葉佩怡（燕子畫苑文化中心  
教學及情緒教育顧問）

電郵：neurodakt@hotmail.com

星島日報 2004年7月14日

## 1.2.11 如何培養孩子想像力

家長讚賞自己孩子的畫，都是說：「畫得真像」或「真漂亮」（又或者以此為標準和其他孩子比較：「沒有他畫得那麼似」或「沒有那幅那麼漂亮」）。但是我從來沒有聽過家長讚孩子：「真有想像力！」

事實上如果讚他們的孩子：「他真有想像力。」家長並不會感到特別高興。因為在世俗的眼光，想像力對孩子的前途並不會有幫助，反而可能成為負累。想像力幾乎成為不切實際的同義詞。

但是在這個年代，情況要改變了。洞察力和想像力，將會是傑出人士的公認素質。如何保育孩子的想像力呢？你應該：

一、**讓孩子多接受多元的感官刺激**：不要讓電視令孩子的感官變得麻木。最好多帶孩子到郊外，讓他們接受大自然豐富的感官刺激。



二、**鼓勵孩子創作**：鼓勵孩子講和寫故事、繪畫甚至乎創作音樂。

三、**自己動手做玩具**：鼓勵他們動手自制玩具，是培養想像力的好活動。

四、**多聯想**：研究指出人類的思維是靠大腦神經細胞突觸互相連絡成網絡而運作。聯想可以訓練思維，鼓勵孩子從某個圖像發散聯想出另一個圖像，或者將兩個圖像自己聯絡起來。

五、**同步培養觀察力**：缺乏觀察力的想像容易流於空想。觀察力和想像力同步發展，將來他們會變成洞察力和創造力兼備的人才。

**想像力是孩子天生的翅膀，好好保育，讓他們日後振翅高飛。**

文：葉佩怡（燕子畫苑文化中心教學及情緒教育顧問）

電郵：puiyeeip@yahoo.com

星島日報 2003 年 10 月 23 日

## 1.2.12 小小小孩也可以溝通

女兒一歲多時，餵她吃藥，我斜抱著她貼近懷裡，左手環過她的肩後抓牢她的左手，右手被我扣在腰後，雙腳則夾在我的雙腿間。一切穩當後，便一匙匙的灌藥。姐姐遠嫁美國多年，問我為何要如此「綁架」孩子吃藥？她說：「我們在美國都是跟孩子講道理的。當然，有時要講很久，可能要半個多小時。」

哇塞！這麼小的孩子，能和他講道理？我把 M&M 巧克力糖切成四半。生病很不舒服嘍！都不能出去玩兒，還要吃很苦的藥，再不好的話，可能要打針，也還得繼續吃藥啲！討厭吃藥吧！藥太苦了，媽媽讓你先甜甜嘴，我們先含一小個 M&M，然後一口氣咕嚕咕嚕把藥喝了。如果你還覺得太苦，就再吃一小個 M&M。反正各種道理、好話都說，直到她願意張口吃藥。雖然費時，總比五花大綁，有時藥灑滿身要好。

女兒六歲長新牙，乳牙得拔掉，恆牙才正。她坐在牙科椅上，用手摀著嘴，哭哭啼啼，眼睛望向我。醫生護士告訴我：「只要家長在外面，我們自有辦法，而且五分鐘就好。」我當然相信他們的話，不過以後呢？看牙是一輩子的事。說實在的，我心痛女兒恐懼。在診所門口，女兒坐在我腿上，就這樣想盡所有的道理，說了四十分鐘後，她願意回牙科椅上打麻醉針了。多年來，我們都是心情輕鬆的去牙檢。

用威權、暴力，也可以達到目標，但過程卻是痛苦、恐懼的。女兒現在國一了，我最感到高興的是，一路成長中，任何事情，我們都可以溝通、商量。年輕的父母們，從小建好溝通的橋樑，以後就順暢了，試試看吧！

中國時報 中華民國九十一年十一月分八日

## 1.2.13 大庭廣眾 對付蠻兒法

看見有父母在街上責罵孩子,一般人總愛說句「風涼話」— 教仔?返屋企教啦!當然「針拮唔到內唔知痛」,誰個父母希望在人前公演一幕幕「怒斥」或「棒打」孩兒,但子女情緒化兼野蠻,即使家長 EQ 爆棚亦不能自控。

除了打罵,或任由孩子繼續哭鬧外,父母們還有什麼選擇呢?

#### 社工教路

以下六個處境,父母們可能覺得「熟口熟面」,想想上次遇到這些處境時,你如何處理?香港家庭福利會家庭關懷及支援計劃助理主任鄭舜琮,為你提供正確處理方法。

#### 處境 1

逛商場時,女兒要買昂貴玩具。當你拒絕時,她大吵大嚷,做出多種野蠻行爲。

**社工教路**: 面對任性子女,若表現出緊張或害怕出醜的態度,他非但不會停止哭嚷,反而會變本加厲。父母可以採取「忽視法」,先平靜情緒,避免對孩子流露出惶恐及焦急的神情,故意不注意他的行爲,令他感到沒趣。重點在於:「父母要狠,並貫徹到底,不讓子女得逞。」但不應該即時責罵。

父母可向孩子詢問:「爲何要買昂貴玩具?是否其他人有,你又想擁有?」盡量溝通解釋,幫助孩子冷靜地表達自己的立場。

#### 處境 2

五歲兒子舉行生日會時,當孩子拆開祖母送給他的一套睡衣後,即場投訴:「沒有其他東西嗎?」原本高高興興的祖母頓時面色一沉。

**社工教路**: 家長可即時打圓場說:「這套睡衣顏色很靚,媽咪一早便想買給你。」藉此轉移孩子視線;事後亦應向孩子解釋何謂「易地而處」,教導孩子應站在別人的立場細想。

#### 處境 3

擠迫地鐵車廂中,四歲孩子哭鬧要下車,你又探又哄,他依然懶理。

**社工教路**: 小朋友在陌生及擠迫環境中,可能會感到不舒服,可以的話,父母可跟孩子一同下車。若不能下車,可給孩子小糖果或玩具,轉移他視線。

#### 處境 4

巴士上非常擠迫,一位傷殘人士上車,你隨即讓座,但四歲的兒子堅持不肯,並問:「我們爲何要讓座?」

**社工教路**: 四歲孩子正處於自我中心期,不懂體諒別人,但家長可即場引用過去的經驗,例如:「記得上次我們不舒服時,有位叔叔讓座嗎?現在這位叔叔同樣感到不舒服,我們讓座給他,好嗎?」

#### 處境 5

到別人家裏拜年,你要三歲的孩子開口叫人,但無論你又哄又探,他依然金口難開,令在場人士非常尷尬。

**社工教路**: 不要太催迫孩子,順其自然便可,不過,若拜年前,能夠先實習一次,教導孩子拜年時的禮貌,到時便皆大歡喜。

#### 處境 6

親友到你家拜年,你安排其他小朋友跟四歲兒子一同玩耍,但兒子看到別的小孩便大發脾氣,不肯與其他小孩分享玩具,甚至大聲說:「我唔鐘意同佢玩!做乜擺我啲玩具!」

**社工教路:**家長可嘗試站在孩子的角度看,別人玩自己的玩具,孩子當然不高興,因此可即時跟孩子說:「如果你要玩自己的玩具,便沒人跟你玩了,你想跟其他小朋友分享玩具,抑或自己一個人玩呢?」

明報 2002年2月4日

### 1.2.14 增加安全感

讀者問:小女現時唸小一,學校生活愉快,成績中上,卻有情緒上的問題,最大的原因往往由我這個媽媽引起,像她會經常說很掛念媽媽,在學校也時不時因這個問題哭泣.....我在她小時候曾向她發脾氣,甚至跑出街不理她(家中有僱人看顧)這件事令她很傷心,至今仍記得,請問現時我可以怎樣做才令她粗會那樣缺乏安全感?

答:有一個男孩子告訴我,還記得小時候媽媽罰他站在屋外,他很害怕他要做「乞丐及無飯食」。原來父母不恰當的處罰或發脾氣,有可能會令孩子失去安全感,甚至懷疑父母是否愛錫他。

讀者的女兒在學校經常「掛念」媽媽而哭泣,我們首先要了解她是「掛念」、「倚賴」還是「擔心」媽媽?當媽媽和女兒道別後,女兒能每一次也安然的說再見嗎?

