

《家長自由談》		
4B	徐樂仁 家長	聆聽比建議重要，很多時候要多聆聽孩子的心聲，這樣父母才能更進一步了解孩子的想法，保持良好的溝通，也可以增進親子間親密的關係。
🦋學校回應：		溝通不只限於表達，接收和理解也是相當重要的。欣賞家長願意花時間了解孩子的想法，讓彼此的心能更靠近一點。
5B	黃芷嵐 家長	昨天剛下班回家，女兒就很開心地跟我說：「媽咪，今日我們音樂考試，老師讚我唱得好好，我唱一次給你聽，好嗎？」然後，我馬上放下手上的東西，聽女兒唱了一首動聽的歌曲。在生活中，陪伴孩子需要多聆聽，多讚賞！
🦋學校回應：		欣賞家長能放下眼前的忙碌，專注於與孩子相處的時光，讓孩子更樂於分享。相信她唱的這首歌曲也能為你打打氣，繼續面對生活上的種種挑戰呢！
4B	余柏麟 家長	親子活動是了解孩子身心靈的最佳時機。在輕鬆的環境下，能讓孩子更願意說出最近面對的事情和感到開心的事物。我們喜歡一起在假日時到草地上野餐、玩玩飛機和跑步。
🦋學校回應：		近日疫情稍為緩和，家長不妨多帶帶孩子外出消閒，既能放鬆心情，亦能增進親子關係，一舉兩得。
3E	郭心滄 家長	就算加班遲回家，盡量在小朋友睡覺前，與小朋友聊天或分享日常生活的事。一直與小朋友約定每晚在自己的「魔幻簿」描述任何事情或親身經過的事，舒緩每天正負的情緒，或者把寫好的信放在大家說好的小小信箱裏，大家一起拿信出來及聊天。
🦋學校回應：		在職家長應付一整天繁忙工作後，回家後想必感到身心疲憊。不過別忘記孩子也是你們強大的後盾呢！有時候聽聽孩子分享天真爛漫的想法，甚或天馬行空的意見，真叫我們哭笑不得，所以即管安心享受屬於你們的親子時間吧！
6B	田子謙 家長	孩子漸漸長大，尤其今年更為顯著，已不是早年的小朋友，而是有自己想法的少年小伙子，口也變密了，故此，我們每天都會在散步中主動向他提問，揣摩他內心的方向，希望找出共同的話題，保持溝通，這門艱深的學問真教人煩惱！
🦋學校回應：		當孩子踏入青春期的階段，逐漸由一個小孩子變成一個青少年，不論身體及心態上也有一定的轉變，所以家長也需要慢慢調整策略和方法，繼續陪伴孩子成長呢！加油！
3C	甄翊言 家長	平常很願意分享生活點滴的孩子，當遇上不如意或錯誤的時候，在聊天中就會選擇沉默，就算當作了解大家的想法去傾訴都會不發一言，該如何做才能真正了解或知道孩子的想法及感受呢？
🦋學校回應：		家長認為孩子選擇沉默的原因是甚麼呢？其實每個孩子也不盡相同，有些孩子可能是欠缺自信，擔心影響父母對他的看法，又有些孩子可能是自尊心作祟，害怕受到懲罰。我們要做的是先找出孩子的「沉默」背後的想法和需要，這樣才能讓孩子放下自己的鑽牛角尖，繼而鼓勵嘗試表達。

1A	鍾承熹 家長	每天放工回家，都很高興能與小孩分享事情，小孩也會跟我分享上學的事情。這樣互相分享能增加親子時間，也能聆聽小朋友的需要。
	🌿學校回應：	從小培養孩子主動分享的習慣，有助孩子建立自信心去表達己見，亦能鞏固親子間的關係呢！
5E	江在林 家長	我會嘗試在每天完成功課後，和孩子定下一個玩樂時間，一起閒話家常、做做手工、下棋或者玩桌上遊戲，可以增進親子關係，並可以舒緩生活壓力。
