

透過家居環境培養孩子的好個性



——訪黃月華老師
文：黎燕莉

你

是否覺得，子女的房間變得越來越凌亂？書架上的物件東歪西倒，抽屜和衣櫃的衣物雜亂無章，甚至空間的整體感覺不理想？如果你有這種體會，請不要掉以輕心！很多家長以為，家務管理的瑣碎事兒，父母或家傭代勞便是了，無必要讓孩子在繁重的學習中分心管理。這種出於愛子女的心態，在現代社會中十分普遍。然而，從小到大缺乏參與家居管理的訓練，有可能會導致孩子性格成長不全面，常見如：依賴性高、自律性低、佔有慾強、責任感不足、自我主義澎湃等等。

究竟家居環境的佈置和家居管理的參與，對小朋友的個性有何影響？本刊專訪了中葡職業技術學校家政科的黃月華老師。

●●讓小朋友自己承擔●●

如何透過家居環境，加強親子關係，培養孩子良好的品格？黃老師指出，家庭是小朋友人生中首個接觸的社會化環境，家居環境正如社會實物環境，如果家居環境佈局混亂，很容易會被小腦袋解讀成“生活是沒有秩序”的。相反，整潔的家居生活，建立有條不紊的管理概念，對孩子的成長具有最基本、最直接的作用。

黃老師建議，無論家居環境大小，家長盡可能給小朋友建立自己的空間，不僅可令孩子們感到受到重視，而且可以讓他們學習自我管理，獲得自我成長。小朋友的生活空間，父母應適當地讓他們自己承擔管理的責任。父母或家傭包辦收拾，雖是最直接、快速的處理方式，但卻削奪孩子學習自我成長的最佳課程。

大部分家長認為，孩子通常都管不住自己，能管好自己的人也不是孩子。但學習自我管理還是應從小開始。小朋友從實際的生活中，瞭解到自己的事自己做，再加上父母的鼓勵，小朋友就能有信心獨立自理。



黃月華老師





●●運用“五常法”●●

黃老師指出，將品質管理技術——五常法，運用在育兒生活中，可從小培養他們良好的生活習慣及自理能力，再發展到行為自律。

所謂五常法，即常組織、常整頓、常清潔、常規範及常自律。



1. 常組織

捨棄不需要的物品（如一年沒有用過的物品），並將有用的須保存的物品分層管理，要點在於集中存放及儘量減低存量。

好處：訓練小朋友的觀察力，常常檢查家居物品是否衛生和完整，並限制物品數量，夠用即可，避免浪費。

實行方法：家長可為小朋友安排一個多層架或櫃，用於放玩具或物件。讓小朋友自己篩選哪些玩具或物件需要，哪些不需要。父母要和孩子商量擁有物品數量，讓他們學會取捨，將不需要的物品轉送有需要的人。

品格成長：透過這個過程，小朋友可學習遵守規限，控制佔有慾，謹慎地選擇，培養善心，懂得分享和關心他人。



2. 常整頓

首先決定物品的“名”及“家”，以便能在短時間內取得或放好物品，提高效率。

好處：訓練小朋友的分析能力，建立“生活應有秩序”的觀念。

實行方法：家長可輔導小朋友學習分類概念，每類物件都有自己的“家”，並在層架當眼處貼上標籤作識別。如果是2-4歲的小朋友，可以貼圖案；5歲以上的小朋友，可貼文字標貼。訂定物件的“家”後，讓小朋友自行將物件放回原處。7歲以上的小朋友可憑記憶和既定的習慣，進行實踐。

品格成長：學習安排和管理，透過實踐可培養小朋友的責任感。



3. 常清潔

小朋友要保持個人清潔，也有責任去保持家居的清潔。使其樹立“我不會使東西變髒”，而且“我會清潔東西”的觀念。

好處：訓練小朋友愛清潔，保持健康衛生的生活習慣。

實行方法：父母將鏡子掛在適合小朋友的高度，幫助他們進行自我檢查。此外，父母可鼓勵小朋友分擔家務，吃完東西要收拾食具及桌椅，以及定時收拾書桌，或一些適合其年齡、能力所及之家務。

