



「家長學堂」——父母如何成為孩子的輔導者

於 28/5 之家長學堂裡，資深家庭服務社工余雋賢女士透過有趣的小組討論和示範，與一眾家長一同探討作孩子的輔導者的心法。輔導之目的乃是叫人改變與成長。出色的父母要學習成為孩子的輔導者，以致能：

1. 建立愛的根基 love
2. 瞭解孩子的感受 understanding
3. 明白孩子的困難 put yourself into the shoes of your own child
4. 給予憐憫、支援與盼望 compassion / support / hope
5. 協助解決問題 problem solving



輔導者要懂得談話及溝通，秘訣如下：

1. 用「心」，要專注—不要邊與孩子談話邊做其它事，要用「眼目」來聆聽，要有目光的接觸，觀察身體的語言，因為身體語言流露的訊息，比口說的話更重要及準確。
2. 要懂得發問—要聽得到孩子的心底話，就必須懂得發問，並耐心聆聽孩子的回答，利用 5W,1H，就是 Who?誰、When?何時、Where?在那裏、What?發生何事、How?怎樣發生、Why?為甚麼會發生？發問是幫助父母掌握孩子所描述的事情的好方法。
3. 回應感受—當我們只顧給意見、分析、說理、指責、批判時，必定會忽略孩子的感受。回應感受，就是嘗試感同身受，了解、憐憫孩子，好像自己設身處地的站在孩子的位置，經歷他所經歷的，感受他所感受的。感同身受是輔導孩子重要的一環。
4. 欣賞，造就孩子的說話—孩子需要被肯定，特別是當他們做得好的時候。中國人很吝嗇稱讚別人，很少說欣賞的話，尤其對家人和兒女，以為讚孩子會讚壞，使他們驕傲、不上進，其實這是錯的。
5. 「存款、提款」，日行一善
試想像我們每一個人有一個「行善戶口」，你對孩子正面的欣賞、肯定、鼓勵，無論是語言、非語言，都叫做「存款」；你對孩子負面的批評、指責、打罵，無論是語言、非語言的，都叫做「提款」。如果父母能日行一善，每晚臨睡前用幾分鐘說欣賞孩子的話，如：「今天我最欣賞你的是……」那「行善戶口」必定富足；相反，不存款卻常常提款，「行善戶口」便越來越少錢，甚至有赤字，終有一天破產，便後悔莫及了。所以家長們都實行日行一善吧！
6. 處理憤怒—每一個家長都可能經歷過被孩子弄到非常憤怒，甚至失控的時候，我們應如何處理自己，使我們仍然可以輔導孩子，立下榜樣？



(1) 改變觀感

社會心理學家作了一個研究：將一群 8 至 9 歲的兒童分成三組，分別讓他們與一個很憤怒、脾氣很壞的孩子一起。第一組兒童可動手攻擊那個孩子，第二組可用言語攻擊他，至於第三組，研究員向兒童解釋，那個憤怒的孩子患了病，也曾遭遇虐待。結果第一、二組的兒童於動手或言語攻擊那憤怒的孩子後，變得更憤怒、更具敵意；然而

第三組得知那孩子憤怒的原因後，他們的敵意便漸漸消退了。

這研究顯示：處理憤怒不在於發洩，發洩反而帶來相反的效果，令人越發憤怒，充滿敵意，最後習慣動不動就大發脾氣。然而，當我們嘗試了解別人的困境，憐憫和體諒對方，饒恕對方，自己的怒氣也會漸漸消失。

家長與孩子相處也一樣，孩子遲遲不肯上床，躺下來不久又起床去廁所，不肯睡，氣得父母半死。父母「觀感」解釋是：孩子找藉口不睡，想父母注意，結果父母疲倦不堪。但若細心想一想，孩子無睡意可能還有其他原因，如怕孤獨、呼吸不順、鼻敏感，或睡前剛完成興奮的活動。

