



天水圍循道衛理中學

家長教師會會訊



第十四期

校長的話 /

愛溝通

「兒女是耶和華所賜的產業；所懷的胎是祂所給的賞賜」（詩篇127篇3節）從一個未認識耶穌的婦人，成為了一個信靠耶穌並生產了一名男孩子的媽媽，經過上帝話語的教導，我明白兒女原來不是屬於我們的，而是上帝給我們的賞賜和產業。



當我明白自己是上帝產業的管理人時，我知道要學習用上帝的教導及方法與兒子相處及溝通。《申命記》6章7節：「無論你坐在家裡，行在路上，躺下、起來，都要談論」，上帝教導百姓要殷勤教訓兒女，因此在日常生活裡跟孩子溝通是很重要的。尊重的語氣和溫和的言語有助良好的溝通，父母要成為孩子的榜樣及彰顯從天父而來的愛。

衝突很多時是來自人的心直口快，說話的速度和語氣是一把雙刃劍。《雅各書》1章9節：「我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但你們各人要快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒。」父母若能在溝通時放下姿態，尊重兒女的發言權，通常可以令過程較暢順及有效果。

與子女溝通時，也不宜太早作出評論，需要真心及用心聽完子女想說的話，了解整件事情的來龍去脈再給回應，這才是有智慧的表現。箴言18章13節：「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」回應時也要存著真心希望對方能夠變得更好，為對方著想的前提下才會使子女得著益處。以弗所書4章15節：「惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督。」

因為我只有一個孩子，所以教導這孩子的方法沒有「take two」。伴著兒子一天一天地成長，我每天都在學習如何憑著聖經的教導，靈巧地去觀察兒子成長的變化及需要，學習用上帝的角度和智慧與兒子溝通，看顧天父的產業。



主席的話 /

經常與朋友聚餐，天南地北，談笑風生3小時！但是……與孩子溝通，半句也不成！最近欣賞一齣舞台劇，《思家故事》劇中演員與台下觀眾分享一件屬於自己的物件，亦將自己故事娓娓道出……溝通就是這般簡單！於適當時候，揀選物件，放下父母擔子，像朋友般、便是話題開始……數年前，一位高中生給我一個提點「當子女多讀數年，升至中五或中六，必定能坦誠與你溝通」。我們需要多些耐性，多些關心，多些體諒，孩子便能感受到愛。被愛包圍的孩子，被接納，被肯定，不會半途而廢，最終能成為一個成功的人。



愛·溝通

副主席 李文玲老師

常言道：「一隻手掌拍不響，兩隻手掌先拍響。」溝通是雙向的，大家互相表達自己的感受、想法等，才會促進人與人之間的關係。新冠病病毒仍肆虐全球，影響大家的生活，我更深深體會到人與人溝通的重要性。因疫情，大家很少聚會的時間，可幸是我和家人、朋友的關係也沒有疏離。雖然大家不是同住，但是科技的幫助下，我們仍能彼此關心、噓寒問暖。新冠病病毒殺大家一個措手不及，令大家心情都沉甸甸的，可是通過彼此聯絡、互相溝通，讓我感受到家人、朋友的關心和愛，

心被溫暖了，生活也過得較愜意。溝通，不但方便我們的日常，而且，更能讓我們感受到關心、愛，互相支持，增進彼此關係，令艱難的日子，多一點甜！



副主席 陳星Candy

女兒中四，和大部分年青人一樣沉迷玩手機，有玩到通宵達旦問題。我參與講座後明白到青少年在二十多歲前，計劃、組織、自我規管能力之腦部區域發育仍未完全發達，故會思想偏激、衝動、欠缺周詳計劃和不夠自律；情緒起伏較大，亦較易受外在因素影響。另一方面亦知道打機又會刺激皮質醇，會令性格暴躁。最後，我將一切擔心的都和女兒傾訴，令她明白我掛心是她的身心健康，所以愛及溝通是不能少的。



顧問 李紹良助理校長

談及與青少年溝通，讓我想起求學時期的訓導主任。中學時期，我常因頑皮、反叛犯校規，經常需要被訓導主任「招呼」。通常犯了校規便會被訓導主任痛罵及懲罰一頓，每次都被罵得很怕、很不開心。但每次痛罵一番後，訓導主任必會用更長的時間耐心地跟我說道理，解釋我的行為有何不當，擔心對我的成長有壞影響。這位訓導主任雖然出名很惡，對學生的校服儀容及行為要求非常高，但我對他並沒有任何反感，每次因犯校規要見他時只怕讓他失望，心感慚愧，其實心底非常尊重他，到高中時他更成為一位讓我很放心傾訴心事的對象。

由被罵得狠到向他傾訴心事，兩極的原因是由始至終我都感到「被愛」、「被關心」。雖然訓導主任對我罵得狠、罰得狠，但他在事後「講道理」卻顯得對我是十分著緊及關心，讓我明白他對我的嚴厲是源於愛及關心，令我對他建立出信任及親切感，願意把心事及困擾跟他分享及求教。

