

第一期

親子加油站

(一) 戰勝「沉迷上網」- 提供其他有趣活動

家中孩子沉迷於電腦、網路世界，該怎麼讓孩子願意離開電腦桌？專家提供 3 個小技巧，幫助爸媽指導孩子做好時間管理。



常見情況

「兒子花很多時間在上網、看電視、玩電玩。初中之後情況愈加嚴重，成績一直下滑，我好擔心……」

實用戰勝法

專家表示，有時候孩子與成人認知並不相同：爸媽覺得上網是虛度時間，孩子卻覺得這是「重要且緊急」的事。因此，建議先聽聽孩子怎麼講，為什麼覺得每天花這些時間在電腦前是重要的？例如他說：「這個時間全班同學都在上面呀，我不上去就沒有朋友。」先了解孩子在乎的事，再談你的期待和界限。專家提供以下 3 個技巧，有助於讓孩子離開電腦桌。

1. 建立使用電腦的規則

透過家庭會議，與孩子共同討論使用電腦的規則，且全家人都必須遵守。專家提醒，如果爸媽不准孩子用電腦，自己回家後卻一直上網工作、回電子郵件，甚至打線上遊戲，會讓孩子認為這只是為了限制他而訂的規矩，將自己設定為受逼迫的弱勢。

2. 善用時間管理程式

利用既有的管理程式，來限制上網時間，例如晚上 11 點就中斷網路，直到隔天早上 9 點後才能上線。專家表示，這樣的行為控制雖然剛開始會造成不便或情緒的衝突，但對於已經無法自制的孩子而言是必要的。

3. 安排吸引孩子的興趣及活動

專家都強調，讓孩子離開電腦的根本之道，是提供一個多元、有趣的生活世界，讓他覺得這個世界除了網路，還有許多有趣好玩的事。如果限制孩子使用電腦，卻要勉強他去讀書，這樣的效果絕對會很差！不妨全家一起去運動、外出郊遊等，既可健身又可增加家人互動的機會。

資料節錄自《親子天下》第 32 期

教孩子時間管理 張瀨文

二零一二年三月

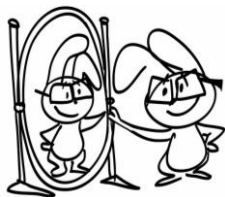
(二) 一天的 24 小時，家長們有抓緊教育孩子的機會嗎？

1. 早晨孩子還在被窩裡，用輕吻或輕拍喚醒孩子，告訴孩子「我愛你」，讓孩子學到早晨用愛問候他人。
2. 在孩子面前迅速穿衣服，即使在寒冷的冬天，也睡醒即起，顯得動作利落，更可以和孩子比賽誰穿衣服較快。
3. 表揚孩子在前一天晚上就準備好自己第二天要穿的衣服，告訴他這是一個很好的習慣。

4. 在早上輕聲哼自己喜歡的歌，給孩子傳遞早晨輕鬆愉快的心情。



5. 掀開窗簾，為今天的來臨表示感恩，同時告訴孩子今天能有工作真好，並展望見到一些有趣的人。
6. 在起床後，帶孩子一起做俯臥撐或伸展運動。開始孩子可能不願意，但是當堅持形成一個習慣後，他會在每天起床後做點簡單的暖身活動。
7. 為孩子準備早餐過程中，請孩子參與做點工作，如烤麵包、熱牛奶等。
8. 在孩子的書包裡放一張「我欣賞你」的卡片，上面寫上你對他其中一個品格的欣賞，並寫上我愛你。
9. 在孩子整裝出門前，鼓勵孩子照鏡子，自己檢查衣裝是否整潔，精神是否飽滿。

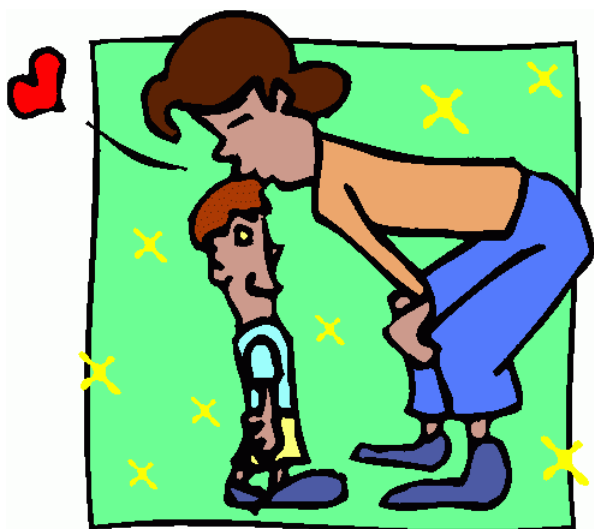


10. 下班後回家，當看到配偶和孩子都過來迎接問候時(事先和妻子建立家庭傳統，就是當夫妻的一方誰先下班，便要帶著孩子一起到門口迎接晚來的家人)，先問候配偶，然後再親孩子，讓孩子明白父母彼此相愛。
11. 訓練讓孩子為回家的父母拿拖鞋或接過文件包。
12. 告訴孩子你很重視家人在一起的時候，所以你將手機調成震動。
13. 告訴孩子今天工作中有意義的事情或開心的事情，和孩子分享你的工作。
14. 專注傾聽孩子的分享，不輕易打斷並積極回應，最後可以告訴孩子你的建議。

