

第一期

親子加油站

(一) 養育心智強健孩子的 5 個黃金原則

你家孩子也是「玻璃心」嗎？面對生活中最棘手的挑戰，孩子最需要的技能是強健的心靈，可以全家一起陪著孩子練習。心理治療師、暢銷書《告別玻璃心的 13 件事》（13 Things Mentally Strong Parents Don't Do）作者艾美·莫林（Amy Morin）本週在 Inc 雜誌上撰文談「養育心智強健孩子的 5 個黃金原則」，這是她給家長們的建議：

1. 照顧心理健康，全家一起來

多數家長會告訴孩子照顧身體健康的重要性。我們會告訴孩子要刷牙，要吃得健康，要常常運動。但很少家長會告訴孩子照顧心理健康的重要性。我們應該鍛鍊心靈，如同鍛鍊肌肉。全家一起做心理健康鍛鍊，教育孩子心理強健的重要性，並了解有時候你也許會需要專業協助。就像你需要牙醫來照顧你的牙齒，有時候你也需要治療師來照顧你的心理。

2. 暢談感受

研究顯示，60%的學生在進入大學時，學業上都已經準備好了，但情緒上卻沒有做好準備。調查顯示，多數年輕人希望家長投入更多時間教他們如何處理不舒服的感受，例如失望、焦慮、孤單等。除了「生氣」和「高興」以外，多數家長很少提到其他跟情緒有關的字眼。結果，孩子們也不知道怎麼去感知他們的情緒，更不知道怎麼去處理這些情緒。

3. 教導孩子如何切實思考

當你的孩子說「我從來搞不懂數學」，你很可能直覺回答「你以後就會搞懂的」。但只是安撫孩子，卻不教他們實用的方案，沒有幫助。當你的孩子表現出自我懷疑、自我責備、做出負面預言、或誇大負面想法時，你可以教他們換個方式去思考。示範給他們看，如何分辨出那些沒有幫助的想法，然後用實際的作法取而代之。

4. 以身作則採取正向行動

孩子們需要學會：他們可以採取與感受相反的行動。事實上，他們的行為可以改變他們的感受。如果孩子在學校度過了糟糕的一天，他可以選擇回家後做些能讓自己高興起來的事情。你可以做個好榜樣，讓孩子知道如何採取與感受相反的行動。你可以說：「今天我心情好差啊！但是坐下來哭也沒有用，不如來做一頓美味的晚餐，我就會覺得比較好了！」

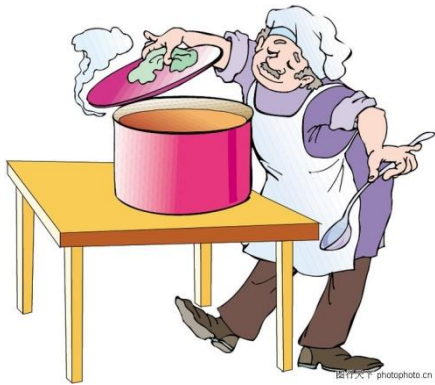
5. 練習解決問題

你可能會想幫孩子解決問題，但他們需要機會練習解決問題的技能。當他們遇到困難時，你要忍耐，不要去幫他們解決，而要去鼓勵他們自己想出解決的方法。有時候，你可以讓孩子去嘗試錯誤，自然後果是最好的老師。有時候，可以親子腦力激盪，一起想出4、5個解決方案，然後讓孩子自己選擇要採取哪個方案。

<<節錄--親子天下 2018年6月6日>>

(二) 女兒被欺負不想上學

人活在世界上，難免都會遇到不如意的事，當逆境朝自己而來時，用怎麼樣的態度去應對和解決，也成了左右人生的關鍵！



有一天，身為廚師的父親正忙著準備午餐，此時他的女兒走進了廚房，看著女兒沮喪的神情，父親忍不住問她：「妳怎麼了？」女兒才娓娓說出自己的煩惱：「上學真的好難，交朋友對我來說根本不可能，我覺得我連四年級都撐不下去。」

聽完女兒的話，父親先是笑了一下，接著拿出三個鍋子裝滿水，用火將水煮沸。等到鍋子裡的水都滾了之後，父親在第一個鍋子裡放入馬鈴薯，接著把兩顆蛋放進第二個鍋子，再將一整杯咖啡豆倒進最後一個鍋子。父親就這樣將三樣東西放到滾水裡煮了 20 分鐘，接著把馬鈴薯從鍋子中拿出來放在盤子裡，然後是雞蛋，最後將咖啡豆倒進杯子裡。

父親將三個盤子擺倒女兒面前，問：「妳看到了什麼？」女兒回答：「馬鈴薯、雞蛋和咖啡？」聽完答案後，父親叫女兒仔細再看一次，讓她百思不得其解，父親接著才開始解釋，父親將煮沸的開水比喻成「逆境」，馬鈴薯、雞蛋和咖啡豆面臨相同情況時，用了三種不同的方式來面對：