	🌿學校回應：	其實這樣的一個玩樂時間，不但能讓孩子放鬆，同時家長也可以從忙碌的生活中稍作休息，重拾一點童真，也是很好呢！
3B	呂啟樂 家長	每當有時間的時候，我們也會一起聊聊天，也會一起玩遊戲。雖然讀書學習知識是很重要，但作為家長也要給小朋友適當的舒緩他們的壓力，多抽時間陪伴他們是很重要的。
	🌿學校回應：	休息是為了走更遠的路，所以也很認同家長的看法，適當的分配工作和放鬆的時間也是十分重要呢！
1E	徐伊漫 家長	Fun 分存摺對於小朋友來說，有一個非常有積極作用的活動，我很欣賞！讓孩子在繁重的課業裏有一股動力。
	🌿學校回應：	對於孩子而言，正面的鼓勵和讚賞也是一種莫大的推動力。其實除了物質上的禮物獎勵外，孩子也很希望得到言語上稱讚、家長和老師的肯定呢！
3C	邱善兒 家長	現在小孩子十一歲及八歲仍然很主動和父母聊天，我一方面十分珍惜，一方面當工作疲累時也有表現不耐煩的時候，有時的確令小孩子卻步，及後當自己狀態恢復時，也會感到後悔，求天父幫助我們能好好控制情緒耐心地聽小孩子的分享。
	🌿學校回應：	欣賞家長能看到自己需要改進的地方，為人父母從來不是一件易事，慢慢調整自己的心態和方法也是必須的，加油！
4B 2C	卓思源 卓思庭 家長	我十分認同與孩子有溝通時間，尤其孩子隨着時間長大，開始有自己的想法。如果不斷規範孩子跟自己的一套，孩子會變得叛逆，不利成長。反而與孩子多溝通，知道他們的想法和需要，加以認同或引導，可以增進彼此感情，關係更融洽。
	🌿學校回應：	每個孩子也是獨特的，所以教育孩子亦非「一本天書讀到老」。故此，家長與孩子的溝通更為重要，當我們能準確了解孩子的想法和特質，便能更掌握如何引導和教導孩子做正確的事，成為更好的人。
5A	陳卓琪 家長	孩子開始踏入青春期，感恩還樂意分享學校生活，表達各中感受。其實很多時候，家長只要做一個聆聽者就已足夠了。
	🌿學校回應：	若家長能為孩子提供一個舒適、輕鬆的氛圍，便能大大鼓勵孩子更加暢所欲言分享自己內心的想法和感受，所以家長的耐心聆聽也是十分重要呢！

2B	陳胤沛 家長	平常也喜歡跟孩子聊天，甚麼時候也聊一聊，他們的提問或回答往往令人啼笑皆非，因此與孩子們聊天是一種樂趣！
	📖學校回應：	正所謂童言無忌，正正是孩子有着童真的想法和單純的心，所以有時候他們的一舉一動也會令人哭笑不得。這些看似滑稽的時刻，對於家長和孩子也是十分珍貴的回憶呢！
1A	李伊琳 家長	伊琳每天睡前基本都會有一個儀式，就是Pillow taking。她喜歡跟我分享她鍾愛的玩具或者練習英文課上學習過的句式，分享完她就會跟我說一句：「Mom, I love you, goodnight。」然後美美地入睡。
	📖學校回應：	看似一句簡單的「I love you」，但想必家長會感覺甜在心頭吧！家長下次可以試試以擁抱回應孩子的愛，讓她也感受到你的溫暖呢！
3A	鄭柏謙 家長	隨着全日課的恢復，家長與小朋友的時間確實有點不夠用。既要完成功課，又要溫習。有時候，還有額外的興趣班要參加。不過，我會爭取時間與兒子聊天，如每天送兒子上學時，睡覺前這些時間，問問日常瑣事，學校趣事等，讓他知道父母是非常樂意聆聽及參與他的一切。
