

親愛的家長：

中國有句話：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒」，意思是你對人說一句好話，即使是在寒冷的冬季，也會令人感到溫暖。但若你對人說一句壞話，即使是炎熱的夏日，也會令人感到心寒。

最近防止虐待兒童會做了一個調查，訪問了 1,500 名年齡介乎 6 至 13 歲的兒童，發覺有超過一成的兒童被父母恥笑、公開羞辱或以粗言穢語對待。其中 5 句父母最傷孩子的心說話是：

1. 你學吓人咁啦/你睇吓人咁啦!
2. 無鬼用架你!
3. 粗口；
4. 你無得救架啦!
5. 生舊叉燒好過生你！

而兒童最開心父母對他們說：

1. 盡咗力就得架啦，我覺得你已經好叻!
2. 有進步，繼續比心機!
3. 失敗唔緊要，最緊要唔好放棄。
4. 你做咩都好，我哋實支持你。
5. 唔好比自己咁大壓力。

父母在教導孩子時，少不免會有情緒，我建議大家一個很簡單而又實用的處理方法，便是「交通燈教仔法」。每當教導孩子遇到情緒激動時，想像自己是指引孩子光明前路的交通燈，先亮起自己的紅燈，即時讓自己停一停，冷靜一下；然後是黃燈，讓你想一想，反思自己對子女的期望是否過高，要求是否合理，有沒有其他解決方法；最後是綠燈，冷靜過後所做的決定通常比較理性，雙方容易接受，達到親子共融。

教導孩子，最重要是心平氣和，否則很傷身體，特別是母親，很多研究發現婦女的病因多由心理失卻平衡所致。為了補身驅寒，多說良言，戒說惡語，便可延年益壽，長命百歲，家庭幸福!

梁紀昌校長

二零一五年四月二十九日