



## 感講你知

文：李楚倩（「JUST FEEL 感講」項目主任）  
註冊非牟利機構「JUST FEEL 感講」的願景，是轉化學校和家庭的溝通文化，透過支援教育工作者和家長，攜手共創同理心校園和家庭文化，提升孩子的身心靈健康。

## 幫助孩子面對聚散

移民潮下，面對聚散成為了許多人的課題，小朋友也不例外。在今個農曆新年，我與已舉家移民外國一年多、回港過年的朋友重聚。回到熟悉的地方，他們的孩子都顯得十分雀躍，外向的大女兒更結識到新朋友，相處數天已「friend 過打 band」。媽媽感到欣慰的同時，也感嘆「可惜認識得太遲」，擔心女兒和朋友分別時會難受，因為機票昂貴，此次一別後，可能要數年後才能再見了。面對離別，每個孩子都有不同感受，當看見他們悶悶不樂，甚至嚎啕大哭時，作為父母、教師的我們，或許會束手無策，情急之下只懂講些安慰的說話去平復孩子的心情，例如「你哋好快就會再見㗎啦！」、「乖啦，唔好喊住先啦！」這些語句可能暫時止住孩子的眼淚，但未必能幫助他們認識和接納自己的感受和需要。

### 善意溝通 走進内心世界

幫助孩子抒發和接納離別的感受，避免長期壓抑和累積負面感受在心中，能更有效提升他們的身心靈健康，預防心理和行為問題。我們可以用以下「善意溝通」的技巧與孩子對話：

1. 以「觀察」出發，避免評論和分析孩子的行為，着重了解孩子的「感受」。例如：「媽媽見到你皺眉頭，唔講嘢，眼有淚光，你喺家係咪好唔開心呀？定係有其他感受呀？」
2. 透過「同理傾聽」的舉動，肯定孩子的感受，讓孩子感到安全和被接納，更願意表達自己和尋求協助。例如：眼望子女、身體傾前、點頭、簡單的語言確認（嗯……原來係咁……）
3. 嘗試了解孩子感受背後的「需要」，協助他找到適當策略滿足需要。例如：當孩子說「好驚佢唔記得我呀」，可能是需要「友誼」，我們可以鼓勵他透過視訊通話和信息，與朋友定期見面和聯絡；當孩子說「以後無人陪我啦，得番我一個啦」，可能是需要「陪伴」，我們可以花更多時間與他相處，聆聽他的心聲，或幫助他在不同興趣班和社群中認識朋友。即使我們想不到可行的策略滿足孩子需要，我們也可以陪伴他們一同哭泣，去接納這些負面感受，而不是逃避、壓抑或批評這些感受。

### 從古詩學習抒發離別感受

在上學年，我們與伙伴學校合作製作了小三的跨學科課程，將「社交情意教育」融入中文科，藉李白的《贈汪倫》教學生面對離別的感受，亦講解同理心、關愛等價值觀，呼應教育局「以全面和綜合的模式推廣價值觀教育，不局限於特定課堂」的理念。

《贈汪倫》記載李白與好友汪倫送別的場面，教師以詩的內容為例，讓學生明白「感受無分對錯」：「這首詩寫村民唱歌跳舞，以熱鬧的氣氛表達離別。離別時可能會傷心、不捨，也可能會有感激、祝福對方的感受。我們的感受就像天氣一樣，有時晴、有時陰、有時雨，還有許多變化。不論正面或負面感受，都是我們重要的一部分，我們可以接納自己有快樂的時候，也會有失落的時候。」在另一節課堂，教師帶領學生撰寫一封給朋友的書信，在感講的感受詞彙卡幫助下，學生嘗試在信中分享感受，其中一名學生寫給最近移民好友的信，令人十分動容：「你好嗎？自從你去了英國定居後，你和你的貓過得好嗎？你愛吃那裏的食物嗎？這3個月我很孤單，小息時也沒有人跟我一起玩了。謝謝你能成為我的朋友。」