有一些小朋友,他們做了「看護者」的角色,當媽媽不在他們身旁時,他們會擔心媽媽會否有問題?爸爸會對媽媽不好嗎?媽媽在家會否不開心?故此小孩子就不能集中精神地上課甚至玩遊戲。另外一些小孩子很害怕父母「失去」,父母要避免恐嚇孩子:「你再不聽話,我就不要你/我就送你去孤兒院或寄宿學校。」未必所有孩子會相信這些說話。

當父母的情緒很激動,又未能即時解決到問題,離開現場可以令自己冷靜一下。但父母要切記向孩子交代清楚,例如:「我會到公園坐,大概兩小時後會回家。」盡量令孩子放心,父母不會以後也不回來。

這位讀者亦可以嘗試幫助女兒宣洩情緒,可以講故事、遊戲或繪畫的方法,讓女兒表達心中各種情緒。讀者可多些用語言教導女兒表達情緒,例如:「我覺得很失望/擔心/憤怒/害怕等。」另外,當不在家時,多些打電話與女兒傾談,亦可增加其安全感。

撰文:香港家庭福利會社工  
經濟日報 2004年3月13號

### 1.2.15 李志均 不體罰講道理

六歲的安安，最記得跟爸爸一同煮食的經驗。「那次煮炭燒牛扒」，安安大大聲地嚷出來，挺自豪的。

李志均說，自己不介意照顧孩子，孩子小時候換尿片洗澡的工夫，他都熟手。現在孩子升小學了，他也會幫忙溫習。他覺得自己跟孩子最親近的一刻，是每晚睡前，跟孩子說故事和閒談。

「我們最近在說「安安 BB」的故事，告訴他安安小時候是怎樣的？爸爸以前做什麼？媽媽以前又做什麼？這是一段家裏的歷史，我希望我們一起再次經歷。」

李志均教育孩子的方法是不體罰、講道理，代價是要多花心思。要孩子做一件事，往往很費神，要想出很多法子。「有時候我們要來個比賽，又或是打分。他最不怕的是我，也不是尊嚴不尊嚴我問題了。」

李志均希望自己跟孩子建立親密的關係，最重要的是，他日倘若孩子遇到困難，也曉得回來找父母傾訴。「現在的孩子動輒自殺，太可怕了。」他說。

明報 2000年11月5日

## 1.2.16 幫助娃娃發展感觀世界

初生嬰兒，像不懂世事、只會吃喝睡覺與便便的娃娃，於是，有些父母只管照顧他的起居飲食，沒想過小粉糰已靠着感觀建構世界。爸媽的一舉一動，正深深影響着他的發展。

### 夫妻關係影響孩子

「夫妻間冷戰、吵架，絕對影響孩子，因為兩歲之間，小朋友用感觀接觸世界，縱使不明白父母說什麼，他們帶傷害性的語氣，已令孩子產生不安全感，缺乏被愛與信任的感覺。」香港明愛家庭教育主任梁國良說。

他曾經處理一個個案，十二歲的小孩，站立時經常側向一邊，不太平衡；兩、三歲時，父母已發覺他情緒有問題。就醫多年，卻未見好轉。梁國良接手後，才發現夫婦兩感情不太好，溝通很有問題；丈夫經常返大陸工作，為人理性，着重分析；太太卻感情豐富，情緒經常被兒子牽動。當夫妻關係改善，反叛的兒子，亦變得有禮貌，懂得尊重別人。

### 了解孩子 由得得 B 入手

梁國良指出，零至二歲的孩子，透過感觀接觸世界，情緒智商(EQ)與創意(CQ)最豐富。可是，很多父母只關注孩子的智能(IQ)發展，要他隨既有方法砌積木，抑制創意；又或當孩子未能完成「任務」時，爸媽不是出手相助，就是責備一番，未能順勢訓練其EQ。他提議，若要孩子在四件物件中，拿起圓形一塊，但他總選錯，父母可先抽起一塊，增加孩子成功機會，也加強他的成功感。

梁國良提醒家長：「父母必須有童心，否則，如何能以三十幾歲的思想，去理解小朋友的世界？」

他建議爸爸媽媽們試看五分鐘《天線得得 B》：「這是零至二歲小朋友最愛看

的電視，但大部分成人都看得打瞌睡、皺眉頭，不明白重複又重複的東西，有什麼好看？」但有童心的爸媽，就會明白色彩鮮豔、有節奏感、高音的影片，確能吸引小孩。

「父母最好對 BB 充滿好奇，像科學家，經常研究『他為什麼這樣做？他對什麼最有興趣？幾時覺得特別舒服？』夫婦都愛玩，培養孩子也會輕鬆一點。」

明報 2002 年 1 月 7 日

## 1.2.17 化解兩代湊仔鴻溝

無論爲了生活，還是爲了成就，爸爸媽媽都要上班去。請祖父母(或外祖父母)照顧小寶寶，比交付託傭人更放心。然後，祖父母的教仔法，往往令新世紀的爸媽頭痛欲裂。解決問題的重點，在於體諒。

### 例子

#### 餵食「口水餐」

寶寶還未懂得咀嚼，疼愛她的婆婆，總親自咬碎食物再餵給她。這天，休假的媽媽看見了驚叫道：「你這樣不合衛生，囡囡病了怎辦？」

#### 齊齊看電視

小明跟爺爺志同道合，最愛看電視，連功課也常常拖延不做。爸爸發現了，獨自懊惱卻不知如何指正老人家。

### 對策

就餵食問題，香港家庭福利會家庭教育服務家庭關懷及支援計劃何楚如建議，媽媽應該婉轉地提點婆婆：「婆婆好好喎，這樣細心餵寶寶，但可能不是太衛生。」又或者親自示範，讓老人家知道利用小剪刀、小羹、小碗，一樣可以餵食；甚至上館子時，留意其他父母的餵食法：「對了，我們下次都可以試試。」

至於「電視事件」，何楚如說：「如果可以，安排小朋友在房內做功課，再請老人家收細電視聲浪，老人家或已明白，會自動關掉電視。」

#### 技巧提出意見

這僅屬兩個小例子。何楚如指出，老人家教孩子，受傳統思想影響，跟現代父母有不少出入，例如相信粗生粗養；習慣用負面字句教訓孩子；認爲孩子不能讚，多讚會壞，與新一代相信多讚賞孩子，肯定他們的理念背道而馳。

兩代之間對教孩子的信念各異，產生的矛盾甚至衝突千百種，但解決方法，萬變不離其宗；先明白原因，互相體諒，再有技巧地提出意見。

香港中華基督教青年會生活體驗教育員廖鋸源指出，問題通常來自三方面：

#### 1) 動機不同

若祖父母照顧孫兒的動機是「弄孫爲樂」，最重視的就是孫兒在他面前開開心心，若非教導他，或令人覺得他們溺愛、寵壞了孩子。

#### 2) 有心無力

教導孩子，需要學習，但很多時老人家覺得憑既有經驗帶大的子女，現況不錯，難以接受新意見。也有父母不會教仔，旨意老人家，老人家卻沒有渠道學習有關知識，有心無力。

### 3)情緒低落

老人家湊大兒女後，還要照顧第三代，可能已感吃力，再加上父母經常諸多意見，甚至指摘他們，情緒自然大受影響，更難與父母就教孩子的問題溝通，有些甚至會離家出走。

### 肯定他們貢獻

廖錕源表示，若父母能明白老人家的難處，將心比己，能互相體諒與幫助，解除雙方的防衛機能，便能先把死結解開；其餘生活上的實際問題，將較易解決。何楚如亦提醒父母：「要明白老人家的管教方法雖不同，但目標都是為孩子好。」

何楚如建議，在送子女給老人家照顧前，先要商量，例如：「以前你如何湊大我，有什麼令我很開心，請繼續這樣照顧 BB；有什麼令我不開心，最好別用這種方法。」還要加上一點技巧，表示欣賞：「好多謝你幫我們照顧 BB，讓我們上班亦無後顧之憂，很惜我們。」再強調他們以往照顧自己時，有什麼難忘、愉快的經歷。

### 間中哄哄老人家

過程中，家長亦要不斷觀察，留意老人家如何照顧孩子，認同的不妨表示欣賞，否則，應在事後向他們反映，作檢討跟進。若實在太忙，最少跟孩子獨處時，問問他：「跟公公婆婆一起，開心嗎？」從中了解他們相處情況。若老人家與小孩有誤會，孩子不開心，父母又不及時處理他的情緒，孩子或會以為：「爸媽不理我，才交我給婆婆湊。」