品格成長：培養公德心，透過分擔家務，學習融入集體生活，同時建立自信。



4. 常規範

利用透明度和視覺管理，為孩子提供規範化的環境，減少錯誤並且提高辦事效率。

好處：小朋友會樂於與人溝通，能自訂或與父母合作制定生活標準。

實行方法：家長可為小朋友準備一些讓小朋友使用的字樣或圖案，如“閱讀中”、“休息中”、“學習中”等等，在房門外掛上，讓小朋友有需要時掛在門外，告知父母“我在做甚麼”。而父母則要信任子女，不作打擾，讓他們有自主的私人空間和時間。同樣地，父母可在家中危險的地方掛“不准進入”的標誌，讓孩子識別，免生意外。

品格成長：建立謹守法規的自覺性。在被信任和尊重的感覺中成長，他們也學會待人坦誠，懂得尊重別人的私隱，而小朋友常有自主獨立的空間，可減少過分依賴。



5. 常自律

持續地、自律地執行上述“四常”，養成遵守規章制度的習慣。當父母了解到小朋友的長處與短處，再按情況做出適當的獎賞，讓小朋友從他律（以成人的讚賞作為標準）、紀律，發展成為自律。

好處：鼓勵小朋友改善性格和行為上的短處，建立“凡要所得的，必先付出努力”的價值觀。

實行方法：當孩子在收拾/清潔或自我管理上負責任，就會得到一個印，取得若

干數量後，孩子可以實現自己的夢想。同時父母要多鼓勵和讚賞小朋友。

品格成長：懂得自我管理生活，學習不斷改善，建立自尊感強的性格。

●●獎罰標準與以身作則●●

在實施“五常法”的過程中，父母和家中成人必須在教導上有所共識。如果小朋友做錯事，父母必須要有共同處事原則。其實小朋友不知道自己正在運用“五常法”，但當他們發現自己弄乾淨桌子或把椅子移好後，會獲得成人的讚賞，他們自然會繼續地做，小朋友不知不覺地學習了，而且可以不斷增強信心。當然，如小朋友做錯了事，就需要成人的教導和矯正，初犯時可以口頭提示或警告，如不斷地做錯，便有必要處罰，目的是為了提高小朋友對錯誤的警覺性，避免再犯。有關獎罰的標準，必須依據小朋友的能力來制定，而非按成人的要求，過高或過低都不宜。

雖然“五常法”建議可用獎勵的方式鼓勵小朋友，但黃老師建議，一旦時機成熟，應以積極導向語言和鼓勵代替物質獎賞，以免孩童自小養成功利主義的思想。對於未能達標的孩童，更應避免孩子間的比較，以免產生自卑、嫉妒及仇恨感。

黃老師指出，大部分的小朋友都愛學習，但怕困難，為消除學習的恐懼同時培



養學習的興趣，家長可將學習環境和氣氛變成生動有趣的情境，在教導小朋友時，透過遊戲或故事，讓孩子從中思考或體驗，認識並不斷體會到良好生活習慣的重要性。

事實上，小孩子的自覺性、堅持性和自制力都還有限，所以家長要有耐心，多給予提醒督促，尤其是及時表揚，讓他們在愉快的情緒中建立較穩固的習慣。透過不斷練習，

習慣自然會漸漸地培養出來。

當然，家長應以身作則，作孩子學習的榜樣，讓孩子潛移默化；對於一些一時不易糾正的不良習慣，可利用角色扮演來慢慢輔導，引導孩子代入角色，設身處地瞭解問題，無須立即強制糾正及限制行為，更應避免威脅恐嚇及打罵，以免產生不良情緒。

●●如何改善不良的生活習慣●●

對於一些年紀較小的孩子，從小培養效果自然較佳。對於一些生活習慣已基本形成但又不理想的小朋友，我們又該如何改善和糾正呢？以下是一個小案例：

自我管理成長獎勵計劃

私人空間：自己的房間

項目	分數	獎罰說明	備註
床	0-2	床舖、公仔、書本等的擺放整潔度、合適度	上、下層床
書架	0-2	書本、物品等的擺放整潔度、合適度	架、下層櫃
書桌	0-2	桌面、抽櫃、架上物品的擺放整潔度、合適度	書桌、雜物櫃
衣櫃	0-2	衣服物品擺放整潔度、合適度	掛架、床抽櫃
整體感覺	0-1	各物件在房內空間的分佈整潔度、合適度	各物件
細緻分類	0-1	各樣小物品的分類及擺放合適度	各物件
總數	10		