人生難免有聚有散，即使親友沒有移民，像升小、升中階段的轉變，對孩子來說也是一種離別，需要適應和消化。各位家長和教師，讓我們一同以「善意溝通」，聆聽和接納孩子的感受，陪伴他們面對變幻莫測的生活。



## 育兒鬆一 ZONE

文：李淑輝  
(慈慧幼苗教育主任、資深註冊社工)  
「慈慧幼苗」是一所致力拓展0至6歲幼兒培育及發展的慈善機構。透過互動資源平台及專業的家長教育培訓課程，教育公眾正確的育兒知識，啟導幼兒建立正面思維與正面價值觀。

## 「你係阿哥，讓吓佢囉！」

「你做家姐嘅，咁都同佢爭？」  
「你咁惡對細佬做乜啫？佢唔識吖嘛！」  
「你係阿哥嚟㗎，咪讓吓佢囉！」  
「你兩個再嘈，我一齊罰晒！」  
「點解你唔學吓你哥哥咁勤力呀？」

以上說話，是否好耳熟呢？父母曾脫口而出，也不足為奇！當然，明白父母說這些話的背後原因，是希望盡快平息兄弟間的干戈，用激將方式意圖鼓勵孩子上進……可是帶來的結局，總是適得其反——加劇手足之間的敵視情況。

### 父母言行不一致 蒼偏心投訴

有時父母因孩子性別、年齡、眼見哪個較可憐等情況下產生錯覺，孩子一定正是被對方欺負，例如「佢係女㗎呀嘛！」、「佢仲細啫！」、「佢喊緊喎！」此外，父母在說話和行動上，都會出現不相符的情況，這邊說：「我兩個都唔係！」那邊廂，行為上卻現真章——對大的要求嚴謹，要求他自己做；對細的則寬容對待，找多個理由為他開脫。這些無疑也會影響手足之情。

### 培養「手足情」必要做的3件事：

#### 1. 持守相同標準

孩子的眼睛是雪亮的、會計算的。父母若稍為傾側在某方孩子身上，另一方隨即響警報——偏心——潛台词就是「你不愛我了」！為避免孩子過多無謂揣測，父母宜持守相同標準，在公平尊重的原則下，在大家面前清楚表明父母一致的要求，不會厚此薄彼，清晰講解安排和處理方法。或許個別孩子在失意時，父母給予安慰，又怕換來另一方孩子的嫉妒，父母不妨在慰藉孩子的同時，亦鼓勵其他孩子設身處地去理解，明白對方的困難，而予以支持和鼓勵。這才是一家人嘛！

#### 2. 主動滿足孩子的愛

與其令孩子感到被忽略，而用爭寵或不當行為來吸引父母眼球，父母倒不如主動給予孩子「注視」，甚至「重視」。前者是最起碼的留意和回應：「我見到你好努力做功課。」而後者則是情感和行動上給予關愛和珍惜：「如果太冷，先休息一陣！」然後輕拍他肩頸。

#### 3. 積極建立「手足情」

融洽關係不會無端端出現的，就算人倫關係亦然。孩子不會因為血緣，或者大家有共同姓氏的關係，就會親密和諧。反而雙方處於共同的成長空間，會在僅有資源下，互相比併較勁。父母期望孩子相親相愛，就需為他們多建立平台，刻意製造機會——遊戲、合作、商量……透過玩樂，建立彼此開心的氛圍；合作辦事，就會發現大家的強弱點而遷就配合；在傾談討論中，才會發覺彼此有不自知的盲點，有商有量，取個大家都能夠接納的共識。

### 點・醒・家長

手足相爭，大家都是在競爭有限的資源，以及父母對自己的專注和愛。家庭是社會的微型縮影。孩子在家人相處中，縱使彼此間有執拗，也是人際相處的一種練習。現實上，父母不妨靜心細看，孩子喂哇鬼叫、開心扭作一團的場面，總比互相拉扯吵架的情況更多！