「有時，兩代化間始終免不了有爭拗，爸媽就要懂得逗回老人家開心，例如陪他們飲茶、晨運、或者知道老人家愛吃臭豆腐，下班後買幾件給他們。」何楚如說。

廖錕源亦指出，很多父母只懂逗孩子，不會逗老人家，但懂得諒解上一代，對目前與未來都十分重要：「兩代之間的互動、父母能否諒解老人家，孩子看得見也感受得到。」

家福會家庭關懷及支援計劃服務專線:2516 5550

明報 2002 年 1 月 15 日

## 1.2.18 教導孩子樂觀勇敢地活着

樂觀是爸爸帶着緊張的心情，告訴即將獨自爬上幼稚園五層樓梯去考入學試的四歲小女兒：「上面有幾個老師準備了玩具等你去一齊玩！」

樂觀是小孩子見到小狗大哭，爸爸沒有立刻帶孩子逃走，繼續抱着他你看着小狗，等待小狗停止叫吠，慢慢蹲下來讓孩子伸手給小狗熱情地舔。

樂觀是領取綜援、孩子跛足的母親，細心地買便宜的貓魚煮美味的湯給孩子吃！

勇敢是小孩子看見爸爸在八號風球狂風暴雨的天氣下，拉着繩子踩進水深至腋窩的大小裏救人！

樂觀是火災過後，爸爸帶同小朋友去探他那已經沒有了家的表弟，然後帶他們倆一同去買書準備開始新學年！

樂觀是母親見到女兒怕事畏縮、過分沉靜，四處訪查哪位街坊會上附近的教堂，請他帶女兒去教堂參加活動。

樂觀是貧窮的母親佑道女兒喜歡學琴，結結巴巴地向住在附近的中學生姐姐查問：「我們沒有很多錢，你可不可以收便宜一點教我的女兒彈琴？」

樂觀是爸爸在木屋裏，從屋頂的橫樑懸下兩條粗繩子，繫上木板，自製了一個家中的鞦韆，卻被媽媽罵個不停！

樂觀是窮媽媽帶着幾個子，家中沒錢又不能工作，從附近士多老闆處買來一條十二包的香煙，把它們分拆皮枝賣給附近工廠的工人，賺取微利幫補家計。

勇敢是《一個快樂的傳說》(Life is beautiful) 電影中，父親帶着孩子在二次大戰德國納粹集中營裏，收藏自己內心的焦慮，告訴孩子：「讓我們來玩一個屏住氣息收藏自己的遊戲」

這些故事，告訴孩子原來人生中的困難可以這樣面對。父母面對困難感到憂心、焦慮、難過不要緊，重要的是讓孩子看見你嘗試，嘗試面對困難、也嘗試積極面對，讓孩子以後都知道，人生不論逆境順境，可以嘗試勇敢地活着，也可以嘗試使生活更美麗。

## 1.2.19 本身同根生 教孩子愛護弟妹

在幼童的世界，弟妹降臨，分薄了父母的愛護，心存妒忌或不快，是自然反應。但為人父母，絕不能因而掉以輕心，因為若孩子把討厭的感覺付諸行動，後果有時難以想像。

文:李小聰

編輯:陳浩賢

美術:陳智聰

曾有這樣的事件;女孩把小弟弟當玩具，置於牀底，待興致到時才把他「拿」出來;五歲男孩堅持要與妹妹獲同等待遇---穿尿片和用奶樽喝奶;四歲男孩望着弟弟，輕托下巴跟媽媽說:「他那麼細小，若只執着他的手指搖啊搖，一家很好玩!」

### 榮升 VS 失寵

這類行爲，多見於幼童身上，尤其那些原是家中唯一寶寶，忽然「榮升」哥

哥或姊姊的，最易有失寵的感覺。但如果家長能及早給予輔導，準可避免寶寶傷害自己或弟妹。

因此，父母一旦知道另一小生命將要來臨，應盡早把消息告知孩子，使他作好心理準備：父母遲點需要分配多些時間照顧嬰兒，但這不等同父母不再關懷他。不過，對幼童說道理常不奏效，父母最好漸進式地輔導，讓他們慢慢接受。

#### 輔助 4 部曲

(1)帶同孩子一起到醫生處接受產前檢查。懷孕的生理轉變，很難各孩子解釋清楚，但可讓他們從超聲波影像看着胎兒的影像，到胎兒五個月大後，更可透過儀器讓他們聽到胎兒心跳聲。

此外，應讓孩子不時輕按母親隆起的腹部，特別在懷孕七個月後，孩子會感到胎兒的活動，明白胎兒跟他一樣是個小生命，需要細心呵護。透過這些途徑，孩子於母親懷孕期內，會不知不覺地與胎兒建立一份莫名的手足情。

(2)跟孩子一起翻看他嬰兒時代的照片，同時詳細告訴他成長過程，比方家人要常常替他更換尿片、定時餵奶、教導走路和說話等等，使他知道弟妹誕生後，將需要父母多花時間和精神。

(3)若親屬或朋友有初生嬰兒，最好抽時間帶孩子前往探訪，讓他切實地了解嬰兒需要怎樣的照顧，父母日後為弟妹忙得團團轉，不是把他置諸不理，而是因為他比嬰兒懂事。

(4)及早添置嬰兒物品，包括尿片、小牀、肥皂、沐浴盆等，以及布置嬰兒安樂窩。

心理學家解釋，如果什麼都在臨近產期才準備，孩子會感到自己的空間被霸佔了一部分，較易對初生弟妹生厭。尤其在寸金尺土的香港來說，若孩子的房間要騰出供嬰兒使用，孩子自覺活動空間愈來愈小，當然不開心。因此，盡早購備和布置一切，可讓孩子有較多時間適應。

#### 勿因「小」失「大」

準備迎接新生命的父母，除了在嬰兒誕生前要做許多功夫，還該於嬰兒誕生後，注意以下事項：

(1)母親出院回家，首先要擁抱較大的孩子。孩子對父母的表現和態度，通常很敏感，故母親分娩後回到家中，最好立即把初生嬰兒交給家人代為照料，把大孩子擁抱於懷中，不讓他有被忽略的感覺；若只顧哄着嬰兒，孩子會感到受冷落。

(2)同時照顧大、小孩子。父母照顧嬰兒時，大孩子會希望伴在身旁，應盡量隨他們意思而行。比方孩子看見父母餵奶，也可能表示想吃奶，在這種情況下，可先給他倒一杯奶，讓他高高興興地與嬰兒一起分享父母之愛。

(3)請孩子幫忙照顧嬰兒。一般來說，孩子年屆三歲以上，都可幫忙，即使是取尿片那麼簡單，只要他完成任務，讚賞一、兩句，便能產生鼓勵作用。

不過，若孩子不喜做這些功夫，也切勿責怪或打罵，反之，應考慮轉換鼓勵形式，例如請他充當嬰兒的「傳譯員」，若他解釋了嬰兒想表達的意思，無論對與否，都說些讚美話，孩子自會覺得受重視，日後也會樂意照顧弟妹。



## 1.2.20 學懂欣賞生活 掌握快樂之鑰

「媽咪，我很悶!你可否不要上班，陪陪我?」

「媽咪，我很悶!你可否生個小弟弟陪我玩耍?」

常常會聽到類似的童稚說話，出自現代孩子的口，顯示現代兒童很怕悶，也特別容易覺得悶，甚至是父母自己正把孩子推到苦悶之中。

說悶，表示孩子內心有寂寞感!

別以為發悶只是一件小事，原來悶的背後，反映了兒童生活空虛而沒有目標，最終是覺得生命沒有意義.....。

當孩子對你說很悶，你想必會說:「有無搞錯?你咁多玩具玩，仲叫悶?」

這是一般父母的第一反應，亦是一個不太理想的回應，顯示出父母仍未察覺問題的所在。

### 走出狹窄生活框框

聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心家庭支援及資源服務主任朱復蘭表示，當孩子向你叫悶時，你首先要以同理心的角度出發，表示了解孩子的心情，再嘗試利用互相交談，了解孩子覺得悶的原因，找出問題的根源。

當了解到孩子為何說悶之後，家長應該對孩子的生活作出調節。

時下不少家長都誤解，以為買多些玩具給子女，或送他們上很多的興趣班，孩子自然不會覺得悶。但家長們不理解，填得滿滿的物質生活，並不代表孩子不會感到悶。「要教曉孩子正確的享受生活之道。當孩子能從生活中提取出喜與樂，自然就不會悶，久而久之，自當會覺得生命是有意義的。」

朱復蘭說，要教曉孩子享受生活的第一步，父母首先要抽出適當時間給與子女，與之一起參與，接着是拋棄庸俗的吃喝玩樂等偏於物質化的活動，帶領孩子走出狹窄的生活框框。

「你可以帶孩子往行山、往圖書館閱讀，往從事一種體育運動，甚至進行一些親子遊戲都可能。接觸的層面愈廣，孩子的視野愈開闊，漸漸他自能在當中覺得自己所喜歡的東西。」能從參與的過程中獲得喜樂，就是懂得享受生活的開始。