15. 和孩子一起運動，如球類、跑步、游泳等，都是不錯的選擇，鼓勵孩子堅持。
16. 當孩子想看電視，約定好時間，內容由父母事先選定。陪在一旁，當孩子有問題時，可以討論。
17. 在餐桌上，為桌上的飯食感恩，並欣賞烹調人的手藝。
18. 家庭設定親子共讀時間，全家一起讀有益心靈的童書，並一起討論。



19. 家庭遊戲節目。全家一起進行一些有趣的遊戲，比如捉迷藏。
20. 鼓勵孩子找一些智慧的話語，也可以在發現孩子說智慧的話後，讓孩子抄出來，貼在房間的各個地方。
21. 訓練孩子過規律的生活，到時間就準備睡覺。
22. 檢查孩子是否為明天做好了準備，如書包，衣服，文具用品等。
23. 為孩子一天的表現做個簡短的評價，鼓勵好的表現，不好的表現提醒孩子改善，並告訴孩子已經被完全原諒。
24. 在孩子睡覺前講一些輕鬆美好的心靈床邊故事。掖好被子，親吻孩子，道晚安。



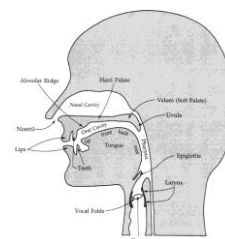
(來源：Smart Parents 親子王)

(三) 聲線問題

不少人認為言語治療師只會處理表達不佳和發音錯誤等問題，其實言語治療的範疇是很廣闊的。除了應付最常見的語言問題和發音問題外，我們也會為有聲線問題的學生進行訓練，幫助他們改善聲線運用技巧。

甚麼是聲線問題？

1. 聲音嘶啞粗糙
2. 說話時呼吸不協調
3. 說話時容易疲倦
4. 聲音過大/過細
5. 說話時失聲
6. 音調過高/過低
7. 長時間說話後喉嚨疼痛或感到乾涸
8. 說話速度過急/過慢



以上都是常見的聲線問題，家長可留意小朋友說話時有沒有出現這些情況，如出現其中一項或以上特徵，並已維持一段長時間，便可尋求言語治療師的協助。

為甚麼會有聲線問題？

大部份學童的聲線問題都是由用聲不當所引致的。有些學生喜愛在小息時大聲叫嚷，導致聲帶受損，聲音變得嘶啞。有些領袖生要維持秩序，經常需要在嘈吵的環境下高聲說話，也有可能令聲線出現問題。另外亦有學生因用聲技巧不正確，故說話時經常過分用力或聲量過細。此外，也有部份學生因喉嚨不適，時常大力咳嗽清理喉嚨，因而令聲帶受損，引致聲線問題。

除了用聲不當外，一些不良的生活習慣如經常進食刺激性或煎炸的食物、飲水不足和缺乏休息也有機會導致聲線問題。

如何處理聲線問題？

首先，家長應提醒小朋友讓聲線多休息，減少說話太多，並放鬆喉嚨說話。當發現小朋友大聲叫嚷時，家長應加以制止。日常生活要注意多喝水，減少吃煎炸食物，以滋潤聲帶。若過一段時間仍未有改善，家長可帶小朋友看醫生進行聲帶檢查，看看是否因患病導致聲線問題，如聲帶發炎或瘰肉等毛病。

(四) 偏食多面睇

很多人都有不同程度的偏食習慣，嘗試接納每個人有不同的口味。但如果偏食情況嚴重，就必須正視問題，尋求解決方法。

偏食的原因：

- 個人喜好
- 模仿其他人的習慣
- 對某種食物有誤解或以往有不愉快經歷



家長宜：

- 經常鼓勵孩子進食各類食物
- 讓孩子在有限的範圍內作出選擇，例如可選擇白飯或米粉、豬肉或牛肉、白菜或菜心。但要時常轉換口味，使孩子能夠攝取不同種類食物的各種營養
- 藉著各類活動（例如看圖書、玩遊戲）向孩子解釋各類食物的益處，亦可與孩子一起去市場選購食物，以提高孩子對食物的認識及興趣
- 烹調的時候，要注意技巧、味道、顏色、形狀、溫度和配菜的選擇。有時花點心思，改善烹調方法，可令孩子改變口味
- 要以身作則，飲食均衡，為孩子作好榜樣
- 孩子不喜歡某類食物，可由少量開始，然後逐漸增加分量，讓孩子慢慢習慣

家長忌：

- 經常使用煎、炸等油膩的方法烹調食物來吸引孩子，這樣會引致肥胖
- 以正餐以外的食物來滿足孩子，例如晚飯沒有吃飽，就吃即食麵、零食來代替。孩子會因此無從學習進食正常飯餐
- 在吃飯時責罵或使用暴力強迫孩子進食會破壞進食氣氛和影響親子關係，更可能會令孩子更加抗拒進食

《資料來源—衛生署學生健康服務網站》