(2) 快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒

家長的問題是太快動怒、出口傷人、不予聆聽。講者提議是：暫時離開現場、冷靜一下、想一想不同的可能性或解釋，藉聆聽去找出因由，改變觀感，化解憤怒。

(3) 切忌權力鬥爭 - 要有商有量

孩子還小，家長在權力鬥爭中輕易得勝；孩子長大了，家長就未必得勝。家長應從小教導孩子有商有量，以協商方式解決問題。

參考資料：家長輔導孩子的技巧（家長資源中心，索書號：A302）

結語：珍惜眼前人，好好教導和享受同孩子一起美好的時光

聖經：教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離〔箴言 22:6〕



活動推介—急救證書課程

如果在廚房不小心被刀割傷了，怎麼辦？

如果家中的長者突然暈倒了，怎麼辦？

如果小朋友從高處墮下，不停叫痛，怎麼辦？

這些都是我們日常會遇上的事故，若果我們懂得正確的處理方法，便可以減少傷害進一步惡化。

基真堂幾年前曾舉辦急救證書課程，深獲家長好評。這類急救課程，坊間不少，教會經常進行各類型活動，遠足、探訪、參觀、野營，參加者對我們有很大的信任，特別是兒童及青少年的家長。若是在活動期間有傷害事故發生，負責的導師、領隊有正確的急救常識，甚至合格證書，不單受傷的人即時可以接受正確的處理，還可以向傷者的家人有所交待。

我們鼓勵家長也一起來學習急救常識。課程內容旨在灌輸基本急救知識和技術予學員，使他們能為傷病者進行急救，例如：心肺復甦法、人事不省、出血、休克、骨折及燒傷的處理等。

課程日期（共 10 堂）：

逢星期日：10/7，17/7，24/7，31/7，7/8，14/8，21/8，28/8，4/9 及 11/9，

另 18/9（考試日）（出席率不少於 80% 即八堂，才可獲安排參加考試）

時間：下午 2 時至 5 時（每節 3 小時）

地點：基真堂

參加資格（16 歲或以上）：

基真堂教友、參與基真堂聚會人士，基真小學老師及家長，友堂弟兄姊妹等等

收費：\$280（不包補考費用）

導師：由香港紅十字會提供

參考資料：http://www.redcross.org.hk/hcs_faht_files/SFA_chi.pdf

報名及查詢：2958-0958 基真堂幹事 余小姐





每年的六、七月是家長非常忙碌的日子，不是小一放榜，就是升中放榜的大日子。家長們四出奔波，為的是讓自己的孩子入讀心儀的學校。學校找到了，家長第一件事就是要留意學校註冊的日期；考分班試的日期；家長會日期；又或是暑期進修班日期；暑期學習課程的時間表；要帶備的文件；要繳交的費用；要購買課本；訂購校服；安排上學等等一大籮大、小事務。一切辦妥了，家長別以為已經完成任務，事實上，這只是孩子們升中里程的開始。還有什麼要辦？如何準備升中是每位父母和孩子們共同面對的事情，以下是一些小提示：



一. 認識新校園

中學與小學有許多不同的事物，不同的老師，不同的課程，不同的生活節奏，學習方式，學習語言.....家長要細心地陪同孩子進入新校園，一同了解學校的一切事物，讓他們得到家長的支持和鼓勵，步入第一個適應期。

二. 維持朋輩間的聯繫

升中後，雖然孩子小學的好朋友或會各散東西，但切勿終斷任何聯繫。在適應中學生活期間，朋友的互諒及分享，小學老師的關懷是適應轉變時最大的動力。當然鼓勵孩子主動結交校內的新同學，讓他們建立投入感，融入校園生活是非常重要的。



三. 建立自律能力

孩子怎樣聰明地運用時間、零用錢；有節制地上網、參加學校課餘活動；分配時間溫習；作息起居，一切生活及做事的優次，「暑期」是最好重整這些規律的時機，家長和同學要好好把握，不要錯失這個良機。



四. 培養良好的自學習慣

升中的學習模式要求同學獨立自主，因此，課前預習，做筆記，網上查閱或搜尋資料的工夫是不能缺少的。此外，建立孩子閱讀習慣，留心時事，關心社區事務，掌握中英文的學習能力，也是課堂以外增廣知識的方法，同學可隨時學習，培養廿一世紀學習的素質，為中學學習打好基礎。

筆者的建議，希望家長及同學受用。祝願各位一切順利，上帝的慈愛常祐你們。

(註：簡燕玲堂委為基真堂資深教支，現職小學校長)



「復活節與我」暖流填色/創作比賽結果及獎項

初級組 (一、二年級)