其實青少年在成長過程中，難免偶爾感到迷失、犯錯，但當作為長輩的我們能以「愛」及「關心」給予教訓，及後再以「愛」及「關心」跟青少年作解釋及關懷的傾談，青少年皆可在過程中感到「被愛」及「被關心」，彼此的溝通便可順暢無阻。正如聖經中的金句：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。（箴言22:6）」。主耶穌對我們的管教很嚴謹，但管教背後對我們的愛卻更深厚，讓我們一起學習基督的樣式，以「愛」及「關心」打開與青少年溝通的大門。



司庫 陳凡老師

甚麼是溝通？溝通是雙方能以理性的方式表達想法，並聆聽對方。然而很多時候強勢的一方卻總是以命令的口吻與別人「溝通」，又或者根本沒有卻仍裝作「聆聽」對方，最後卻根本就沒有打算協調出個結果來，這樣真的是所謂的溝通嗎？這是很多「家長式」教育的誤區，且再配合「為你好」的包裝，或許這也是子女不願多談的原因。希望大家在「愛」的前提下，能思考怎樣的溝通，才能讓你年輕而青春的子女願意向你敞開心扉。



文書 鄭愛玟老師



人與人之間的相處，需要大家通過互相表達訊息、感受、情緒等等。人經常主觀地從自己觀點去看別人，從而發生很多不必要的煩惱與衝突。所以人與人之間的溝通分重要，如果家長、學生及老師之間多溝通，大家的相處自然會融洽及和諧。

文書 朱麗君Kelly



我與女兒的關係一直良好，通過溝通，女兒會分享學校的點滴，令大家的關係更親密，也令我更了解她的學校生活。我亦會主動參與學校的活動，增加溝通的機會，例如：我在「眾人皆領袖」當天負責擔任評判，女兒在玩攤位的時候見到我，會跟我聊天——介紹班主任

給我認識，再問我玩攤位的次序建議。當時我只是隨便說了一句DIY書簽很漂亮，活動完結時女兒竟送了一張即場DIY的書簽給我，令我非常感動，因她將我的話放在心中。放學後，她急不及待跟我分享她在活動中遇到的一些趣事。

聯絡 張麗瀅Jenny



人與人之間，良好的溝通不單為解決問題，更重要是能傳情達愛。學習如何與子女有良好溝通，更加是一個學不完的課題。作為家長，我會學習以積極的態度與子女有效地溝通，耐心聆聽子女的心聲和需要，希望子女樂意與我分享和討論。

除了要有良好的溝通態度，溝通技巧方面也甚為重要。我認為在合適的時間和地點與孩子溝通，積極聆聽和回應，也能令我更瞭解子女的感受和想法。彼此瞭解更多，與子女互相信任，關係自然更親切和甜蜜。祝願大家都擁有融洽和諧的家庭。

司庫 李光鳳Angela

我和孩子們的溝通、相處方法就是「言教身教」並用。從孩子小學開始，就在一起吃飯時或外出步行去商場、餐廳、車站時，就會和孩子聊聊天，說一說我小時候和兄姊的小趣事，讓大家哄堂大笑一頓；玩一下小遊戲，增進親子感情；聆聽一下孩子在學校發生的事情，然後引導他說出來和我分享。這樣和孩子間產生了默契和獲得尊重、減少衝突，增進感情。



聯絡 田秀茵老師

家長想與子女建立良好的溝通，我認為最重要的是尊重。有些家長習慣權威式管教方法，期望子女順從所有安排，或許小學時期還行得通，但當子女步入青春期，有自己的獨立思考，就常有衝突，影響親子關係。我建議家長宜實踐《聖經》教導：「快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」，若家長能放下心中的成見，認真地傾聽子女所思所感，我相信子女一定會感受得到你們的尊重和愛，會更願意與你們溝通。



聯絡 簡家怡



一轉眼這學年又到尾聲，這一年是充滿愛與挑戰，因為我們要有無限愛，才能包容所遇到的困難。而我最難忘是在家長工作坊裡，學到每事應先撇除對孩子的偏見，反應也不要太快，讓自己有空間想清楚，便能心平氣和表達感受，有效增強親子之間的溝通，從而獲得共識，不要以愛之名，做出傷害孩子的事情，共勉之。

