

第二期

親子加油站

(一)培養健康的孩子

根據康文署「社區體質測試計劃」調查結果，香港約有四分一的兒童屬於過重或肥胖。此外，衛生署學生健康服務於2015/16學年的數據亦顯示，大約每五名小學生便有一名屬於過重或肥胖。這些調查結果顯示，本港兒童的體能活動不足。家長應鼓勵兒童培養運動習慣，建立健康的生活模式，並以正確的方法保持體重適中。

要改掉起居飲食壞習慣，家長可嘗試以下方法：

1. 早、午、晚三餐均衡飲食，不可偏吃，避免少吃一餐，亦不可吃得太飽。
2. 不要讓兒童養成高油、鹽、糖的飲食習慣。如有需要，可選擇適量的健康小食(如水果)作茶點。
3. 慢慢進食，讓腦部有足夠時間感到飽腹，亦有助消化。
4. 減少觀看電子顯示屏的時間，多做體能活動。
5. 充足睡眠(每天7至8小時)有助改善體質。

家長應以身作則，與兒童一起做運動，以培養恆常運動的家庭文化，建立健康的生活模式。以下活動適合與兒童一同進行：

1. 飯後進行緩步跑或健步行。
2. 在家中多進行親子遊戲、體能活動和循環練習。
3. 乘車時，提早一、兩個站下車；以步行代替短途車程；多行樓梯，少用電梯。
4. 假日到體育館打乒乓球、羽毛球，或到運動場跑步。
5. 周末到戶外踩單車、放風箏或遠足。
6. 多參與學校或社區活動，例如運動會、嘉年華會和同樂日。

家長教導兒童改掉壞習慣並養成健康的飲食和運動習慣，可幫助兒童管理體重，讓他們活得更健康和充滿活力。

(二) 孩子摔倒後，你說的第一句是甚麼？

孩子遇到不好的事情後，比如摔倒，你在著急中跟孩子說的第一句話，對孩子來說很重要，同時也反映了你的心態。

兩個年輕媽媽帶孩子到游泳館學游泳，兩個小女孩分別是3歲的愛麗絲和4歲的妮瓦。愛麗絲的媽媽叫簡，妮瓦的媽媽叫珍妮，兩位媽媽是朋友。

兩個小朋友的游泳技術還不熟，但孩子天生愛玩，兩人從一開始各自游泳到後來在水裡相互嬉戲，玩得不亦樂乎。沒多久妮瓦想搶愛麗絲頭上的游泳帽，於是兩人在水裡追逐。她們突然消失在水面，好一陣子也沒浮出水面，正在旁邊一邊觀察她們一邊聊天的兩個媽媽趕緊跳入水中。



珍妮最先找到自己女兒，把女兒拉出水，心疼地安慰：「不怕不怕，下次小心點就沒事。」妮瓦顯然還沒從驚嚇中恢復過來，神情緊張，臉色蒼白，在媽媽的安

慰聲中愈發委屈，「哇」一聲大哭起來，哭得上氣不接下氣，珍妮不停地安慰。

而身旁也從水裡出來的簡和愛麗絲卻發出咯咯的笑聲，怎麼回事？當愛麗絲被媽媽從水裡拉出來後，也一度驚嚇過度，臉上的表情很難看，眼看著吼哭要爆發，媽媽簡做出了一個讓人難以置信的舉動。

她把愛麗絲高高舉起，大聲喊：「哇，我的小公主變勇敢了，游得越來越好了！」興奮的表情也讓愛麗絲懵了，她猶豫地看了媽媽一會，然後也做了件不同尋常

的事，剛才還在驚嚇中的表情瞬間被大大的笑容替代，愛麗絲跟媽媽發出咯咯的歡笑聲。



妮瓦還哭得滿臉淚水，拒絕從媽媽的懷抱裡下來，似乎媽媽一把她放下，就會被什麼怪獸抓走。她尖叫著要媽媽把她抱得緊緊的，母女僵持了好一會，妮瓦還是

不願再進游泳池。最後珍妮無奈，只得把妮瓦帶回家。而愛麗絲又開始跟媽媽在水裡玩得不亦樂乎了。在游泳結束前，簡還教會愛麗絲在水底慌亂時如何自救。

人是否會勇敢前行，不在於他們是否會遭遇困難，而在於他們對待困難的態度。愛麗絲的媽媽無疑給了孩子正確的指引，料想愛麗絲在未來的人生中，一定會將挫折和困難當平常，她因此也將具備比旁人更多的勇氣。孩子從大人的反應中，學會了對待意外和困難的態度

資料來源 <http://mamatify.com/doc162534>

溫馨媽媽 2017-02-09

(二) 教孩子「面對」而非「避免」負面情緒



學習處理負面情緒，對孩子而言是很重要的。但父母常犯一個錯誤：我們教孩子「避免」負面情緒，卻沒有教他們怎麼「面對、處理、放下」負面情緒。父母難以看到孩子不快樂。不論孩子是在為死去的寵物悲傷，還是為破掉的氣球哭泣，我們的第一個反應就是，趕快讓他們好起來。

