

回覆「身心健康，遇疫仍安」講座聽眾提問

共有 291 位家長和教師報名參與，54 位填寫問卷，4 位提出問題或意見，感謝參與！

以下是講者陳慧敏醫生的回覆。

1. 我的兒子是 iPad / iPhone / 電腦的兒童，任何時候都在看 youtube / 玩賽車遊戲，但是他也認為我也在家用電話 / 電腦看報紙，也一樣打機。但他不知道我已經停止打機 2 個星期了！他覺得自己沒有問題？應該如何解決？

每個家庭的教養方式不同。這位家長十分民主，容許兒子與父母相比，並要求公平對待。不過孩子應該明白民主的真諦，包含權利與義務，及互相尊重。他不知道你已經停止打機 2 星期，顯示他不關心別人的情況，只是埋頭於自己的活動。這當然不是民主，更不公平！

每個人都有人生四大支柱：家庭、工作、朋友、消閒。這些支柱需要我們從小就珍惜及經營，必須投入時間與精神。光是沉迷在休閒活動，荒廢學習（即孩子的工作）、少了與別人溝通，絕非平衡生活，更不能帶來幸福和快樂。

孩子尚小，未能體會在漫長的人生路上，應該看長遠而不光是看面前、須注意重要的事而不光是緊急的事、為大家的利益而不光是為自己。那麼，就要與他訂立規則，例如：如何分配時間、念好書、鍛煉身體、協助家務的責任等等。國有國法，家有家規，可以用民主精神，一起商討才訂立，但必須執行，而且有賞有罰。

我們活在電腦與互聯網的世代，要求孩子完全不碰這些令人上癮的東西並不可能。但這些商品雖然提供享樂 **Enjoyment**，只是短暫的感官刺激，不及參與須專注、努力，或挑戰體能的活動時，所帶來的滿足感 **Satisfaction**。尤其是與其他人一起經歷的過程，有助發展友誼，學習 **EQ**，更是親子的最佳機會。建議這位家長與孩子一起參與戶外活動，例如去郊野公園，接觸大自然；又或讓他參加運動班，對他的身心發展都有莫大益處！

2. 正向思考

正向思考是一種思想方法。凡事都可以從不同角度去看、去了解、去處理。例如對兒女 / 學生 / 配偶，可以正面地多說他的優點，而不是負面地老提他的缺點。多用讚美來鼓勵，比總是批評挑剔，能更有效改變行為。

對自己，也是一樣。遇到挑戰，可以說太困難、太大壓力了，我一定做不來！也可以說，雖然不容易，但我可以試試。犯了錯誤，可以十分懊悔，覺得自己沒用、很笨，也可以安慰自己說：這次錯了，沒法挽回。但我學懂了，下次就不會錯。與別人比較時，可以羨慕他人漂亮、富有，亦可以慶幸自己家庭溫暖、和氣融洽。

要培養正向思考的習慣，就要持開放態度，學習如何從多角度去思考。宜養成習慣，在某些事情發生後作分析思考，或與人討論，了解自己的盲點。不妨以「案件重演」的方式來試試想像，若以正面的方法互動、回應，事情的發展會否不一樣。

避免採用負面態度，或墮入負面情緒：如批評、責罵、嘲笑、挑剔、後悔、焦慮、懊惱、自疚等。而是採取冷靜、務實與沉著的態度去面對世界和各種改變所帶來的壓力。

以謙虛的精神去接受人生局限，學會知足及感恩。沒有人能擁有一杯水。許多事情無法改變（例如死亡）。把這些視作不存在（或已失去）的半杯水。把精神與視覺焦點放在仍然存在的另外半杯。珍惜自己所擁有的一切，發展一己所長。

不必為負面經驗而懊惱，他們已提供了珍貴的教訓，應從那些成功和愉快的經驗精煉出智慧，應用於今天；全程投入，忘我地追求更豐盛的滿足，更可創造美好的未來。

人生是個走不完的過程，享受每一刻，活在今天！

建議老師可閱讀：

「以正向心理學建構情意教育之行動研究」

<http://jntnu.ord.ntnu.edu.tw/Uploads/Papers/634589516866524000.pdf>

這篇網上文章，敘述在台灣一間小學推行正向思考教育之經驗與效能。

意見

3. 在演講的過程中，講者能讓聽眾感到很有信服力，亦讓聽眾容易理解
4. **Speaker**：講得清楚易明及令我開心
5. 感謝

謝謝回應與讚賞。希望講座對大家有所啟發。