

學生園地

我們的力量

截至今天，我們的抗疫路已經走了近六個月了。這場波及全世界的疫情確實是讓人措手不及。數月間，全球經濟大幅下滑，生產力下跌，醫療物資、生活用品供應一度緊張。但在逆境下，依然有許多人在拚盡全力地對抗。

對於老師而言，這些日子算得上是鍛煉學習新技能的機會吧！由於學校停課，許多學生閒賦在家，一直不上課、不學習也不是辦法，於是線上授課也漸漸成為大部分同學與老師之間的交流方式。就以我的老師來說，許多老師原本不熟悉使用電子產品，而現在他們都能夠靈活地運用各種網絡平台發布作業，使用各種攝像、應用程式去拍攝製作課程，使用各種軟件與學生保持交流，以及監督他們的對課堂和知識的完成度。對老師而言，是一種挑戰，也是一種新時代的增值模式，必須學會更多的

技能。教育是永不能停歇的事業，因此傳道授業確實是一份神聖的工作，教師的力量是強大的，也值得我們的尊重。

對於郵差而言，這段時間更是辛苦了，從疫情初期至今，郵遞服務尤其重要，從全球各地運來的防護用品、成千上萬的包裹和信件，郵差們每天不眠不休的加班。另外疫情下，這也是一份危險的工作，每天到不同的地方，不同的街道，接觸不同的人。曾經我以為那些穿着綠衣服，拖着灰拉車的人，就好像一個個旅行家，去這去那，快活極了！直到早前政府宣布派發口罩的時候，承諾兩星期內會派發將近兩百萬的口罩，而且是上門派發，換言之，郵差每天需要派發十幾萬個口罩，以及其他的信件和包裹。這是一份充滿汗水與堅持的工作，也是一份為人送暖的工作，郵差的力量到底有多強大

作者：黃婉兒
學校：寶安商會王少清中學
班級：5A

呢？

對於醫生而言，其實大可不必多說，他們絕對是這次對抗病毒的第一線戰士，以前的我覺得：「天啊！那些衝鋒陷陣，大殺四方的士兵才是真漢子啊！」直到這次疫情，我才恍然明白不管是在國泰民安的時代，抑或是戰亂紛擾的年代，醫護人員一直都是站在所有人面前的第一道防線，也是守在最後的白衣天使，許多的醫生早已將生和死看得輕如鴻毛，卻把病人的生命看重得猶如泰山。

古時的詩人說得好啊：咬定青山不放鬆，立根原在破岩中，千磨萬擊還堅勁，任爾東西南北風。竹子的頑強和堅韌是連古人都驚嘆的，在我看來，為人師者，從醫者，郵差們都是如此堅強的，如竹一般，堅毅不屈地立根原在破岩中。這是平凡的人的力量，卻絕對不能輕看。

好媽Sharing

| Elsa

不要讓孩子含淚吃飯

「我都同你講過幾次，一點都唔聽話，繼續咁樣我就唔理你，你知唔知錯啊？」

「我知錯了。」

「知錯就食飯。」

很多家長平日工作繁忙，與孩子溝通的時間有限，大多會選擇吃晚飯時對孩子「大問特問」甚至「集中算賬」，將沒時間討論的問題如溫書情況、考試分數、日常表現等齊齊搬到飯桌上，自以為在輕鬆環境加持下可以達到事半功倍的說教效果，實則大錯特錯！

這種「飯桌教育」不僅影響孩子吃飯的心情和食慾，長此下去不合時宜的責備更可能令孩子備受壓抑和困擾，造成心理負擔，導致孩子容易將吃飯和捱罵聯繫在一起，從而產生習慣性的恐慌，甚至引起心理問題。

吃飯本是溫馨愉悅的氣氛，也是補充營養，放鬆心情和加強親子溝通的的時段，利用這樣的黃金時刻對孩子沒完沒了的耳提面命，讓孩子流着眼淚吃飯，不僅破壞和諧的家庭氛圍，更會無形的惡化親子關係，得不償失。

教育孩子一定要注意場合，選擇合適的時

機。飯桌不是不可以教育孩子，而是要選擇合適教育的方式和內容，在开开心心陪孩子吃飯的同時又能讓孩子有所收穫。

家長是孩子最好的人格老師，在家中的言行舉止更是在不知不覺中給孩子做示範。家長們工作過後回家後難免想「喇喇氣」，談吐不時有所鬆懈，例如無意識地夾雜負面情緒議論周圍的人和事，甚至加以想像誇張表述以強化自身觀點，這樣片面且消極的談話內容不僅無助於孩子健康的價值觀形成，暴露家長的性格缺陷，孩子之後對人際關係的處理和待人接物也可能會走向偏激。

飯桌上和孩子聊什麼好？

首先是開放式展開談話，不要問：「你今天學習點樣？」「功課做完未？」這種問題，孩子很難連續回答，或只能簡單回答：「還好。」閉合性的問題很難讓聊天持續下去，可以改問：「你今天網課最喜歡的是哪幾科？」先給孩子選項選擇，再從孩子回答的選項中進行具體追問。如當孩子說出「中文、常識、音樂」的時候，就有機會接着問：「喔！那常識課今天教什麼？你講給媽媽聽好不

好？」孩子就會有興致接着回答，家長也可以藉機了解孩子做了些什麼，對什麼感興趣，並持續交談下去。

其次，注意談話內容，多講一些正面、善意、積極的話題，引導孩子去感受和思考美德的力量。拿破侖說，「孩子的命運是父母創造的」，通過家長對優秀品質的褒獎和肯定，會讓孩子有動力去做正向的事和保持樂觀積極的心態。千萬不要簡單沉溺在孩子的日常表現及評價，以「教訓代替教育」，應該更多地關注孩子的成長心理過程和品質培養，在飯桌上通過潛移默化的良性灌輸影響孩子性格的形成及看待問題的態度。

最後，多拋出啟發式的問題讓孩子去思考，同時尊重孩子的年齡特點和認知水平，如果孩子暫時不知如何作答或回應，要保護孩子的自尊心和好奇心，循循善誘，心平氣和的借彼喻此的用故事來啟發孩子。對於飯桌上解決不了的問題，用鼓勵探索的方式幫助孩子通過書籍和網絡學習資源去找尋答案，從而激發孩子的好奇心和收穫知識的滿足感，孩子就會愛上飯桌，珍惜同家長吃飯溝通的機會。