### 苦茶的比喻

至此，不少家長可能會說:「這些我都懂，我都有做，只是效果並不見理想。」

朱復蘭認為，這跟家長只懂做表面功夫，但一些更重要的環節並未執行有關。

「家長裏應該加上『欣賞教育』，你除了穿針引綫，把孩子與這些健康的活動聯綫之外，還應該引導孩子，學會欣賞生活。譬如，當你叫孩子喝下一碗苦茶時，只管說:『唔係好苦啫』，或者『苦口良藥吖嘛』是沒有用的;反過來，如果你對孩子說:『雖然叫苦茶，我覺得飲落有啲甘，甘甘哋又幾特別，嗒落又幾滋味啲，係咪?係咪甘甘哋呀!』。這個比喻是叫你教曉孩子，苦中可以尋樂。生活中一些看似平平無奇的東西，只要你懂得從中尋樂趣，一切也可變得樂趣無窮，

別有洞天。孩子，需要父母從旁引導。」

### 欣賞教育

以下介紹幾款活動，適合家長帶領子女參與，過程中只要家長加插適當的欣賞教育，孩子自能懂得當中的享受之道。

#### 1.親近大自然:

形式:行山、觀星、海邊散步、追蹤海豚、遠足、露宿、觀鳥、做小農夫。

欣賞教育:引導孩子了解大自然的多姿多采、大自然的美麗、自然界裏的生趣，以培養孩子探求、發掘甚至欣賞之心。

「城市農夫」計劃---幼聯主辦，歡迎親子齊學耕種，查詢電話:2792 8164

「坐井會 30 周年紀念觀星營」---12 月 7 日至 8 日，參考網

址:<http://www.skyobserver.org> 大浪灣生態遊---12 月 15 日，聖雅各福群會主辦;查詢:2571 3117.

#### 2.活力盡發揮:

形式:各種各樣的運動均有益身心，除可鍛鍊體魄之外，運動的過程中亦各有趣味。比較適合孩子的運動包括:跳繩、溜冰、踏單車、游泳、風帆、乒乓球.....等等。

欣賞教育:引導孩子認識運動過程中亦各有趣味。而運動亦是提升解難能力、克服困難、肯定自我的一項好工具，可引導孩子認識運動所能賦予的力量。

#### Info:

香港體育學院設有各項適合小朋友參加的運動訓練項目，查詢:2681 6888;

康樂及文代事務署提供種類繁多，適合兒童及青少年的康體活動，網

址:<http://www.lcsd.gov.hk/LEISURE/LM/parks/cr1/indexc.html>

#### 3.知識探求之旅

形式:有動有靜，家長可按孩子的性格及興趣而選擇。建議包括:

a.親子齊閱讀;

b.定期帶孩子往圖書館借書，讓孩子參加由圖書館安排的講故事時段;

c.帶孩子往參觀博物館，可購買家庭套票巡遊全港各大博物館;

d.參觀其他文化活動，如兒童話劇、音樂劇、舞蹈表演等。

欣賞教育:引導孩子開啓知識的寶庫，安排有關之延伸活動，讓孩子知道世界之大，知識無涯。而從聽故事、看圖書凡過程中獲得知識與智慧，從獲得知識的過程中得到心靈的滿足。

#### INFO:

香港文化博物館電話:21808188;香港歷史博物館電話:2727 9000;香港科學館電

話:2732 3231;香港海防博物館:2569 1500;

參考網址:<http://forum.yam.org.tw/women/backinfo/story/980808/index.htm>(爸爸和孩子一起說故事)。

#### 4 集體遊戲

形式:當中包括父母與子女齊玩的親子遊戲，以及小朋友與小朋友齊玩的集

體遊戲。

欣賞教育:引導孩子從遊戲中產生快樂感,從人與人之間的互動中產生關懷、愛護感;從創意(自創遊戲)中產生自豪感;從結局中獲得勝利感,這一切都能衍生滿足感和趣味性。

INFO:

參考網址:<http://forum.yam.org.tw/bongchhi/old/light10.htm>

參考書籍:《親子創意遊戲 365》信誼基金出版社;《團體遊戲精華》益群書店股份有限公司。

香港經濟日報 2002 年 11 月 28 日

### 1.2.21 家長須正視兒童情緒問題

容易生氣、常埋怨、喜怒出現極端的情況,這是兒童情緒出現問題的信號,若家長不加理會,長遠來說對兒童的成長構成不良影響,有必要正視兒童的情緒問題。

社會富裕,物質生活豐富,兒童受情緒問題困擾而傷害自己的新聞時有所聞。從事社會工作 29 年的資深社工余德淳指出,現在香港兒童的情緒問題比上一代複雜及嚴重,兒童控制自己的情緒及面對困難的能力較差。由於社會富裕,兒童往往成爲「溫室花朵」,自小受到父母長輩的呵護、遷就及寵愛,倚賴身邊的人,解決困難的能力變得薄弱,稍不如意情緒即變得不穩。若將問題置之不理,兒童將來可能變得「不堪一擊」,每當遇到困難挫折,容易抱放棄的態度,不願面對。

#### 及早關注兒童情緒

余氏認爲,家長應教育子女,讓他們知道讚賞、成功並不是必然的,自小培養他們控制情緒及面對困難的能力。

香港的教育制度與兒童情緒問題原來有一定關係,余德淳表示,兩年前有研究報告指出,約三成初中生抑鬱傾向,而他們的情緒開始出現問題時可追溯至小學二年級(約 7 至 8 歲)。余氏解釋,兒童入讀小學後要面對功課、考試、老師對學生的要求,以及同學間的競爭,這時,兒童容易遇到挫折,情緒亦容易出現問題,他們與家人、同學和朋友的相處亦會出現困難。他認爲學校宜開辦多些有關情緒輔導的活動,教導他們如何面對挫折,同時亦可讓他們的情緒得到宣洩,此外,學校亦可考慮記錄每名學生的情緒表現,在課堂上留意學生的情緒變化,有需要時可找社工幫助。

#### 針對原因妥善解決

更極端的情況是部分兒童爲了爭寵、引他人注意,甚至會做出破壞的行爲。他回想 1979 至 1982 年西環摩星嶺工作期間,有小孩透過偷竊、破壞等行爲引起他人注意。以他的經驗,幫助這類兒童最好的方法就是認同,可以找些比他們年長的年青人教導功課、一起活動,後來這些兒童不但情緒轉好,而且積極讀書,這是值得參考的方法。

若家長遇到小孩鬧情緒、生氣，遷就或罰未必是解決問題的最好方法，若處理不善可能弄巧反拙。家長宜先了解小朋友鬧情緒及生氣的原因，針對問題所在而加以解決，或尋找學校及社工的幫助。此外，保持良好的飲食及睡眠習慣，亦可減少出現情緒問題的機會。

明報 2002 年 10 月 17 日

## 1.2.22 家長須正視兒童情緒問題

讀者問：小兒自四、五歲時，偶然發現他挖鼻後把髒物放進口品嚐，初時以為他此舉純為好奇，但多年後的今天仍偶然見他如此，何解？

孩子胡亂扎髒物放進口中或吃下，都是不合乎衛生的，作為父母必須留意孩子此等舉動，並作出合適的教導。有此行為可能有以下數個原因：

**1.好奇：**正好讀者所言，孩子在幼年由於要探索自己的身體，每樣與身體有關的東西他都會感到好奇，特別對於成年人視為禁果的東西感到興趣。這方面你可從幼稚園或初小學生在談論到「大便」、「小便」等東西便嘻哈大笑當中看到。

**2.壞習慣：**一種不恰當的行為在初發生時沒有被糾正或制止，久而久之便會養成習慣。事實上，每個人在成長中都會建立了不少壞習慣，例如有些人愛當眾挖鼻屎或隨地吐痰。

如因上述兩種原因造成，家長大可透過良好的親子關係和親子溝通，協助孩子。我建議讀者預約孩子一個談心的時間，與他到公園或海旁走走，告訴他你留意到的，之後讓孩子慢慢表達自己，切勿責怪，因怪責只會削弱了孩子的自省能力。如你真正關心他，他多數樂意與你討論為何他有這習慣，屆時你便可與他談論如何改善了！