愛・溝通

總務 陳麗霞Queenie



相信很多父母親正面臨孩子的青少年階段，當孩子叛逆了，他們的想法開始跟我們不一樣，希望能有自己的空間，變得重視朋友甚於家人，該怎麼與他們相處？其實，看到孩子的優點或表現好時，可以很開心、有力的稱讚他，對他說：「你好棒，今天表現很好喔！」父母的話語對孩子有很大的影響力，鼓勵的說話，能帶給孩子積極正面的感受，有助他們建立自信心。從前我小時候的年代，「打電動遊戲」是一個不被父母認同的活動，但隨著時代轉變，遊戲產業的興盛，也讓這個世代的孩子有更多選擇和自我發揮的舞台。在我看來，當今父母也必須跟得上潮流，依照孩子的興趣與能力，多給予鼓勵。當父母以開明討論、積極愉快的方式表達情感與要求時，孩子會從父母身上學會如何與他人正向溝通。青少年期，最寶貴的，不只是學業上，還有各種嘗試與探索。多方嘗試才能從中摸索出自己的興趣與發展方向。除了必要的安全保護外，勇敢放手讓青少年們去闖蕩吧！

康樂 呂秀娟Hazel

我愛丈夫！更愛孩子。愛是一種原始動力，妻子的愛及母親的愛！它令我有能力為家人付出，也讓我得到

同樣回報！而理想及有效的溝通，應該由聽和說兩個部分平均構成，若這兩個組成部分不均，則會造成不良的溝通，隨之而來的通常是誤會、怨恨，甚至關係破裂等種種問題。為了維繫它，心境平靜，正面樂觀，溫柔及耐性，滿滿的微笑，整齊的家，便是我的工具。



總務 林桂華老師

溝通的第一步是聆聽，我們常常以為自己在聆聽，其實內心只是急於表達自己的看法，而不是真正聆聽對方的需要。所以我認為真正的溝通是不帶任何判斷地先聆聽對方的心聲，再一起交流彼此的想法。



總務 陳利美May

言語是溝通的工具，是讓愛融入生活。有時他人的一句發自內心的稱讚和關懷，能滿足我們的心理需要。高興時能互相分享喜悅，傷心時能傾聽對方所需，作出陪伴。這樣就能增進積極、正向的互動，減少負面的互動，可以互相尊重，可以互相支持！我們愛，因為神先愛我們！



康樂 鄒曉慧老師

曾聽說：「子女愈大，愈難溝通。」你同意嗎？有效的溝通能建立關係，如何可以有效溝通？學會聆聽是重要的第一步。「佢都唔聽人講！」、「佢都唔明我！」，久而久之，就不再溝通了。嘗試用心聆聽，只需回應一句「原來係咁」，「明白多少」已經能將彼此距離拉近。誰說在「i phone」世代不用溝通，溝通無分年齡，溝通是愛的表現，願大家能學習有效的溝通。



活動回顧



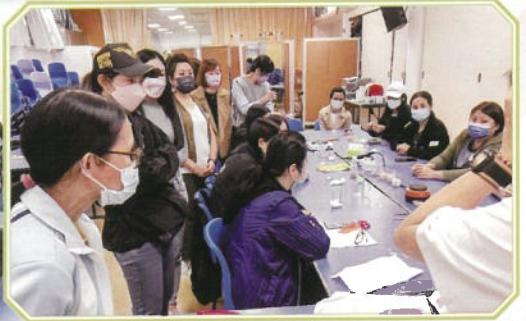
周年大會

第十二屆家長教師會常務委員會補選順利完成選舉，有兩位新家長委員加入，分別是簡家怡女士及朱麗君女士。當晚亦頒發了不同獎狀，包括義工感謝狀、積極參與家長感謝狀、興趣班導師感謝狀，感謝及表揚過去一年，家長義工及導師的默默付出。



家長迎新日

一年一次的家長迎新日，設有遊戲及手工活動讓家長們互相認識！活動中會建立WhatsApp群組，增加家長之間聯繫，令家長的提問迅速得到回應。家教會還會讓家長登記成為義工，參與學校的發展。透過家長和學校間的共同努力，必能對學生的學習產生有形無形的助力，因此我們鼓勵家長積極參與學校活動，在不同的層面參與培育。為感謝家長們義工的付出，會於周年大會頒發家長義工獎項，作出表揚。



中三眾人皆領袖

中三眾人皆領袖中，中三同學分工合作，有的預備遊戲攤位，有的預備表演，有的是司儀、統籌，也有的負責大會攝影，家長們都要金精火眼，才可找出表現優異的同學加以獎勵。



活動回顧



校服及二手書捐贈活動

相信大家於整理家居時，會整理出大量不合身的校服及舊書本，為免直接棄掉而造成浪費，大家只需將沒有破損及已清潔的校服、舊書本送回校，家教會收集後，於全年不同時間舉辦活動轉贈予有需要的同學。施比受更有福！



校園佈置

疫情下雖有很多波折、阻滯，但非常感恩我們能夠回校參與各種校園佈置，為師生增添歡樂的節日氣氛。每一個大大小小的佈置，大家都會認真構思，盡心盡力地做，有幸一班身懷絕技的家長義工，不辭勞苦，從細緻的手工到爬梯掛裝飾，各顯所長。

