

答

香橙老師答：

無論成人還是小孩，做事的動力通常都取決於事情的重要程度。比如說：養育者覺得照顧孩子生活健康很重要，就會自發買菜煮飯，較少家長對此感到不情願，甚至只顧懶洋洋躺在沙發上。在指示孩子進行任務前，養育者可考慮先作鋪排，讓孩子感到事情的重要性。

舉例說，家長想鼓勵孩子多外出跑跑，但孩子總是呆在家中看電視。家長在平日的對話中可滲入運動重要的訊息；如果孩子的認知水平較高，家長甚至可以向孩子解釋運動跟身體健康的科學原理，讓孩子漸漸認同運動的必要。此外，運動夥伴也會決定運動在孩子心中的優次，如果家人和朋友樂意跟他外出跑跑，運動的需要在孩子心中就會改變。

舉一反三：孩子不做功課、不願閱讀、不刷牙、飯後不洗手抹嘴就跑去睡床，可能都取決於任務在孩子心中的地位。再舉個例：假如孩子不願探親，其中一個處理取向就是向孩子介紹這位「親」在家族中的地位和事跡。介紹可以包括「親」對自己的恩惠，自己跟「親」的重要經歷。要注意的事，無論是學業、健康，還是生活常規，我們的本意是希望孩子認識事情的本質，不是單純存心說服孩子做事。

此外，發指示要盡量具體，並留意孩子當刻的狀態。對孩子說「你要乖」，不如說清楚「乖」的具體行為指標；說「不要四處跑」，養育者不如對孩子具體說明什麼可以接受、可以做，可能比說什麼不能做更易令孩子跟從指示。在孩子投入玩耍時，吩咐孩子做功課，或是向孩子查詢小測驗的進度，可能都不會換來期望的回應。發指示前先留意孩子的狀態，有助提高孩子跟從的機會。

還有，指示是否合理也是關鍵，舉個極端例子：要孩子連續練琴五小時，可能對孩子來說就有點難度，指示就成了「不能也，非不為也」。

教育局「小一選校」家長講座

對象：全港各區2023年9月入讀小一的學生家長

日期：9月15/16/19/20日

時間：傍晚6時30分至下午8時30分

報名截止日期：9月13/17日

講者：

女青賽馬會家庭健康促進中心單位主任施倩俐（15日及20日）

聖公會聖紀文小學馬俊江校長（16日）

海墘街官立小學鄧筱筠校長（19日）

詳情及報名：www.edb.gov.hk/parentstalks

中學生天文訓練計劃 2022-23

內容：同學將有機會接受較全面的天文學訓練，從中培養及提升對自然科學的興趣，透過多元化的活動，例如教學講座、工作坊及觀星實習等增進同學的天文學知識。

活動日期：2022年11月至2023年5月

對象：2022/23年度修讀中四或中五的香港全日制學生

語言：粵語輔以英語

費用：全免

名額：100（合辦機構會根據申請者於報名表提供的資料考慮取錄與否，錄取名單將於10月21日或以前公布）

報名方式：於香港教育城網站上報名

育兒生活

兒童健康

13

網課無止境 近視襲幼齡

teen 財有道

14

又一新學年

戲有益

14

數獨

小廚佳餚

15

流心香蕉朱古力三角酥

家長指引

16

親子 MORE 天倫 貓爸與小貓

製作：大公報港聞部

記者：湯嘉平 鍾怡 葉心弦 張凱晴 蘇薇

編輯：呂俊明 杜樂民

美術：蕭潔景 邱斌玲 王彩洋

圖片：大公報攝影組、教育組、部分由受訪者提供

督印：大公報（香港）有限公司

電郵：tkpschools@gmail.com 傳真：2834 5104

地址：香港仔田灣海旁道七號興偉中心三樓「大公報教育組」

Facebook

群組： 賬號：



教育佳



教育佳

歡迎來稿

《教育佳》欄目向公眾開放，歡迎小讀者向特別欄目「小作家特別計劃」提供作文，向「學生園地」提供畫作，或投稿至「家長信箱」提問、交流及分享心得。

投稿要求：發郵件至tkpschools@gmail.com，請註明投稿欄目+姓名+學校（「家長信箱」除外）+支票寄送地址，部分欄目將奉薄酬。