但心理學家蘇珊·大衛 (Susan David) 接受《紐約時報》採訪時指出，這是錯的。馬上讓孩子快樂起來，也許在當下可以讓父母鬆一口氣，但長遠來看，卻不利孩子情緒健康。她說：「讓孩子了解自己的內心世界，這對他們的終身福祉至關重要。」

大衛博士說，情緒技能也是一種基礎生活技能。但是父母往往過分保護孩子，不讓他們有機會經歷負面情緒。「我們經常干涉孩子的情緒空間，」她說：「給他們太多建議。」我們在孩子情緒低落時，急著去幫他們，不給他們機會學習自己幫自己。

大衛博士建議，我們應該讓孩子有機會經歷負面情緒，而非避免負面情緒。她指出，孩子應該學習經歷四個情緒階段：感受它、表現它、分辨它、放下它。

感受它：表面上看來，感受情緒是再簡單不過的事，但很多家長教孩子避免負面情緒，不去感受它。當你對孩子說「不要難過、不要生氣、不要吃醋、不要自私」的時候，你就是在教孩子避免負面情緒。你應該看著他們難過，看著他們生氣，讓他們感受自己的情緒。



表現它：成人世界有種種表現情緒的規則——有些情緒你可以表現出來，有些情緒你必須去隱藏。我們的用意是教孩子行為良好，但這樣他們只能學會害怕自己的情緒。



分辨它：分辨情緒，對幼兒而言，是無比重要的功課。他們要學會分辨壓力、生氣、失望的不同。即使是非常小的孩子，也能學會分辨生氣、傷心、害怕、焦慮的不同。分辨情緒，是練習處理情緒的第一步。當孩子出現負面情緒時，陪伴他、問他：「現在你覺得怎麼樣？」鼓勵他們表達。



放下它：提醒孩子，就算是最低落的情緒，也不會永遠持續。傷心、生氣、煩躁，這些情緒都有它們的價值，而且它們總會過去。它們只是一個階段，而我們可以克服它們。當孩子傷心的時候，對他說：「你看，這就叫做傷心。沒關係，它會過去的。你覺得我們可以怎麼做，讓它快點過去？」讓孩子自己好起來。等他好起來以後，提醒他：「你看，傷心總會過去的。」

資料節錄自《親子天下》

曾多聞

二零一六年十月

(三) 改善「社交溝通」我有計

說話組織良好、能流暢地表達、表達內容豐富，是否已屬於正常語言能力？事實上，有一些接受言語治療的學生十分口齒伶俐，而且學業成績更勝過同齡學生，但他們卻交不到朋友，甚至被同學們欺負排斥，其實這些都是社交溝通問題的個案。言語治療的服務範疇很廣泛，其中一項很常見但卻經常被忽略的就是社交問題。

甚麼是社交問題？

故名思義，社交問題即是與人相處和溝通時出現問題。社交問題的成因很多，有些時候是因為學生被成長環境影響，性格比較自我，沒有顧及別人的想法和感受；有些則屬先天或心理問題，如患有自閉症和亞氏保加症的學童在日常生活中未能運用適當的溝通技巧，或者患有選擇性緘默症的學童在特定的情況下總是無法說話。