筆者處理某些兒童個案中，發現孩子的「怪行為」可能與他的緊張情緒有關，如家長已努力嘗試幫孩子改善「怪行為」仍未奏效，可考慮致電。25273171 向本會職員諮詢輔導服務的詳情。

撰文：香港家庭福利會社工

## 1.2.23 適當規範 有助培育卓越孩子

驟眼看去，任孩子做他所愛，行他所喜歡的事情，對孩子千依百順，不就是家長愛孩子的表現嗎？然專家指出，面對瞬息萬變的未來社會，家長更需要在孩子的行為及生活設定一定的規限，讓他有法可循，有規可依，這樣才可以培育具備道德感，能在自我約束的情況下，不斷追求卓越的孩子！

你也許依然不明所以，何故要為孩子設定行為或生活規限呢？在英國文化協會主辦的「未來新一代系列」的一個親子講座上，英國作者、教育工作者及研究

員 Martyn Rawson 指出，家長別以為給孩子設定行為或生活的規限，就是苦待了子女，相反地那才是愛孩子的真正表現。

### 生活有序有利成長

Martyn 直截了當的說：「家長可有想過孩子需要甚麼？事實上，孩子需要有適度的生活規範，不然他們會對生活感到完全無所適從，覺得缺乏安全感。」Martyn 以給孩子設定睡眠時間為例：試想想，家長若沒有為孩子預設就寢的時間，任由他愛何時睡就睡，於是，孩子今天 8:00pm 睡覺、明天則 9:00pm 睡覺，後天又在 10:00pm 才睡覺。如此，你想孩子的生活節奏會變成何模樣？

為家人設家生活規限的另一好處，就是讓大家也能生活得更有秩序，一切事情亦有法可依，有規可循，能避免不必要的爭拗，親子關係可以更和諧融洽。不過，Martyn 提醒家長需注意一點，就是給孩子設家規限之前，必須讓孩子明白種種規條背後的意義；絕不是家長為了滿足個人慾望而設，乃是孩子的福祉而構思出來的。

### 如果設家規限？

作為家長的，在給孩子設定規限的時候，有需要留意孩子的年齡，然後按齡施教。舉例來說，有些家庭秉行在飯桌上，不得說話的規矩。若孩子仍處於幼兒階段，絕大多數的情況下，他是不會反抗的，而且亦容易不假思索便聽從父母的指令，接受父母的權威。

然若孩子漸長，他也許會挑戰你的權威，想知道為何家中要行此惡法？要吃飯時不許作聲？這時候，家長得讓孩子明瞭規矩背後的意義，可能是建基於本族的文化信念，相信吃飯是神聖的時刻，保持安靜是代表我們尊重此習俗；可能是擔心孩子吃得不夠專心，又或者是因為邊說邊吃，有機會引致消化不良等。切要讓孩子明白規矩是有意義的，特別是對於那些理性又愛據理力爭的孩子。

隨着孩子步入青春期，其性格會愈來愈反叛，家長要給孩子設定規矩，最佳的方法便是跟孩子一起商量。如商討容許孩子協商出一個彼此也可以接受的時限。

Martyn 補充道：「在西方社會，家長明知道無法阻止子女吸煙。是故家長會跟子女商量，那些地方可以吸煙，那些地方嚴禁吸煙。最後的結果，可能是在家不得吸煙，公眾場所則除外。」

雖然作為中國父母，未必認同孩子應該吸煙，但西方家長在設定規條背後的民主精神，也許日後亦值得我們借鏡！

### 家長亦要不斷成長

除了為孩子設家規限之外，作為家長亦需要有個人成長的空間，不然在培育孩子的過程中可能會出現身份危機。

席間有一位外籍家長就有這樣的疑惑，她表示：自己為全職母親，經常把家庭放在第一位，有時候仿佛完全失去自我，不知自己是誰。Martyn 回應，他建議各位家長應把 Parenting(親職任務)視作 Business Skills(處理公務的技巧)，還要計劃個人的人生目標，學習釐定做事的優先次序。家長本身亦需要為自己設定界

限，在安全的情況下，不妨放手讓孩子做他喜歡的事。比方說，當孩子在海灘上玩耍，家長其實不需要時刻的盯着他，以及參予他所有的活動。作為家長，其中一項重要任務就是要不斷的自我完善，容許自己及孩子有思想及心靈的空間，這樣彼此才能不斷成長！

### **Martyn Rawson 小檔案**

作者、教育工作者及研究員；

國際沃道夫教育運動代表人員；

沃道夫教育雜誌、國際英語雜誌、Paidela(國際教育研究期刊)的編輯；

有關沃道夫教育及親子課題的作者；

英國倫敦 Greenwich University(格林威治大學)的客席講師；

IPR 機構的教育質量發展顧問；

著作有《Free Your Child's True Potential》及《Ready to Learn, form birth to school readiness》。

在《Free Your Child's True Potential》一書中，作者指出雖然現代父母較以往面對更多挑戰及更大壓力，但還是可以透過不同的方法協助孩子發展他們的潛能。

在《Ready to Learn, form birth to school readiness》一書中，作者 Martyn Rawson 及 Michael Rose 讓家長了解孩子首先的成長發展及成長需要，好讓孩子由幼稚園順利過度至小學階段。

### **家長心聲**

家長張太曾讀過 Martyn Rawson 的作品，感到書中部分內容也頗為受用。是故她今次便慕名而至。張太認為是次講座對她啟發良多，特別是講者談到為孩子設定界限。

「我認同講者的見解，在日常生活中，無論父母親忙碌與否，也應該為孩子設定界限，此舉將有助孩子往後的成長。以睡覺時間為例，不然孩子會對生活的節奏感到無所適從。」

### **設定規範需注意事項**

教育心理學家彭智華認為，為孩子設定規範是相當重要的，特別是對於那些尚未懂得自律的孩子而言。據瑞士心理學家皮亞傑指出，人生的階段可分為：無律期(嬰幼兒階段)、他律期(2至3歲的孩子)、自律期(3歲以後，逐漸形成)。是故，家長需要適當的引導孩子由無律期走向自律期。

彭氏指出，在協助孩子設定規範時需要注意以下各點：

1. 設家規範時，要合情合理，有充分的理據。
2. 應接孩子的能力(包括：體能及認知能力)來設定規範。
3. 因應環境、社會及文化轉變來設定規範。
4. 至於設定規範的範疇，可從日常生活起居飲食，一些孩子容易理解的事物做起，繼而延伸至其他生活層面，如：學習方面，需要準時交功課，把書包收拾好等。及至孩子長大一點，才把規範延伸至其他的行為指標，如：交朋結友，待人接物等等。

## 1.2.24 勿過份溺愛

有些父母會視自己的獨生子女是自己的繼承人，自小便為他們好好安排，刻意栽培。然而，過多的要求，過分的壓力，加重了孩子的心理負擔；過分的管制，過多的安排，使得孩子懦弱，無主意，依賴性強，這大大不利他的未來生活需要的能力。

為免孩子性情孤僻、懦弱和依賴，是否應該放棄對子女的期望，放棄嚴厲的管教和控制，而改用讓他自由發展和寬鬆的管教方式呢？

相信不用我說，你也會明白那也是不可以的。

獨生子女是家中的唯一寶貝，你當然應該視他如珠如寶，每每對他們要求都會盡力達到，甚至是一些無理的要求，也會因為仔的哭鬧而滿足他，這尤其在有祖父母的支持和縱容下，又或是以為孩子小可以遷就一點也無妨的心態，可惜沒多久，你就會看見自己的孩子脾氣暴躁，自私自大，不懂與他人和諧共處，這樣又怎可以解決我們害怕獨生子女在長大後孤立無援的情況呢？

獨生子女因為沒有兄弟姊妹與他一起生活，因而缺乏與別人分享、甚至爭執的經驗，長大後遇到困難便會不知如何解決，更不能克服逆境，容易遭到挫敗。

所以即使他是你的唯一寶貝，你視他如珠如寶，就更不應過分溺愛他。給他不能滿足的經驗，只滿足他的基本需求；讓他有與人爭執的機會，這其實是爭取的權利，讓他明白要有合理的爭取，而不是樣樣遷就他。

讓孩子從經驗中學習，不可作無理的要求，不能亂發脾氣，才能與他人和諧共處。(待繼)

經濟日報 2001.09.19

## 1.2.25 教子八「自」真言

人人都說環保重要，但要拯救這個千瘡百孔的地球，不是單憑一己的力量便能做到，最要緊的，是教曉下一代環保為何物。然而，如何把「教子」和「環保」二合為一呢？「地球之友」總經理吳方笑薇就有一套環保的教子八「自」真言。

