

# (五) 「男健百子櫃」

與您共分享

## 『甜蜜而有效的 親子溝通態度』

(資料來源：教育局)



### 甚麼是溝通

溝通是人與人之間、透過語言、文字和身體語言等媒介，互相傳遞及接收訊息的過程。親子溝通的目的，除了傳遞訊息和瞭解對方外，更重要是建立一種和諧的關係，以增進彼此之間的感情。

為了與孩子有效的溝通，家長必須以積極的態度，建立良好的親子溝通基礎，耐心聆聽孩子的心聲，並以孩子接受的表達方法交談，令孩子樂意與家長分享和討論。

### 建立良好親子溝通的基礎的第一步

#### 溝通的態度：

改善親子溝通的態度。可以打開孩子的心窗，讓家長瞭解其思想和感受，從而建立良好的關係。

#### 彼此信任：

孩子與你互相信任，才可以真誠溝通。家長無需巧詞雋語，妙言連珠，亦可與孩子暢所欲言，無所不談。

#### 愛和關心先於解決問題：

如問題不用即時解決，可先關心孩子面對問題的感受和想法。如此，你將會更瞭解孩子的內心世界，知道甚麼才是他們真正的需要和渴望得到的支持。

#### 多讓孩子表達：

與孩子傾談時，不妨讓孩子多些發揮，家長無須急於回應，避免打斷孩子的說話。即使你覺得孩子說話不合理，也可讓他發揮，然後提意見，使孩子感到受尊重和重視。否則，孩子會覺得你未能瞭解他，久而久之便不會與你分享。

#### 開放接納：

孩子的想法未必與家長相同，家長不要把自己的想法強加在孩子身上。此外，應不斷更新對孩子的印象，避免讓孩子過往的負面行為影響你與孩子的溝通。

#### 主動傾談：

家長可以主動與孩子傾談，多談感受，鞏固與孩子溝通的基礎。多瞭解對方的想法，可避免發生不必要的誤會。有效的溝通，亦有助於解決問題。

#### 平等和坦誠：

家長要求孩子學習說「對不起」和「謝謝」時，自己同樣要學習對孩子說「對不起」和「謝謝」。有時，放下威嚴，讓孩子覺得家長可親可敬，雙方才能更坦誠溝通。

### 結語：良好的溝通效果

溝通不單為解決問題，更重要是傳情達愛。親情的滋潤能令一個人勇於面對生活和困難。遇到困擾時，孩子也需要傾訴的對象，讓煩惱得到紓解。再者，孩子會因感到尊重而樂於吐露心聲。改善與孩子的溝通，彼此瞭解更多，關係自然更親切和甜蜜。

### 爸爸信箱

歡迎你將 喜樂 與 煩憂  
寄給我們！！！！讓我們一同分享與交流

海富中心  
地址：九龍旺角海泓道海富苑海欣閣一樓



# SMART 爸爸俱樂部

第 25 期

2019 年 3 月

### 今期內容

- (一) 爸爸的話
- (二) 爸爸孩子學習坊
- (三) 爸爸成長學習平台
- (四) 男色花絮直擊報導
- (五) 男健百子櫃

序言：SMART 爸爸俱樂部第二十五期出版了，把一份「SMART 爸爸」的貼士和經驗與大家一同分享，讓大家感受一份『有型與無型』的關愛！

## (一) 爸爸的話



### 和家人的關係…仿似大自然的景象…

✦ 就像天氣一樣…時晴時雨，有時更會行雷閃電，但暴雨過後，再現陽光，更會見到彩虹！

☺ 頌天爸爸

✦ 雨後彩虹，可以用來形容我和兒子的關係，要照顧有特殊需要的小孩子，是一件非常艱辛的事情，但看見他不斷進步、一天天的成長，將來仍然是充滿希望的，就像雨後的彩虹一樣，令人喜悅！

☺ 祉佑爸爸

✦ El Nino phenomenon (厄爾尼諾)  
☺ 卓賢爸爸

✦ 剛開始確診兒子有自閉症像在霧中，什麼都看不見，完全沒有方向。但是我相信霧水總有會散去，前方的景象總會看得到！

☺ 匯富爸爸

✦ 我是一棵大樹，家人是住在樹上的小動物，我為他們提供一個安穩的環境，讓他們快樂地生活！

☺ 智文爸爸

## (二) 爸爸孩子學習坊

活動編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
HFPRC-19-00005	13/4/19 (六)  下午 2:00 - 3:30	海富中心	3-6 歲發展障礙兒童及其家長(爸爸出席優先)	10 對	\$40 (每對)	<b>【讀故事 好處多】</b> 閱讀故事的好處很多，包括： <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 故事內容具吸引力，很受幼兒歡迎。</li> <li>2. 假如故事的人物和事件與自己相似，容易引起幼兒的認同。當他們知道其他人也會有同樣的經歷時，這有助減輕他們的焦慮和困擾。</li> <li>3. 故事又可以作為媒介，表達幼兒的潛意識需求。這種投射作用，故事主人彷彿成了他們的代言人，在自然環境下表達他們的願望和幻想。雖然幼兒都知道故事是虛假的，但仍能滿足他們的欲望。</li> <li>4. 故事的情節會牽動幼兒的情緒，有助釋放他們被壓抑感情，減低他們在現實生活中面對的創傷經驗。</li> <li>5. 幼兒藉著故事主人的遭遇來反省自己的行為表現，藉此學習正確的價值觀和良好的行為。</li> <li>6. 從故事中幼兒會習得解決問題的方法，然後應用在實際的生活上。</li> </ol>
HFPRC-19-00006	4/5/19 (六)  下午 2:00 - 3:30			10 對	\$40 (每對)	
HFPRC-19-00007	1/6/19 (六)  下午 2:00 - 3:30			10 對	\$40 (每對)	



✦ 彩虹… 好似彩虹咁多姿多采，充滿驚喜！  
☺家正爸爸

✦ 潮水……  
☺樂晴家長

✦ 樹木緊密相連，樂也融融！  
☺德榮爸爸

✦ 就像大海……孕育各種生物，但時而風平浪靜，時而波濤洶湧，但平靜的時候居多，小孩就像蚌子裏的珍珠，慢慢成長！  
☺柏曦爸爸

✦ 像雨後陽光……兒子有時候會有行為問題，令到我們在照顧上有壓力和情緒的問題，但每次我們倆看到兒子有一丁點兒的進步，我們就覺得很鼓舞，希望兒子可以每天小小、小小的進步，轉變成我們每天的動力，可能現在就像是下雨，但我們相信雨後總會有晴朗的一天！！  
☺琉喜家長

## (四) 男色花絮直擊報導

爸爸成長學習平台：  
讓爸爸和同路人一起學習、一起成長。

爸爸孩子戶外篇：  
讓爸爸和子女一同享受戶外的樂趣，共享家庭樂。

## (三) 爸爸成長學習平台

活動編號	日期/時間	地點	對象	名額	費用	內容
HFPRC-19-00004	27/4、25/5、1/6/19 (六) 共 3 節  下午 5:00 - 6:15	海富中心	中心爸爸會員	15 名	\$100	<b>健腦操如何提升孩子大小肌肉能力</b> 『丹尼遜健腦操』是一套簡單身體運動，以運動為本的訓練模式，用於學習和日常生活中，藉此幫助孩子增加自信及學習輕鬆，透過工作坊教授相關動作，讓家長了解如何提升孩子大小肌肉能力，從而幫助孩子身體更協調和學習更容易，成為更加全面的孩子。 講者：健腦操導師周慕貞女士