公共空間/關係：自己房間以外的家居

項目	分數	獎罰說明	備註
物件歸位/復原	0-2	自覺性、責任感	私人物件、公家物件
維護公共衛生	0-2	主動性、公德心、責任感	
參與家務	0-2	主動性、積極性	
人際態度	0-2	家人相處方式、說話態度	
家居以外	0-2	主動性、公德心、與人相處等	參考上述各項
總數	10		

個人衛生/健康護理/ 生活習慣

項目	分數	獎罰說明	備註
刷牙	0-1	清潔度、合適度	時間、次數
指甲	0-1	衛生度	長度、清潔
坐姿/站姿	0-2	端正度	腰背、肩背、雙腿
洗手	0-1	衛生度	時間、皂液使用、乾手
洗頭	0-1	自覺度	隔天
飲水	0-1	早晚在家飲水至少四杯	需作記錄
塗藥膏	0-1	每晚/早晚	需要時
潤膚/唇膏	0-1	每晚/早晚	需要時
練琴	0-3	認真度	至少隔天
閱讀	0-1	持續閱讀和分享	
功課/學習	0-3	主動性、積極性、認真程度	
分配時間	0-2	生活中事情的重要性排序	學習、活動、整體生活計劃
總數	18		



條款細則

1. 母親會作不定期檢查、日常觀察，以作評分。事前無須預先通知。
2. 分數之評定，以小朋友的主動性、自覺性、認真程度的不同為依據。
3. 自我管理成長獎勵計劃，自開始日起，所得之分數可無限期累積。
4. 分數可以是非整數靈活組合，如0.5, 0.8, 1.2, 1.7, 2.4等。
5. 在達到合格標準後，如能維持，可繼續獲得分數。若過了一段日子後沒進步，便不會再得分。相反，達標後情況倒退/惡化，不僅沒有獎分，還會扣分。
6. 母親可因應小朋友的表現優劣，將相關項目的分數雙倍或三倍計算，以作獎勵和懲罰。
7. 對於評分或扣分，小朋友可提出異議。如有合理原因，可推翻母親的決定。
8. 當小朋友和母親無法就異議達成一致時，每人可找一人作評判，代表母親重新評分，最終分數為兩位代表評分的平均值。
即：新評分 = (A代表評分 + B代表評分) / 2
9. 當小朋友獲得100分，可以提出一個願望。除非願望不合理，或違背母親教育的準則，否則母親有責任滿足小朋友，以作獎勵。
10. 如未能即時提出願望，小朋友可保留有關權利。
11. 願望不可以金錢替代。同時也不鼓勵以物質獎賞，但有合理性的可別當別論。
12. 當小朋友的願望與母親的意願無法達致共識，雙方可各找一名代表，聽取雙方陳述，並作出建議。當建議一致時，以該建議為最終結果；否則兩名代表再找出另一名最終代表，對建議提最終意見，此為最終結果。
13. 除非小朋友要求，或特別的原因，否則母親必須在小朋友提出願望的三十日內履行承諾。
14. 計劃中項目的內容和分數，經雙方討論和同意後，可作適當增減和調整。
15. 自我管理成長獎勵計劃之結束，可透過母親和小朋友的協商訂定。

上述個案，是一名家長為十一歲兒子制定的，有關項目的內容根據其兒子生活習慣和性格上的缺點而定出。也即是說，項目和分數是變項，可以按實際情況進行調整。值得一提的是，條款除了明確訂明了分數的計算外，也體現了民主和公平的精神，令小朋友可以較安心地參與。當然，家長的絕對權力可能受到制約，但如能把握得當，也是對孩子的一種教育。總之，家長可因應小朋友的不同情況，制定符合自己家庭和子女狀況的不同計劃。

●●開始時的辛苦是值得的●●

其實，在孩子還很小的時候，我們便要花多一些時間在他們身上，幫助他們打基礎，養成一些基本的生活習慣。剛開始時雖然很辛苦，但日後就容易延續這些好習慣，並逐步增加其他好行為，漸漸地，孩子們的良好習慣就會成為一種規律，由內而外，自然地發生。

孩子對生活空間的管理，直接反映了個性中的優缺點，同時會延伸到自我的發展和待人處事的態度，影響其將來的人生。他們的明天，靠我們今天的悉心栽培。