但被煮沸後它變得柔軟無比

馬鈴薯一開始非常堅硬，但被煮沸後，它便得柔軟無比，一方面是學會放低身段，另一方面也象徵著軟弱的本質。



它變得很堅硬

雞蛋本來非常脆弱、一碰就碎，但放進熱水後，它就變得很堅硬，象徵經歷挫折後變堅強，同時卻也多了一層保護色。



在放進煮沸的水後

咖啡豆則是最特別的存在，被放進沸水後，它改變了原本的型態，成為全新的樣貌，不僅融入了周遭，更進一步改變身邊的環境。

面對一樣的挫折，三種不一樣本質的物品，也會帶來截然不同的結果，而人面對逆境時，更應該同時擁有這三樣特質，「懂得放低身段、學會堅強，並改變自己」！

或許我們無法輕易改變現狀，但每個人的心都是自由的，只要轉變心態，看事情的角度也會隨之不同，不知道大家是馬鈴薯、雞蛋還是咖啡豆呢？

<<資料來源--<http://www.story543.com/post10195461023669>>>

(三)「懶音」知多少

你與朋友日常交談時，會不會留意自己的發音？

香港越來越多人出現「粵語懶音」的現象。而最大的問題是，很多人都不察覺到自己用了懶音說話。今時今日，大部分人都認為，只要在日常交談中，對方明白你表達的內容就可以。但在某些場合，例如面試、演講、做司儀等，發音清晰準確是非常重要的。

什麼是懶音？

粵語的音節是由聲母、韻母、韻尾、聲調四個元素而組成。大部分說話有「懶音」的人都會將一些音節（聲母或韻尾）混淆或簡化，如「朋友」讀成「貧友」、「女仔」讀成「呂仔」。

廣東話元素

國



常見的粵語懶音

1. 聲母

- /n/ 與 /l/ 混淆

例如：「男 /naam4/」讀成「藍 /laam4/」、「你 /nei5/」讀成「李 /lei5/」

(發音小祕訣)

/n/ 音：發音時，要咬實牙齒，舌尖放在上排牙齒上，鼻的兩旁會感到震動

• 複合聲母中 /w/ 的簡化

例如： /gw/ → /g/ :

「廣 /gwong2/」讀成「講 /gong2/」、「過 /gwo3/」
讀成「個 /go3/」

(發音小祕訣)

/gw/音：發音時，上下唇首先形成一個圓形，之後再張開

2. 韻尾

• 韻尾 /-ng/ 與 /-n/ 混淆

例如：「恆 /hang4/」讀成「痕 /han4/」、「橙 /caang2/」
讀成「產 /caan2/」

(發音小祕訣)

/-ng/音：發音至字尾時，舌根縮後，並發出後鼻音；而 /-n/
音：發音至字尾時，舌尖伸向前，並發出前鼻音

• 韻尾 /-k/ 與 /-t/ 混淆

例如：「黑 /hak1/」讀成「乞 /hat1/」、「默 /mak6/」
讀成「蜜 /mat6/」

(發音小祕訣)

/-k/音：發音至字尾時，張開口；而 /-t/音：發音至字尾時，
咬實牙齒，舌尖放在上排牙齒上

如何改善發音？

1. 分辨語音

能改善發音首先要懂得分辨自己說話時的發音對或錯。如家長發現子女說話時有懶音，家長可以用紙遮住口部讀出子女容易混淆的發音，並要子女用聽力分辨對錯，或用錄音機將子女讀出來的文章或與人的對話錄起來，再與他們分辨哪些常用語中的發音不準確。這樣可以提昇子女的語音察覺性，能有效自我監察發音的準確度。

2. 讀音練習

找出哪些讀音子女常讀錯作練習，例如常把聲母/gw/讀成聲母/g/，因為聲母/gw/發音時口唇要先形成一個圓形，而聲母/g/發音時口要先張開，初期的讀音練習可以對著鏡子，以正確的發音位置讀出正音。當學懂正確發音及發音位置後，家長就可透過不同程度的訓練練習發音，如首先讀出目標單字、詞語，再到句子及文章，最後再透過日常交談中發出正音。

(四) 季節性流行性感冒

1. 病原體

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。甲型流感病毒可依據病毒表面的血凝素（haemagglutinin，即H）及神經胺酸酶

（neuraminidase，即N）兩種抗原類型，再細分為不同亞型。目前，在人類中流行的季節性甲型流感病毒有兩種亞型，分別是甲型（H1N1）pdm09和甲型（H3N2）。甲型（H1N1）pdm09流感病毒現已成為全球季節性流感病毒株之一。

2. 病徵

病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

3. 傳播途徑

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

4. 潛伏期

一般約為一至四天。

5. 預防方法

- 接種季節性流感疫苗接種
- 經常使用梘液和清水潔手，特別在觸摸口、鼻或眼之前，或觸摸扶手或門把等公共設施後。
- 當雙手沒有明顯污垢時，用含 70% - 80% 的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法。
- 打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻，其後應徹底洗手。
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內。
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴外科口罩。
- 保持室內空氣流通。
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 保持均衡飲食、恆常運動及充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。