吳太太歎現時的家庭教育和學校教育，統統扼殺了孩子的思維，剝削了他們應有的創作和發揮能力。所以她認為八「自」真言中，最重要就是「自創自娛」。

吳太教子的八「自」真言	
1 自創自娛	一同享受創作的樂趣
2 自我	明白家長和子女都是平等，不能寵壞孩子
3 自立	建立孩子照顧自己的能力
4 自助	動手修理玩具，學習解決問題
5 自強	看賬單和說明書，學習判斷和選擇
6 自發	發現新事物，明白自己是最重要
7 自豪	學習說對不起和謝謝，建立認錯的勇氣

### 切忌滿足過分要求

最典型的例子是生日會。「為什麼生日要大吃大喝?為何要收名貴禮物?其實這樣失去了很多樂趣。」吳太認為開一個簡單的生日會更有意義，媽媽與孩子一起做蛋糕、榨橙汁、設計生日卡，大家可以其同創造這特別而溫馨的一天。

每個孩子都是獨立的個體，所以吳太認為孩子要有「自我」，「即是要讓他知道誰也沒有欠了誰，你與孩子只是在某地某時剛巧碰上，大家都是對等的。」吳太坦言，家長切忌滿足孩子的過分要求，少買東西給孩子之餘，也要減少浪費。

### 建立自助自強精神

家長孩子不相欠，所以孩子便得學會自助。

吳太說，環保中的5R----Recycle(循環)、Reuse(再用)、Reduce(減少)、Rethink(再思)和Repair(修補)----對培育子女是不可或缺的，當中以「修補」最為重要，讓他們自行修理玩具，從而建立「自助」精神，使孩子能夠自己解決問題，既環保，又有益。

吳太說，「自強」也很要緊。家長不妨與孩子一起看產品的標籤、說明書、賬單和保證書等，令他們建立一種消費意識，知道自己的消費權益，覺得有需要才買。吳太邊舉着產品邊說：「他們長大後也需要看合約、報告等文件，從小學習看標籤、說明，可讓他們自小開始作決定、判斷和選擇。」吳太笑說她的孩子小時候便跟她一起閱讀說明書。

### 培養孩子獨立性格

此外，孩子亦需要具備「自發」的精神，誘發他們發現新事物，令他們對世界感興趣，其實所有生物和事物都是互相緊扣、息息相關的。「最要緊是讓孩子知道自己不是最重要的。即使從小螞蟻身上，我們也學到東西。」家長和孩子一齊發掘，樂趣豈不更加多!

「現在的小朋友愈來愈自我中心，他們已經不懂說『對不起』，也忘記怎樣說『謝謝』，要讓孩子感到自豪，就要讓他明白沒有人是完美的，教導他失敗要認錯，要有勇氣承擔，培養獨立見解和性格。」

二十年來，吳方笑薇都是以此八「自」真言教育她的孩子。現在，兩位孩子已念大學，他們每天仍有無窮無盡的話題，吳太不覺得自己是兒子的媽媽，而是他們成長的伴侶。

明報

## 1.2.26 小朋友變得獨立

至於缺點，則哈沒有測驗考試，令家長憂心。外國的「發現學習」，完全沒有家課、默書、考試；但在香港，為了銜接小一課程，已加入少許家課，但威校長仍指：「因為不默書不考試，都有一兩個家長要孩子退學。推行的最大困難，是要向家長解釋。」

當所有幼稚園都大力催谷小朋友時，「發現學習」的孩子，如何追得上?「小



一必定會重新複習幼稚園課程，若在幼稚園已培養好孩子的學習情緒，接受終身學習，比仔拼命讀書寫字要好。而且默書一時間懂事得的，不代表以後都懂，孩子也已經累了三年。」威校長笑說。

### 識多一點點

生於一九一五年的布魯納(Jerome Bruner)，是美國著名心理學家及教育家，對兒童理解、學習、記憶及其他認知範疇的研究工作，影響了美國的教育制度。

布魯納在認知結構學習論中，強調學生「主動探索」，認為從變化中發現原理原則，才是構成學習的主要條件，故而他的理論被稱為「發現學習論」。

威惠嫻校長說：「我們也利用隨機教學。例如我們的禮堂天花板有四個大天窗，原本學生與老師在講『家庭』，遇上大雨天，便立即帶小朋友睡在大堂看雨。」

## 1.2.27 對唔住，惜惜

一天晚上，幼女從書桌上拿走哥哥的課本，悠然地坐在梳化上逐頁翻看，卻被哥哥發現了，要妹妹立即歸還；妹妹不肯順從，以致兒子心急如焚(怕課本被撕破)，大聲地呼喝。

我放下手上的工作，走到他們中間，期望可以從中調停；可是，幼女怎也不肯將課本歸還給哥哥。在無計可施的情況下，我唯有用最直接的方法——捉着女兒的手，將兒子的課本安全地取去。女兒便放聲大哭，我嘗試安撫她，並解釋為何不可拿哥哥的課本，但女兒仍是哭個不停；徬徨之際，想起太太慣常用之方法，便姑且一試。

「穎穎，講對唔住啦！爹哋惜惜穎穎！」此方法果然有效，女兒滿臉淚容，啞嗚地喊着說：「唔對住爹哋！」(女兒經常將對唔住講作唔對住)。我便攬抱她，用臉互相惜惜，她便不再哭了。

這方法真是神奇，但想深一層，也有其道理。當女兒被我責罵時，便知道做錯了事，觸怒了爹哋，內心也會感到不安；她需要的是爹哋的原諒和重新的接納，以致當我吩咐她說「對唔住」時，她便感覺爹哋已經原諒了她，而爹哋攬抱和惜惜，便是將親子關係再一次肯定，她便安心地不再哭泣了。

「對唔住，惜惜！」原來是很有趣安撫兒女的方法。

撰文：黎偉倫

經濟日報 2000年9月16日

## 1.2.28 培養忠誠型小孩子

培養忠誠的小孩子秘訣就是忍耐和肯定，重複又重複給孩子充分的安全感。忠誠型的小朋友強項是負責任、可靠、勤勞，他們不太慕虛榮，不受虛浮的誇讚影響，比較實事求是，倘若能適應學校環境和制度，一般是簡單、正直、受教。

常常是課堂中的良好學生。

忠誠型的小朋友最大的難題是欠缺自信心和欠缺安全感，一件事在心裏左思右想，想了一百遍也不敢說出來，不能肯定自己的判斷，爲了安全感，減少擔憂，他們往往行事保守，依循最熟悉的道路，熟習的方式做事，他們做事穩健，卻減少了接受挑戰和接受新事物的學習。

爲父母的要教導忠誠型小朋友學習作決定，給他們清楚的法則、可依循的途徑，讓他們內心感到穩妥安全，循序漸進地帶領他們接觸新事物，預習、清楚具體的步驟指引、以身作則、具體示範，都是指引他們學習的最好方法，忠誠型小朋友十分適應香港較爲保守的傳統教學方式。太着重自由舒展、冒險創意的西方教育，反而給忠誠型小朋友太大壓力。

忠誠型小朋友容易內心積存憂慮、感受壓力，留意他們睡眠是否安穩，鼓勵他們表達自己，對他們要忍耐、鼓勵和肯定，建立他們內在的自信心、教導自我安寧的方法，引導他們尋找終極的倚靠，有助免去他們的過慮、懷疑、固執和杞人憂天的困擾。

2000年11月17日

### 1.2.29 與小孩相處勿有求必應

Q：我的獨女今年五歲，她有一個很不好的壞習慣，就是每次我與她出街時，她總不停地嚷著我買東西。由於我很多時爲了趕時間，況且見所花的錢不多，所以往往依從她。現在，我想糾正她這習慣，但發覺十分困難，每當我想拒絕她時，她就立刻發脾氣，若我再罵她，她便大吵大鬧，不願離開，令我不知如何是好。想問專定一些問題：

- 一)怎樣才能改掉這種壞習慣？我應怎樣教導她？
- 二)我女兒與她的爸爸出街時，並沒有要求父親買東西，爲什麼呢？
- 三)她這種壞習慣，對日後成長有甚麼影響？

吳太(四十八歲)

A：現今的父母過於溺愛孩子，對於小朋友的要求，他們大多數都「有求必應」，造成孩子面對不合意的事情，都只懂得以大吵大鬧的方法解決；其實，父母應盡早改掉陋習。現回答吳太的問題：