	📖學校回應：	每人每天亦只能擁有二十四小時，所以當中我們也需要學習如何分配時間，希望在有限條件下仍能有效地完成不同的事情。欣賞家長能善用不同的空閒時間，盡能力了解孩子的想法。
6B	許余俊賢 家長	多聆聽是一個好的方法，可知道他們(孩子)的心聲，知道他們的意願及方向，有困難時應如何表達，才能得到適當的協助。
	📖學校回應：	有些孩子在遇到困難時不會主動表達，其實也是人之常情，因為他們或許感到擔心和不安，以致變得難以啟齒。所以家長的聆聽對於孩子而言是很大的鼓勵啊！
4A	甄巧甯 家長	有時候會想小朋友這麼小，很多事情應該還未懂，但原來不是。他們知道的其實比我們想的多很多，只不過他們有沒有和我們分享吧！所以很多時候想知道他們的想法或感受，真的要主動不斷問，他們才肯說或樂意分享。
	📖學校回應：	當孩子相對比較被動的時候，家長便要主動踏出第一步，引導孩子慢慢表達。因為有些孩子是不習慣表達，有些孩子則是不懂得如何表達，所以需要家長的引導和鼓勵去扶助他們呢！
2A	蘇博銘 家長	本人十分贊同信中所說的「多問孩子生活中的細節」，由生活事情開始，能打開小朋友的內心想法，有助增進親子關係，也讓小朋友感受家人的愛和關心。
	📖學校回應：	若孩子年紀尚小，或許未能直接表達自己的想法和感受，所以先從詢問一些「事實」著手，能令孩子慢慢熟習溝通模式，繼而逐步引導孩子表達當時的想法。

5B	衛芷瑤 家長	現在返全日課，在家的時間比之前少，時間上溝通也相對減少，所以要珍惜見面的時間，在對話時，我們會從細微地方着手，例如別把質問當聊天，從生活細微中問起，不要「否定」他們，多一點同理心。
	🦋學校回應：	當我們與孩子溝通的時候，家長有時也要像偵探一樣，學習抽絲剝繭，耐心聆聽孩子表達，細心發問當中細節，以讓孩子更能完整表達心中所想。
1E	李芷瑜 家長	我覺得要多稱讚孩子，有孩子增加自信心，令他們有正向思想，有動力去繼續努力。
	🦋學校回應：	在稱讚孩子的時候，家長可以確實地指出孩子做得好的地方，例如「我欣賞你主動說出自己想法」、「雖然你今天欠交功課，但我欣賞你能勇敢地承認錯誤」，這樣孩子便能清楚知道家長的要求和期望，怎樣才是做得好。
3A	江在原 家長	我會利用日常生活中不同的機會，讓孩子多發表自己的意見和作出決定。藉此可和孩子多思考多討論，並提醒他們在家庭的參與度和自信心，這樣除了可以和孩子多聊天，也讓他們多表達自己。
	🦋學校回應：	這也是一個很聰明的方法呢！從日常生活入手，除了可以鼓勵孩子表達，更可讓孩子學習觀察和關心身邊人和事，培養同理心和對家庭的歸屬感。
5B	李宛澄 家長	我和女兒親子相處時間中，平日花最多時間在於溫習及做功課。故此，除了假日會抽時間都戶外踏單車、郊遊等，也會於每天晚上和女兒睡前傾談心底話「Pillow Talk」大家一起分享各自的所見所聞，隨時或者值得感恩的事情，建立良好的親子關係，亦希望孩子的表達能力有所進步，生活化引導孩子學習。
	🦋學校回應：	欣賞家長用心經營親子關係，用不同的方法鼓勵孩子學習表達。優質親子溝通並非一朝一夕便可以建立，讓孩子在生活上不同的地方經歷和習慣，亦是一個很好的方法呢！