冠軍：2C 賴詠恩 亞軍：2D 蔡芷恩 季軍：1A 關佩恩
優異：1D 陳晞渝、2D 葉穎心、2D 鄭諾彥、2E 鄭浚軒

中級組 (三、四年級)

冠軍：3E 伍晉瑤 亞軍：3A 周鍵怡 季軍：3B 鄭匯雋
優異：3B 歐芷蕊、3E 陳柏然、3E 黎欣幸

高級組 (五、六年級)

冠軍：5D 鄧慧芯 亞軍：6B 譚靜瞳 季軍：6A 黃志揚
優異：5B 鄧芷昀、6A 陳詠翹、6D 鄧慧茵



1. 頒獎禮將於 25/6 (星期六晚) 家長學堂內進行，由校方邀請有關家長及同學出席領獎。
2. 部份得獎作品將刊於《暖流》感恩祝福版 (第 69 期)。



活動推介—6 月份「家長學堂」內容

家，大家都期望是最安全的地方，我們可以在這裡休息，歡聚，恢復體力，繼續工作，繼續學習。一個安全的家居環境，可以避免不愉快的事情發生。近年從新聞中偶爾都聽見一些家居意外的發生，導致人命傷亡。據調查，十大兒童家居意外高危險陷阱分別是：撞到物件、被蚊咬傷、被大門或房門夾傷、在地上跌倒、從床上墮下、在洗手間滑倒、進食時鯁喉、從椅子墮下、與兄弟姊妹或其他小朋友打架及被櫃門夾傷。如何避免悲劇在自己的家中發生呢？歡迎參加我們的講座，為大家防患未然，趨吉避凶。

日期：2011 年 6 月 25 日（星期六）

講題：「安居樂業」

主講：鍾志剛先生（資深救援部隊隊長）

時間：晚上 8:00-9:30（7:50p.m. 報到）

地點：一樓基真堂

費用：免費

查詢：2958-0958 基真堂



好書推介《太太你好》

編委 黃婉珊

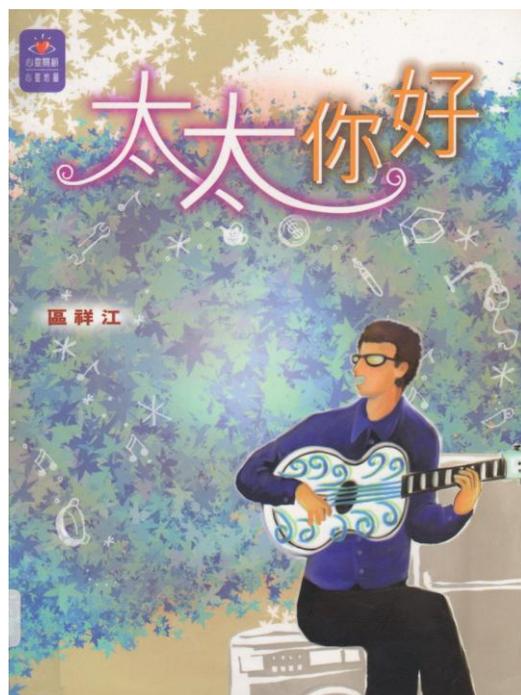
《太太你好》突破叢書『心靈地圖系列』

作者區祥江

現今太太角色繁多，除了持家，亦多了職業、經濟、社會參與等責任，要各方兼顧，實非易事。作者從男性和丈夫的角度，以太太們為對象，共 52 篇文章分享家庭生活的種種、現今男女角色的重整、夫妻溝通的藝術等，亦涉及兒女管教及姻親相處的問題。他說：「期盼丈夫能多些體諒和鼓勵，令太太的擔子輕省，心情自然暢快。」

「太太你好」…是一句有承諾的貼心話。

（家長資源中心編號 F116）



活動推介《暑期聖經班—美食嘉年華》

基真堂主辦

對象：小一至小六 日期：18/7-23/7（星期一至五 10:00-13:00，六 19:00-21:00）

費用：\$20 報名：填妥下列表格交回基真堂或使用暑期活動興趣班報名表交回校務處

內容：鮮果有秘密，豆豆多變化，水中生滋味，筵席見特色，海產顯價值，頒獎禮暨晚會



2011 年暑期聖經班—美食嘉年華報名表

學生姓名：_____（ ） 班別：_____ 聯絡電話：_____

家長姓名：_____ 家長簽名：_____ 已收\$20 （辦公室用）