一)要改掉女兒的壞習慣，就要每當你女兒向你提出買一些「無謂」的東西時，你都要堅決地拒絕她，決不能因爲她再三要求或大吵大鬧而改變主意；因爲父母有時候模稜兩可的表現，往往會令小朋友以爲父母最後也是會依從自己的。此外，面對孩子的哭鬧，你毋須罵她或哄她，只要讓她知道媽媽是不會改變主意便可以了。另一方面，父母的讚賞往往是孩子改變陋習的原動力，所以若你的女兒遭你拒絕時，沒有再三要求購買或發脾氣，你可以稱讚她或對她一些鼓勵的說話，相信假以時日，你女兒必可改掉這個壞習慣。

二)這完全是習慣的問題，其實孩子是充分了解父母對待自己的方式，若女兒與你出街時往往「有求必應」，相反，與父親同行時則未能成功，她自然不會向父

親要求買東西。

三)若小朋友常常可以透過一些手段，如發脾氣、大吵大鬧等方法，成功控制大人依從自己的心意；那麼，以後面對別人的拒絕或不如意時，他們會難於控制自己的情緒，這對日後的成長及心理發展有很大的影響。

樂苗坊註冊心理學家周婉芬博士覆

本信箱專為讀者解答各類型婚姻、家庭、法律、財務、心理等問題，歡迎來信詢問，將交由有關專家解答。來信請附地址、電郵或傳真號碼。

地址：九龍灣宏泰道7號

傳真：2266 3838

電郵：sup@the-sun.com.hk

## 1.2.30 家教不夠豈有公德心

「我的六歲女兒，必定是文化中心的後繼人！她正在玩電腦遊戲，用水彈擲路人！」小惠媽咪說，語氣無奈而消極。

尖沙咀文化中心廣場，在去年聖誕節及平安夜，被青少年破壞不堪，引起社會對新一代缺乏公德心的憂慮，矛頭直指「家教不夠」的父母，難怪小惠媽咪也有憂慮。

公德心，並不是單靠父母「耳提面命」地教導而有，青少年破壞公物，也牽涉很多社會因素。若要教，應在孩子三歲或以前，留意孩子有否破壞傾向及心理需要：

### 1) 是否需要更多注意？

小傑兩歲前非常好動，很難教；兩歲後他的破壞傾向更明顯。初時媽咪罵他，但眼見不但沒改好，反而變本加厲，只好弄壞一件玩具，再買一件。經兒童心理輔導員提醒，小傑媽咪明白小傑的破壞行為，根源在懷孕期！

原來，小傑在母親腹時，爸爸轉業開店營商。媽媽要幫手，後悔自己「懷孕不是時候」。小傑早期不但被媽媽忽略，三個月大時，更被送去托兒所。小傑得不到父母的愛，產生疏離感和無力感，於是「努力」搞破壞，想引起父母注意和關心。

### 2) 父母是否有粗暴行為？

小傑爸媽初開店時，幾乎天天吵架。媽咪沒有耐性，動不動就摔東西。小傑有樣學樣，也要搞得「轟轟烈烈」。

### 3) 父母是不是溺愛？

小傑學媽媽的破壞行為，發洩內心的不安。媽媽責備他，情況卻沒有改善，進而變本加厲。這時，媽媽察覺自己的失控行為影響了兒子，一方面沒設法改善，另一方面產生罪惡感，不期然改變態度，變成溺愛。這樣，小傑更無法養成自控能力。

### 4) 搞破壞是否出於好奇？

幼兒愛摔東西，只是想看物件會不會破損、發聲或其他或其他，父母當然不該體罰或縱容，而要試試和孩子一同修理，在這過程中，可培養信賴關係。

### 家長不當影響社會

家裏有一套家規，每個社會或社團也有一套公德規範，若孩子不能遵守家規，父母只會生氣、責罵、處罰，而不反省這套家規是否父母單方面的規定，未曾與孩子溝通而得到雙方共識，孩子在外就無法理解公德心是社會規範中所需要的。

若父母以高壓手段要孩子屈服家中的規定，孩子要發洩情緒的本能，在外可能變成有破壞傾向。因此，在家是乖仔，在外是衰仔的孩子，大抵懷著對大家極為不滿的情緒。畢竟，公德心的培養，該由家中的關愛開始，其後社會風氣的易影響，則是每一個成年人的責任。

## 1.2.31 要紀律不要打罵？管教子女的技巧

孩子天生下來就沒有「守規」的概念，所謂「教養」，即除了養育子女之外，還需要教導孩子，教他學問，教他做人；教他遵守社會秩序等。

以前古老的一套「棒下出孝兒」，今天大多數父母都知道不合時宜，那麼怎樣才能「要紀律不要打罵」，在無須採用高壓手段下而能令孩子守規矩，培養良好的生活習慣呢？

在父母來說，管教孩子最容易出現「滑鐵盧」的相信有三大事項，包括：進食、無理扭計及做功課。

這三大項目最容易惹起父母們在無計可施之下大動肝火，但據香港基督教服務處社工張敏思表示，父母們只要懂得一些針對性的技巧，想「要紀律而不要打罵」，絕對有可能。

### 一. 餵飯的煩惱

個案：小軒今年已經五歲了，但仍然未能自己進食。好動的他常常吃兩口飯就跑開去玩耍，氣得媽咪七孔生煙，在又哄又打的情況下一直無法改善。因怕孩子吃得少而有礙發育、追著餵飯的情況於是常常出現……

令很多父母頭痛不已的是小孩子吃飯太慢，又未能「坐定定」，張敏思認為，父母無法令孩子在指定時間內自行進食，最大的敵人是「心軟」，其實只要父母堅持夠鐘便收碗，不再讓他吃，包括暫停和禁止他們吃甜品和其他零食，令孩子確徹明白：甚麼行為會引致甚麼後果(不吃飯便會肚餓，不定時吃完便沒得吃)，試上好幾次，便自然可以收效。記住，孩子每每很聰明，會試探父母的底線，你必須堅守原則。

#### 貼士：

吃飯時間可根據幼兒院模式作參考，例如：兩至三歲孩子給予四十五分鐘；四至五歲給予三十至三十五分鐘。

### 二. 扭計大王

個案：三歲的明明很聰明，但無奈有一個壞習慣，就是總喜歡扭計。一次他

想媽媽買給他一輛玩具車不果，由初則大哭演變成「大」字形的躺在馬路上，令父母又尷尬又羞愧……

小朋友在街上扭計，媽咪忍不住要動手打罵的場面時有所見。亦有不少例子是父母對心愛的寶寶的大吵感到心軟而讓步，於是小寶寶的扭計行為愈演愈烈。

張敏思指出，很會扭計的孩子大都有個「心軟」的父母。父母們要克服「心軟」，才能有效阻止子女養成扭計的習慣。

要克服「心軟」，父母必須想及心軟的後果——子女的扭計習性養成，將變得專橫好勝，影響一生。

貼士：如果孩子哭，便由他們哭，因孩子有哭的權利，但不應因此而遷就他。小孩子其實很聰明，他們很會測試父母的底線(指原則)，如果你讓步，他會捉緊你會心軟的弱點，相反，只要你渣緊原則，他了解到無法以哭鬧而得逞時，自然不會扭下去。

### 三.功課成戰場

個案：小麗今年剛升小一，由於功課頗多及她又做得慢的關係，每每花上不時間才能完成作業。在旁督促的媽媽感到很心急，又懊惱女兒太過心散和不專注，有時教得氣上心頭，會用扭耳仔和間尺打手來懲戒她，弄得女兒哭哭啼啼。

做功課常常是父母與孩子角力的主要原因，事實上，父母不適宜太貼身督促小女的功課。要明白為孩子養成良好的自學習慣才更重要；亦無須定立懲罰制度，因這些都是消極的做法，最終無助於解決問題。父母應做的，是體諒孩子的困難以及協助其解決。

貼士：1.為孩子安排一個安靜的環境做功課，不致受騷擾。

2.養成定時做功課的習慣。

3.定立合理規則，例如：做二十分鐘可休息五分鐘，做半小時可吃一些小食等，以迎合孩子的能力。

## 1.2.32 管教分歧面左左

### 各不退讓 孩子當災

#### 1)從中取利

孩子不知道準則在哪裡，無法學懂規矩。孩子也會漸漸學懂看眉頭眼額，甚至利用父母的分歧，從中取利，獲取所需。

#### 2)無所適從

即使是同一個人，管教子女時也會出現一時一樣的情況，例如：有些父母會因應心情而施教，心情好時，什麼也可以；心情不好時，便把孩子大罵一頓。這樣會令孩子無所適從，無法學懂做人和行事的準則。假如父母二人也是如此，或者二人施教時各有各說法，更會對孩子造成大混亂。

