

第一期

親子加油站

(一) 培養孩子的正能量，對生命擁抱希望

自殺一向在青少年死因排行中名列前茅，許多遺憾，在不知不覺中逐漸堆積而成。美國專家歸納出3大方向，大人可以和孩子一起在日常生活中培養出正能量。

1. 用心欣賞與感受

物質的滿足並不同於快樂，真正的快樂必須是發自內心，更重要的是，懂得欣賞凡事都有美好的一面、常懷感恩之心。當家長對每天發生的大小事都表示由衷的感謝，孩子自然就會對周遭的環境充滿熱情和期待。

卡特說：那怕是散步、吃冰、欣賞落日或是晚飯的餐桌前，家長都應該盡情的跟孩子分享今天發生什麼值得令人感謝的事；同時，也可以藉機了解孩子當天的狀況，以最尋常的方式讓感恩的種子在孩子心底日益茁壯。

2. 專心聆聽孩子要說什麼

很多時候當我們跟朋友分享一件很開心的事，若他只是冷冷的「嗯」一聲，總會讓人不由得悵然若失起來，孩子也是一樣，唯有被全然的接受和理解，孩子才會知道喜悅與自信到底是怎麼一回事，所以當孩子提問時，大人應該先靜下心來聽聽孩子想說什麼，千萬別急著下判斷。

舉例來說，一天女兒放學回家後，講到班上同學嘲笑她的事情，她生氣的說：「我恨她！我再也不要跟他們做朋友了」，通常家長的反應會是：「不行，你這樣很不禮貌！」但大人如此武斷的制止，很容易就會讓孩子陷入不被理解、壓抑自我情緒的惡性循環，因此，建議家長們可以試著說：「怎麼會這樣？可以跟我說發生了什麼事情好嗎？」讓孩子為情緒找到對的出口，才不會累積成為甩不開的負能量。

3. 允許孩子以自己的步調前進

想要點燃生命中的熱情與美好，有時候必須從自由的探索中尋找，但現代人為了提升競爭力，卻不斷的和時間賽跑，這也導致許多求好心切的家長把孩子的行程塞得滿滿的，其實，這完全是背道而馳的作法。

一位來自美國麻州的家長分享道：「我的女兒很喜歡靜靜坐著觀察身邊發生的事，一開始我是滿擔心的，畢竟總會覺得孩子就該多交點朋友、外向一點，但最後我決定放手，讓她以自己的步調成長、慢慢摸索；現在8歲大的她展現出超齡的繪畫天分，每一下筆都蘊含著許多值得玩味的細節，如果當初我試圖改變她，那麼就有可能完全扼殺了她」。

許多家長會為孩子安排早上練體育、下午學音樂，然後傍晚戶外活動，如此區塊分明的行程其實對孩子是多餘的，只會切割掉我們陪伴孩子的機會。其實，經研究顯示，人只要能在一定的場域裡自由的揮灑創意，那麼他就能過得富足與踏實，因此要杜絕孩子走向自我毀滅的道路，就必須遠離制式化的安排，這不僅是要讓他們「找到興趣」，更是要發現「一輩子的樂趣」。

資料節錄自《《親子天下》》

培養孩子的正能量，對生命擁抱希望 田育瑄

二零一七年十月

(二) 有 Band 1 屋企比考 Band 1 學校更重要(節錄)



心理學家余德淳博士曾指出：小朋友有一個 Band 1 屋企比起考到 Band 1 學校更加重要！當小朋友有一個 Band 1 屋企，小朋友便會自動自覺讀書，在跑道直入彎道的「Cut 線位」急起直追，甚至乎會有出人意料之外的成果。

何謂一個 Band 1 屋企？

兩夫妻之間和諧的關係以及夫妻之間的心理質素。

因為小朋友自小會觀察爸爸媽媽怎樣飾演解決問題、人際關係以及如何面對未來隱憂的角色，從而模仿並運用到自己生活各事情上。

家長難以建立一個 Band 1 屋企的阻力：焦慮



1. 擔心小朋友質素能否應付香港社會的競爭

- 擔心自己提供的不足夠(如:興趣班)，務要尋求可託付的人(最好的師資?)

2. 到底要有幾多籌碼去支持小朋友的學業發展？

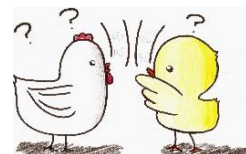
- 需要多少錢、資源去扶助小朋友？(補習？升學？國際學校／私校？外國讀書?)