社交問題的常見特徵

1. 未能與不同的人展開不同的話題：

不同的溝通對象對交談的話題都有不同的偏好，有社交問題的學生往往在溝通的過程中以自己的興趣作話題，未有考慮到溝通對象是否有興趣投入於該話題。

2. 未能留意或不理解別人的面部表情/身體語言/語氣：

社交溝通需要留心到別人的「眉頭眼額」，有社交問題的學生正正未有留意或不明白別人流露出的表情提示，故經常在說話時引起誤會和衝突。

3. 說話時離題：

這些學生可能是很健談的，但溝通時會突然提出自己想起或感興趣的事情，在不適當的時候轉換話題，難以持續於同一話題上。

4. 情感表達困難：

這類問題的學生對理解和表達情感較弱，例如在別人傷心的時候沒有表現擔心的感情，或被責罵的時候沒有流露出害怕的感情。

5. 很少主動溝通：

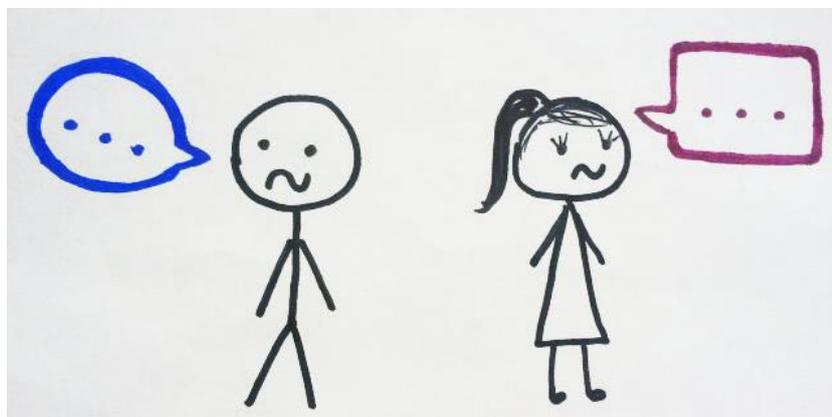
部份有社交問題的學生比較被動，很少主動與人溝通，或只與某些人才會展開溝通。

如何透過言語治療改善社交？

有社交溝通障礙的人士中，自閉症及亞氏保加症的是較常見的一群。對於自閉症的學生，治療師一般會藉**說社交故事**的方式，向學生仔細描述一個特定的社交處境，令他們明白在該處境應有的行為，從而引導他們模仿正確的社交行為和態度。對於有亞氏保加症的學生，治療師亦會訓練他們**推測別人想法和情緒的能力**，讓他們能在溝通時對別人作出適當的反應。另外，治療師也會透過小組治療方式，增加學生之間的交流，加強他們對表達的信心，並灌輸正確的溝通態度。

改善溝通技巧、懂得與人相處並非一朝一夕的事，因此父母從小多鼓勵孩子與朋輩交往，並從旁觀察和指導正確的社交技巧是十分重要的。

言語治療師雷佩清姑娘



(四) 面對逆境要積極 勇闖難關顯韌力 (家長篇)

引言

「天生我材必有用」，每個人都是獨特、重要和有價值的。然而人生中總會有逆境的時候，當子女面對生活中的巨大壓力時，家長應幫助子女提升他們的抗逆力和減低他們的自殺行為風險。

(一) 增強子女生命成長韌力

以下是一些能夠提升子女抗逆力的元素：

- 積極的態度及人生觀
- 有效的生活技能（如善於解決困難、調解衝突、有效的溝通能力等）
- 良好的忍耐力，不易衝動，控制情緒
- 擁有自尊感
- 良好的自制能力
- 持有宗教、文化及種族信念
- 良好及健康的家庭環境和關係
- 身邊重要人物（父母、好友）的支持
- 健康的社交生活（如善用餘暇）
- 能投入社區生活（如在社區有參與和貢獻的機會）

(二) 面對逆境時的常見反應

以下是子女在面對逆境時一些常見的反應：

I 常見的情緒反應

- 哀傷、焦慮、擔憂
- 憤怒、震驚
- 自責、內疚
- 害怕孤獨、擔心與家人分開



II 出現情緒問題時的一些行為特徵

- 成績下跌、集中力弱
- 經常感到不適：如頭痛、胃痛、疲倦、全身痛楚
- 睡眠或飲食習慣改變：如發惡夢、飲食失調
- 憤世嫉俗、很多怨恨、越來越暴躁、情緒化、好挑剔
- 終日悶悶不樂、容易落淚、對任何事情提不起勁
- 對周遭事物、朋友或嗜好失去興趣

(三) 幫助子女面對逆境

如子女因遇到逆境而出現負面反應，家長可嘗試以下方法幫助子女面對：

家長應該：

1 以身作則

- 家長應保持冷靜與子女溝通，令對方感到安全和舒適
- 與他們分享你的感受，使子女明白每個人都有不同的反應，不用過分擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平復過來

2 聆聽

- 多花時間與子女傾談，耐心聆聽，了解子女的感受。盡量保持親切、體諒及開明的態度，避免作出批判或教訓
- 留意他們的健康和內心需要
- 鼓勵沉默的子女利用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）

3 協助子女處理不安情緒

- 如子女腦海中重複出現負面事物的影像，鼓勵他們以喜歡的影像/輕鬆的片段代替（例如回想一次愉快旅行的經驗、喜歡的電影、美麗的風景等）

- 當子女感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如聽音樂、與寵物玩耍等
- 為子女提供正面的生活經歷，幫助他們訂立及完成合適、可達到的短期目標

4 提升子女的安全感

- 多陪伴子女，特別是年幼子女更需要多給予擁抱和關懷，讓他們感到被接納和愛護。如有需要，可陪伴子女入睡，或睡時避免將所有的電燈關掉，可將房門打開，以提升安全感
- 提供一個安全的家居環境
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排，盡快回復日常規律

(四) 家長不應：

- 迴避問題或拒絕與子女溝通
- 因為子女的異常行為影響日常生活而予以責備
- 與他人過分重複討論逆境事件，令子女困擾不安
- 在子女面前爭拗，特別是與子女有關的事情

(五) 尋求協助

家長應密切留意子女在行為或情緒上的變化，如子女在負面或消極情緒表現劇烈或持續，也可以向提供輔導服務的機構求助。



(六) 參考資料

- 教育局《培育子女小錦囊》
<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/index.html>
- 24 小時熱線
- 香港撒瑪利亞防止自殺會 23892222
- 生命熱線 23820000
- 明愛向晴軒“向晴熱線” 18288
- 社會福利署 23432255
- 香港大學香港賽馬會 防止自殺研究中心
<http://csrp.hku.hk>
- 醫管局葵涌醫院-精神健康教育資訊
<http://www.ha.org.hk/kch/start.html>
「思覺失調」服務計劃
- <http://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html>

《資料來源：香港教育局》