#### 3)情緒不穩

父母管教分歧，也會令孩子的情緒不穩定，尤其是父母冷戰時，透過孩子來打仗，會令他缺乏安全感，因為不知道自己在什麼情況下才能得到所需。

#### 4)感到內疚

一方在處理孩子的行為問題時，如另一方在旁說相反意見，甚至因此而爭吵，會令孩子感到內疚，覺得因為自己而令父母時常爭吵，甚至最終弄致離婚。罪疚感令孩子自覺是個「很衰」的小朋友，影響自我形象。

#### **欣賞差異 互補不足**

##### 1)私下溝通

當一方施教時，另一方別在孩子面前說相反意見，盡可能用眼神暗示，不可在孩子面前批評對方，以免孩子不懂得尊重父母。即使意見上有嚴重分歧。迫不得已時，可對孩子說：「我哋依家唔傾住，要暫停一下。」然後夫婦二人入房商量，在孩子不在場時溝通清楚。

##### 2)尋求共識

要有共識，應好好討論，下次遇到同樣情況時該如何處理。

##### 3)爸媽分工

假如長期無法妥協，可以分工，例如功課問題由爸爸處理，飲食問題由媽媽處理等，減少爭拗。

##### 4)孩子有 say

管教不只是父母之間的事，也應按情況和孩子的成熟程度，考慮孩子的意願。如事件不涉及是非對錯，純粹是個人喜好的選擇，例如先做功課還是先看一會電視，可給予孩子選擇的空間。

星期日明報 副刊 2009年03月29日

## 1.2.33 從小助人開心起義

如何培養義工小天使？

幼園學生做得到

Q：小朋友幾歲開始可以做義工？

A：孩子從幼稚園開始，已經可以在校內做義工，一般是在家長陪同下參與一些親子義工活動，如賣旗等。

按年齡選擇服務

Q：如何讓孩子踏出做義工的第一步？

A：家長最重要是給予機會讓孩子參與，但做義工的熱中，卻是從小培養出來的。年紀較小的義工，探訪時可以負責派禮物；由小五、小六至初中，便可參與籌劃工作；到大學生，除了策劃，還可以按需要找贊助商，甚至可以做一些回應社會的義工項目。

善心出發慢慢學

**Q：小朋友年紀太小，如何向他們解釋做義工的意義？**

**A：**未必需要深入地向年紀太小的孩子講解什麼是義工，家長可以告訴他們，社會上有些人很需要別人的關心，而我們就去關懷有需要的人。家長可教孩子從善心出發，到他們慢慢長大，再讓孩子認識社會上不同人士的需要。

### 按性格發揮所長

**Q：除了年紀外，不同個性的孩子是否適合當不同類型的義工服務？**

**A：**1) 有些小朋友比較有耐性，或者喜歡聆聽別人說話，他們比較適合服務長者，因為長者都喜歡表達自己。2) 而一些接納別人程度比較高，同時也有一定溝通能力的小朋友，會適合服務弱能人士，因為弱能人士的理解能力有所限制，小朋友便可以利用自己的長處，以遊戲或身體語言去跟他們溝通。3) 如想提高小朋友的紀律和學習服從，可參與制服團隊，如公益少年團、童軍、紅十字會等。

### 莫純為升學加分

**Q：家長對孩子做義工應抱什麼態度？**

**A：**義工對小朋友的成長和學習也同樣重要，這也是一種生活技能和態度的培養。社會服務是一種德育培養，而非功利主義，家長應以身教為重，雖然做義工可能對升學就業有幫助，但千萬不要將兩者完全掛鉤。

明報 副刊 2009年04月20日

## 1.2.34 家有學習障礙兒

爲了讓俊俊得到適切的關懷與照顧，我將工作辭掉，專心地教導他。

自俊俊升上幼三後，在複習的過程，中我發現俊俊連記認一個簡單筆劃的生字，均需重複練習十五至二十次，才能將生字記起來，但隔天又會忘記。勉強升讀小一後，由於要記認及書寫的字詞更深更多，他的學業成績一落千丈。

在書寫時，俊俊經常會將字詞左右倒轉及添漏筆劃，即使一些簡單的生字亦會經常寫錯，而在閱讀課文時，俊俊經常會將文字的次序顛倒、讀漏生字或無法認讀已學習過的字詞，無論我教導他多少次，他仍出現這些錯誤。當時，我真的非常擔憂及沮喪，家庭氣氛由每天的歡笑聲變成打罵聲，我和俊俊的感情變得疏離，於是我便向俊俊學校的學生輔導員李小姐求助，她安慰並勸勉我不用擔心，亦協助我尋找專業人員的幫助。

李小姐陪我一起到教育局教育心理輔導暨特殊教育中心接受面談服務，他們建議我在家中多利用遊戲方式給予俊俊做認字練習，例如利用識字卡及中文拼音遊戲，以競賽的方式進行練習，讓他集中辨認一些經常寫錯的生字；另外，亦可讓俊俊用手指沾上顏料在紙上練習寫字，使他能透過不同的遊戲學習，提高學習興趣，以減少對學習文字的恐懼。

我參考了教育局人員教導俊俊的方法後，雖然他在書寫及閱讀上仍存在困難，但在記認中文生字的速度上較以往快，且學習態度亦變得積極。此外，在教導俊俊的過程中，我發現他對繪畫很有興趣，我便陪他一起參與繪畫班，他的繪畫班導師亦說他很有繪畫天份，還多次推薦俊俊參加繪畫比賽，我感覺到他在繪畫的世界裡，能重拾自信及找到快樂。當我改變了對俊俊的教學方式後，我們的關係變得輕鬆和親密，而昔日教導孩子的打罵聲，亦變成了今天的歡笑聲。

在這兩年間，我感到為人父母，除了要關注孩子的學業成績外，亦要着重他們身心是否得到健全的發展，我們應懂得協助孩子發展潛能，並適時給予鼓勵，讓孩子知道自我的價值，讓孩子快樂地活出自我。

澳門日報 2010 年 3 月 15 日

## **1.2.35 準爸媽 5 大壓力**

曾先生和太太是個正面和健康的好例子，香港基督教女青年會家庭健康促進中心輔導員施倩俐表示，其實準爸媽很多時也需要面對各種挑戰和壓力：

### **1. 自信心下降**

孕婦除了在懷孕初期有害喜現象、後期出現小便頻密、胃口欠佳和腰酸背痛等生理問題，還是因為身形出現變化，以及生活上出現種種限制而令自我形象下降。孕婦一般都比較敏感，因為有很多事情不能做，她便可能感到自己很沒用，令自信心下降。

### **2. 健康問題**

特別是年紀大或曾流產的孕婦，好可能會因為自己的健康狀況而出現自責和焦慮。若加上本身的性格較容易焦慮，無論是太太或丈夫，出現抑鬱的風險也相對較高。

### **3. 家庭關係**

懷孕後，夫婦二人進入新的家庭周期，最初的二人世界，因 BB 而令家庭關係出現更多角色，他們或需要來自婆媳及其他親戚的壓力。

### **4. 經濟壓力**

孕婦或需暫時停止工作，對家庭的經濟可能造成某程度壓力；加上 BB 出世後，將會佔一定部份的家庭開支，經濟壓力將會「節節上升」。

### **5. 對自己期望過分擔憂**

人們常說「懷胎十月」，在整整的十月裏，正好讓準爸媽想清楚如何做好父母



的角色，有些人會對自己的期望和責任表現過分擔憂，如孕婦通常希望所有事情能親自安排，而丈夫又會對將來要肩負養育責任而影響情緒。

## **5 招紓緩**

### **1)調節期望**

在未成為爸媽前，雙方應先照顧好自己和身邊伴侶，自己做不來的就讓別人幫忙，最後才慢慢計劃將來。

### **2)互相支持**

為迎接新成員，準爸爸或會忙於搬屋或執拾家居而忽略了太太，而太太又會因為長時間待產而應感單。雙方別忘了多說支持和鼓勵的說話，為對方減減壓。

### **3)做好心理準備**

準爸爸應多參與做父親的角色，了解生產過程，多與肚裏的寶寶談話，做好迎接新生命的準備。

### **4)擴大支持網絡**

孕婦不妨多找親友幫忙，吸收別人照顧自己和 BB 的經驗，維持社交活動之餘，亦可減輕憂慮。同時，女青婦康聆熱線(2711 9939) 最新推出的「初為人母錦囊」和婦女專線(2711 6622)，均可為準媽媽提供有用的健康資訊。

### **5)維持親密關係**

夫婦可能因為懷孕而影響性事，其實擁抱、親吻等也有助維持二人親密關係。