家長需要思考的問題：付出金錢、資源後，小朋友對學習的興趣有否增長？有否認真、珍惜家長提供的學習機會？

如何解決憂慮？如何塑造出 Band 1 屋企以及 Band 1 的小朋友？

溝通＝對傾計對象傾談那年紀最想聽、最能回應的話題交流。

溝通對 Band 1 屋企、成績有甚麼關係？



當你走入小朋友內心深處，令他覺得跟你說話開心、讓他覺得你明白他、了解他，你就成為他傾訴對象的榜首，然後，你所說的一言一語、指令，都具影響力，他都願意跟從。

余德淳博士曾引用與一位幼稚園小朋友的對話說明：



有一幼稚園小朋友跟他說：我要去美國搵超人！

余博士：呢個唔係問題，問題係你唔識英文呢！

於是那小朋友便很有興趣看英文書，因為他很想去看超人。

余博士雖現成為博士以及資深的心理學家，但其實在他小學一年級的時候，他曾考過全級包尾，他父親 Band 1 式的回答，影響余博士一生：

余爸爸：45 人考第 45，你升到班嗎？

余博士：升到

余爸爸：升班後的分數係由頭計過！



余爸爸這句「由頭計過」的答法猶如魔法，余博士因得知有機會重新計分而努力，直至三年級，他已追上前，考到全班第九名。

勝敗乃是兵家常事。這次勝利了，不要鬆懈，以免因一時鬆懈而被追過。

失敗了，最重要找到做錯了的地方，警惕自己，不斷的磨練，必定有所收成。

成績亦然，若果在起跑不久後便氣餒，只會一直成為人生輸家。

最重要是從錯誤中吸收，父母、子女間緊密、親密的關係與溝通，才是真正促使成功的摩打、成功的 formula！

勿以一刻成敗 摧毀孩子一生！

Text: Mami Editorial

Source: 余德淳博士演說 (28/4/2017)

(三) 利用看圖說故事提升學生語言能力

接受言語治療的學生大致可分為四個類別，包括語言問題、發音問題、聲線問題及流暢問題，當中大部份學生都被診斷為語言問題。在言語治療課堂期間，治療師經常會利用看圖說故事的方法訓練學生的表達能力，其實家長只要掌握箇中技巧，在家一樣能為學生進行訓練。

為甚麼要看圖說故事？

看圖說故事期間，學生需要觀察圖畫的重點，以及圖與圖之間的連繫，概括故事的主要內容，並要利用精準的詞彙和連接詞，有條理地敘述一件從未經歷的事件。同時，看圖說故事亦要求學生具備良好的邏輯思維能力，因為他們必先了解事情的先後次序和因果關係，才能有組織和連貫地表達故事內容。看圖說故事也能提升學生的創意，家長可以讓學生自行思考故事的結局，創作一個截然不同的故事。

看圖說故事的技巧

1. 故事元素

一個完整的故事包括時間、人物、地點、事件的起因、人物的計劃/動機、人物的想法、人物的行動、故事的變化和人物的內心感受，良好的故事必須具備這些元素。

2. 詞彙

學生需要運用準確和豐富的詞彙表達故事的內容，有不少學生經常利用「佢」作人物稱呼，當不清楚物件名稱時便以「嘢」來表達，或以「呢度」、「嗰度」表示地點，家長宜多訓練學生的詞彙運用能力，減少不清晰的用詞。

3. 連接詞

連接詞是用來連貫圖畫之間的關係，但很多學生都傾向用單調的連接詞，不斷地利用「跟住」和「然後」等連接詞，令故事過分沈悶。家長可教導學生嘗試運用更多不同的連接詞，例如「然

後」、「於是」、「不過」、「突然之間」、「點知」等詞語連接故事，令故事表達得更有修理。

4. 提升故事連貫性

在看圖說故事期間，大多學生都只能描述每張圖畫的內容，卻忽略圖畫與圖畫之間的關係，結果令人難以明白故事的前因後果。家長可多利用問題提示學生思考圖畫之間的關係，改善故事的連貫性。

5. 人物的對話

能掌握以上的技巧，家長可以進一步指導學生在故事內加入適量人物對話，這樣不但令故事更加有趣，同時又能訓練學生的創意。

言語治療師 雷佩清姑娘

(四) 奇妙的人體清道夫—膳食纖維

膳食纖維是食物中不能被人體消化的剩餘物質，所以有人誤把它們看作沒有營養價值的食物殘渣。膳食纖維可分為兩大類，包括可溶性纖維和不可溶性纖維，可在不同的食物中攝取，而兩者皆有不同的功能。

膳食纖維對健康的幫助

適量進食含豐富膳食纖維的食物能預防多種慢性疾病及改善身體健康，包括：

- 預防及紓緩便秘
- 有助保持腸道健康
- 預防大腸癌的作用
- 控制體重和減低肥胖的機會
- 有助穩定血糖和控制糖尿病
- 有助降低血中膽固醇的水平，因而可預防心臟病

含豐富膳食纖維的食物如下：

- 穀物類：全麥麵包、紅米、燕麥片
- 蔬菜類：芥蘭、西洋菜、菠菜
- 根莖類：馬鈴薯、番薯
- 豆類：青豆、扁豆、眉豆、紅豆
- 菇藻類：草菇、冬菇、磨菇、雪耳、雲耳、紫菜
- 水果類：橙、西柚、梅
- 其他：芝麻、栗子、腰果、花生

膳食纖維的攝取量

青少年及成年人每天應該攝取約不少於 25 克的膳食纖維，而兒童所需要的分量較成年人低。只要把兒童的年齡加 5，那就是他們一天所需要攝取的分量(年齡 + 5= 答案)。例如對一個 6 歲的兒童來說，他每天應該攝取約 11 克膳食纖維。

例子：

食物名稱	食用分量	纖維（克）
燕麥	三分之一碗中號碗	2.7
糙米飯	一碗中號碗	4.5
全麥麵包	50 克	3.4
蘋果連皮	一個中號蘋果	4.4
西蘭花	半碗中號碗	2.6
煮熟的紅豆	半碗中號碗	8.4

《參考資料來源：衛生署中央健康教育組》