寶寶可以專心嗎？

親子 More天倫

家文

小威媽的煩惱：兒子無時停坐不定，不專心上課。

老師有投訴

「他就是不能定下來。」小威媽好擔心，「上課也如是，老師投訴他經常離位。」

小威六歲，剛升小一，兒子考入了心儀的學校，威媽開心足一整個暑假，誰料開學才一個月，已接連收到幾位老師的溫馨提醒。

「我們是否選錯學校？」威媽問。

「小威不喜歡這間學校嗎？與同學相處不來？」我反問。

「都不是。」威媽答。

「你是擔心小威入了傳統名校，規則嚴謹。」我看穿她心裏的疑惑。

「應該轉校嗎？」威媽竟然這樣問，「聽說新派的直資學校，採用活動式教學，或許比較適合小威的性格。」

我的天！現代家長處處為孩子着想，遇到問題時，往往不朝核心解決。

是過度活躍嗎?

「你不如想想如何令小威學習專心一點。」我說，「否則小威去到什麼學校，情況都不會改善。」

「專注力可以提升嗎？」威媽問。

「的確沒有特效靈藥，但可以慢慢訓練。」我說，「譬如小威通常只能坐定定十五分鐘，試試逼他坐二十分鐘，之後調高至三十分鐘，一步一步來。」

「小威才不會聽話。」威媽說。

「當然！學校和家長應該適度施壓，訂立規矩，孩子不守規則，就要懲罰。」我當然明白，威媽只有這個兒子，不忍心施罰。

「小威是患上過度活躍症嗎？怎樣才能測得到？」威媽問。

「小威只是不專心吧！六歲孩子個性好動，情況很普遍。」我說，「至於小威是不是過度活躍，參加學校的保健計劃，醫護會檢測。」

「怎樣檢測？有藥醫嗎？」威媽緊張地問。

「透過回答簡單問題就能初步分析，就算是過度活躍，一般靠遊戲治療，即是玩一些訓練集中精神的遊戲，就可以有改善，只有情況很嚴重的，醫生才會開藥。」我不認為小威患了過度活躍，但威媽肯定過度敏感。

學鋼琴的啓示

「我表弟開琴行，定下一條很特別的規矩。」我試圖轉轉話題，讓威媽了解孩子的專注力有限。

「什麼規矩？」威媽問。

「未夠六歲的孩子，他的琴行一概不收。」我說。

「怎可能？他不想賺錢嗎？學琴不是越早學越好嗎？」威媽又一連串問。

「我也覺得表弟嫌錢腥，但表弟有他的獨特理論。」我笑說，「表弟解釋，孩子六歲以前，手指太短，要張開手彈一些琴譜很辛苦。」

「不過很多小孩子三四歲就開始學。」威媽說。

「表弟說，不少孩子正因為太細開始學琴，覺得辛苦，於是乎產生厭惡感，學到十歲八歲就放棄了。」我說，「表弟的是專業意見，我認為還有一個主因，就是孩子年紀太細，很難專心彈奏。」

事實上，對幼兒來說，要坐定定半小時練習鋼琴，不斷彈奏同一首歌，真是要了他們的命。

爸媽想一想

1. 孩子坐不定無時停，喝罵也無效時，應不應該罰？
2. 子女不肯對着書本，看卡通卻很專心，說明什麼？
3. 提升孩子的專注力，可從提升好奇心和興趣入手？

親子話

要子女專心做一件事，爸爸媽媽的陪伴，永遠是最好的靈丹。

作者簡介

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽
- 要做關心女兒的媽媽

正面對待默書測考

好媽Sharing

樂媽媽

小朋友升上小學後，除了要適應全新的校園生活、應付每天的功課，還不少得每星期的中、英文默書，以及定期的評估及測考，這對小孩及「陪太子讀書」的家長而言都是挑戰！

根據教育局2017年公布的《幼稚園教育課程指引》，在「幼小銜接」方面建議小學可考慮在小一延遲半個學期或一個學期，才實行家課、默書和測驗的安排，減輕學生學習壓力，但有幾多小學做得到？筆者就有家長朋友，其兒子小一開學不足半個月，已有四次默書，每次量少但頻密。

筆者的兒子在幼稚園K3已有少量的中、英文默書，默書對他來說並不陌生，但由於升小轉變太大，以防減損他的學習信心和興趣，甚至是害怕學習，小一選校時決定要為兒子找間Happy School，學校下午會有導修課及多元活動外，亦聽從了教育局建議在小一下學期才有默書，目前只有一些中文認讀字評估，筆者會利用字卡或自行抄寫，再加一些圖像，以及將部首分拆，然後張貼出來，鼓勵小朋友多讀多記。

英文方面，筆者則鼓勵小朋友輕鬆學習拼音（phonics），絕對有助串字。最後，希望各位家長不要太介懷小朋友默書的分數，最重要是努力嘗試，而家長陪伴子女一同學習，比任何事緊要。此外，家長選校時也不妨留意學校的默書及測考次數，避免增加子女壓力，甚至因默書、測考成績而影響親子關係。

