



促進親子溝通的法則

社工葉雅婷姑娘

溝通是人與人之間彼此瞭解、傳達情感及訊息的重要渠道。不少親子間的問題和矛盾與父母和子女之間缺乏溝通，或沒有有效的溝通有關。以下會與大家分享一些與孩子溝通的法則，希望能幫助家長學習到更多與孩子溝通的藝術。

01 正面語言法

遇上孩子不好的行為，有些父母會以訓斥和命令式的消極言辭及語氣向孩子說話，這會傷害孩子的自尊之餘，孩子還會感到不被父母尊重，父母的教導就更難聽得進去。

反之**積極正面**的語句更能讓孩子接受自己的不當。父母宜減少使用「不」的語句，取而代之是清晰明確的提醒及引導的語句。

消極負面的話

你不要在磨蹭，我們都晚了。還不快點兒！

你玩網上遊戲已經很久，不要再玩了，關上！

積極正面的話

我們還有五分鐘就走了。你準備好了嗎？

你今天玩網上遊戲的時間到了，我想你自己會自律停止。

02 兩分鐘談話法

與孩子溝通時，要把握簡單明瞭的原則。每次宜控制表達的內容談話時間在兩分鐘左右，不宜超過五分鐘，避免無休止地嘮叨，給孩子時間思考及回應。

03 事實後果法

父母要求孩子做事時，應避免用說教和命令的語言。父母可以說出事實與後果，引發孩子思考，激發其主動性。

說教/命令

說了很多人遍，你還不回房去睡覺！

事實和後果

不按時睡覺明天早上就不能按時起床。睡不夠覺，感覺會難受，上課亦很難集中。

04 情緒疏導法

孩子有情緒時，很難接收父母與他溝通的訊息。父母可以先傾聽孩子感困擾或不開心的事情，以情緒辭彙確認其感受，藉以疏導孩子的負面情緒，繼而才引導其理性思考及解難。

同工介紹



大家好！我是學生輔導員陸姑娘，很高興今年能加入培基小學這個大家庭！我喜歡踩單車、看電影，以及和玩桌遊。歡迎各位同學在小息時段找我聊聊天，也可以在午息時段到地下遊戲室找姑娘玩小遊戲呢！

大家好！我是本年度的實習輔導員王穎賢姑娘，來自香港樹仁大學輔導及心理學系。很高興可以加入培基的大家庭，我喜歡與小朋友相處，與他們交流時，能了解他們的性格和喜好。在培基實習的日子，我會為同學提供個人和小組輔導，藉著活動和遊戲，以陪伴和鼓勵的形式，協助同學更了解自己的感受，令他們對自己的情緒和行為有更多反思和領悟。歡迎同學們來社工室找我，和我分享你們在生活和學習上的點滴！在此祝願同學過著愉快和充實的校園生活。



塑造孩子

譚潔蓮副校長

善用資源，減少廢物

我先生為人節儉，有一回他拖鞋的其中一道帶子斷掉了，他卻捨不得扔去，反而用釘書機將斷了的帶子釘好，好讓他再多用拖鞋一段時間。我覺得他這個做法很滑稽，但細心一想，這也是個不浪費、善用資源的好方法。

有一天，我女兒拖鞋的其中一道帶子也斷掉了，因為有她爸爸作為榜樣，我也很自然的將她拖鞋上的斷帶，補上膠布，她也不抗拒這個處理，繼續穿著這對拖鞋。真的，我們的世界堆滿了太多廢物，小朋友能從小養成珍惜資源的美德，地球的廢物也會減少一些。



感恩四部曲



1) 眼

多用感恩角度看
自己擁有的物件
及發生的事



2) 腦

時刻反思別人對
自己的付出



3) 心

用心發掘別人的
好處
並由心欣賞、
把欣賞說話掛在口邊



4) 手

送禮物表心意、
樂善好施、
做義工回饋社會



關懷大使

由五、六年級學生組成的關懷大使，於本學年開學日起，至十月底，到一年級各班照顧學生，協助小一生適應培基的校園生活。



你在關懷大使的服務中，有甚麼難忘的經歷？

在這段服務期間，你對自己有甚麼新的發現？

”

我最難忘的經歷是在照顧小一生時，可以同時和他們一起玩，和他們相處，以及提醒他們做功課、寫手冊等。

在這段服務期間，我發現自己對人溫柔了，變得比以前更有愛心，對小朋友很有耐心呢！

— 6C班 廖子淇

“



”

我最難忘是幫助一年級學生處理衝突，也發現自己能和不同年齡的同學相處。

— 5D班 葉靖悠

“

”

有一個小朋友想吃啫喱，但他打不開包裝，於是他請求我幫忙他打開包裝。我幫了他後，他對著我說：「謝謝。」

我發現原來我不只會照顧自己，還有能力幫助別人解決問題。

— 6B班 陳鈞燾

“