貓爸與小貓 貓爸

幻滅童真

又到星期天，又一場親子討論，繼續講環保。

貓爸：最近有個女孩子到聯合國演講，一鳴驚人。

小貓：知，那個瑞典女孩嘛！

貓爸：那個16歲女孩子大大聲斥責各國為商業利益破壞環境生態。

小貓：新聞有播，她講話時好像有點歇斯底里。

貓爸：她何以那麼激動？

小貓：她是環保鬥士，倡導一個「全球氣候罷課」行動，早就上晒電視。

貓爸：她想「爭啖氣」！

小貓：爸B又玩食字，她關注全球氣候變化。

貓爸：她火氣十足地譴責各國領袖在應對生態環境上只說不做，罵大人們偷走了她的夢想和童年。

小貓：你相信沒有人在背後撰寫講稿嗎？

貓爸：算小貓頭腦清醒，爸B早就不信！

小貓：不過她講的倒是事實，全球暖化的影響已經浮現。

貓爸：對，就講去年暑假我們到倫敦巴黎，日日三十幾度，勁熱，超級反常！

小貓：北極熊仲慘，冰塊融化，連棲息地都沒有了。

貓爸：所以瑞典女孩值得支持吧！

小貓：一半一半啦！她發言時好兇惡，句句激進，的確博到掌聲，但沒有什麼實質提議。

貓爸：小貓覺得她只懂罵人？

小貓：又不是，始終覺得這是一場給全世界看的騷。

貓爸：聽說外國人讚她勇敢，發起全球為氣候罷課，提名她攞諾貝爾和平獎。

小貓：我才不欣賞罷課。拯救地球先生，要人人身體力行，由生活做起，杜絕浪費。

貓爸：那個女孩子說大人偷走了她的童年，我卻覺得她丟棄了應有的童真，太激進了！

布告板

嶺南大學
香港同學會小學開放日

日期：10月19日（六）
時間：下午2：30至下午5：00
地點：嶺南大學香港同學會小學
網址：http://www.luaaps.edu.hk

柴灣浸信會學前教育中心
呂明才幼稚園校園樂繽紛開放日2019

日期：10月13日（日）
時間：下午1：30至下午4：30
地點：香港柴灣翡翠道30號1字及4字樓
網址：http://www.cwbclmc.edu.hk

眞光體驗之旅——
香港眞光中學開放日及中一入學簡介會

日期：11月16日（六）
時間：上午9:00至下午1:00
地點：香港銅鑼灣大坑道50號

兒童競技運動—草蜢大發現

日期：即日起至12月31日
時間：上午10:00至下午4:00
地點：香港清水灣坑口永隆路33號（亦小園）

家校快訊

「佢扭計，我有計：兒童行為問題處理」家長講座

日期：11月1日（五）
時間：下午7：00至下午9：00
地點：九龍塘沙福道19號教育局九龍塘教育服務中心西座4樓演講廳

中國傳統木偶表演

日期：10月13日（日）
時間：下午4：30至傍晚6：00
地點：麗安邨噴水池旁空地

童畫天地

作　　者：王以萌（六歲）
作品名稱：《花和彩雀》

展開對話 重新上路

融洽教育

文 深

社會不斷撕裂，暴民與警方衝突每天在發生，上星期有一段短片流出，片段中見一名中年男子，被警察截查時顯得非常恐慌，於是有媒體在標題上直指該名是疑似智障人士，又指控警方連智障人士也不放過等等，許多傳媒及部分社交網站也引述了該報道。部分網民留言批評警方對智障人士過度嚴苛，甚至面對智障人士也未有認出來，質疑警方訓練是否足夠等等。

自從社會衝突發生，警方不論什麼行動也會受到外界質疑，及後該名被指是疑似智障人士的男子發聲明表示「自己的體力及智力均屬正常，對於被誤以為是智障人士感到困擾。」原來警方未有胡亂截查智障人士，反而是社交媒體及部分報章未有確認事實真偽，便隨意妄下定論，根據自己的幻想批評及討論。

最後發生了這種不快事件，一來是源自大眾對於有特殊需要、身心殘障的人士之不理解，從某人的外貌便去判斷他們是否屬於殘疾人士。即使我們小時候在說笑某程度也會用對方的智力來開玩笑，實際上傷害了受害人的心靈，或令對方蒙上陰影。

另一個原因，當然是日漸加劇的社會衝突引致部分人士對於警方行動不信任所致，這也是時候讓社會人士去反思，我們透過持續不斷的暴力抗爭、破壞人與人之間的不信任，以爭取所謂的烏托邦，還是應該好好停下來重新對話，重新上路呢？

家長上靜觀課程 親子好輕鬆

熱話睇眞啲

小豆丁

處理兒童情緒需有技巧。有調查發現，逾七成家長在教育子女上感到有壓力，逾四成人會常向孩子發脾氣或體罰。調查機構稱，靜觀課程可讓家長學會處理情緒，有家長參加課程後，學會以同理心了解兒子的想法，親子關係亦有改善。

新生精神康復會上月訪問210位家長，了解育兒時面對的壓力指數。以10分為滿分，結果逾七成家長在教育子女時受壓程度達6分或以上；八成人會口頭責備子女，逾四成人常向子女發脾氣或體罰。壓力來源主要是擔心子女技能上未足以應付日後社會競爭、子女升學，和自覺太嚴厲或寬容而感自責或愧疚。

會方早前安排25名家長參與八節靜觀親職課程，以靜觀進食、靜坐等練習讓家長學會處理情緒。

結果家長參與課程後，抑鬱及焦慮症狀由「輕度情緒困擾」減至「接近沒有或正常程度」；其子女的行為問題亦由「異常」降至「正常」程度。

【專家的話】

新生精神康復會臨床心理服務主任凌悅雯說，家長打罵孩子或出於擔心他們，但孩子常被父母指摘，內心會與父母有隔閡。面對孩子發脾氣，家長可用靜觀溝通方法處理，先冷靜自身情緒，並要承認「自己也有情緒」，細心聆聽孩子的說話再耐心教導。