



輔導是一人給予另一人的協助，使其能明智地作抉擇和適應，並解決問題。

## 你愛得及時嗎？



你會否痛失親友？

曾否與家人鬧翻？最後如何和解？

小時候，你最愛和尊敬的是誰？

你認為你與父母相處的日子還有多少？

你死前一刻，最想見的是誰？

## 地震無情人間有愛

2011年3月11日，日本東北岸在當地時間下午2時46分發生黎克特制九級強烈地震，並引發高達七點三米的海嘯。截至4月18日為止，死亡人數已增至一萬三千八百五十八人，失蹤人數則有一萬四千零三十人，而災區仍有十八萬人無家可歸。

面對這些危難，即使香港遠離日本災區三千多公里，但港人尤如一群驚弓之鳥，搶購鹽、豉油、味精等。相反，日本人處變不驚，秩序井然，比起其他國家的國民應對類似天災的情況表現得更優秀。一位在福島出生的日本人，他在關西地區工作，地震發生後與在家鄉的九十多歲雙親失去聯絡。地震後他回到在福島白河老家尋找父母，可是到處已經倒塌，難以辨認。幸好他的父親在地震時正在醫院檢查，而媽媽則在老人中心參與活動，因而逃過此劫。當他知道雙親健在時，他便決定日後將雙親接往神戶同住，不再分離。患難見真情，這位日本人最後都明白到及時珍惜與家人相處的重要，因為父母年紀老邁，再能相處的日子已不多了。



不少年青人時常抱怨父母不及別人開放，不能滿足我們的要求及喜歡責備我們，喜愛計較細節，故意叫我們難堪，甚至雞蛋裡挑骨頭，不欣賞自己的努力和喜好……



以下是小明與媽媽在日常生活中的對話，你試過這樣回答媽媽嗎？

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>媽：仲唔訓？聽日唔駛番學呀？</p> <p>小明(正在跟同學通電話)：得啦，好煩呀！我幾時訓覺自己識控制嫁啦！第二朝起到身咪得囉！</p> | <p>媽：明仔！雪櫃有餸同飯，你去叮黎食啦。</p> <p>明仔(當時正打機)：得啦，唔好嘈啦！我肚餓會自己搵野食嫁啦！你慌我會餓死咩？你好煩呀！</p> | <p>媽：你睇下！張書枱好亂，快啲執番好佢？</p> <p>明仔：書枱係我既，我可唔可以自己決定幾時執呀？我睇唔過眼就會執嫁啦！</p> | <p>媽：仲打機？考試啦，好快啲溫下書啦！</p> <p>小明(玩電腦中)：有無搞錯呀！我溫既時候你就睇唔到，我唔溫既時候，你又係度嘈！</p> | <p>媽：依家幾點呀，成11點啦，仲唔番屋企？</p> <p>小明(和同學一起在球場玩)：得啦，成日都係咁，家姐出夜街就得，我就唔得？！</p> |
|--|---|--|--|--|



## 同學，你有愛得及時嗎？你與家人有特別的回憶或承諾嗎？

以下是兩位同學對親人藏在心裡已久的說話，與大家分享。

姑媽、姐姐：

天堂的生活過得愉快嗎？習慣嗎？還記得當你們「話走就走」，我真的不能接受！最初的時候，我還時常覺得您們尚在人間，在我的身邊。不過在喪禮上，我不能再否認你們的離去是鐵一般的事實。

當時，我腦海中不斷回憶與您們相處的片段。您們給我的形象儼如兩位女強人。尤其是當初您們得知患上癌症後，不但沒有對它產生恐懼，反而積極面對。我明白您們是不想家人擔心，因此才把心中的痛苦藏起來。

在我兒時，您們已十分疼愛我。我想要的物件，您們都會無條件給我。衫褲鞋襪，絕大部份都是您們買給我的。不過隨著我日漸長大，我發覺我不再應該要您們破費了。可是你們卻會跟我說：「你將來賺到錢，再請我哋飲茶啦！」或「你將來要養埋我哋嫁！」你知道嗎？我當時是萬般願意在長大成人後照顧你們的。但…您們走得太快了，這承諾不可能有機會實踐了，這使我一生遺憾。

現在可以做的，就是努力充實自己，好好生活，不要令身邊愛我的人擔心。姑媽、姐姐，請放心，我不會忘記您們的笑臉，你們的臉容會常在我心裡，永不忘記。最後，多謝您們這十六年來陪著我，姑媽、姐姐，我愛您們！

姪女上

爸爸、媽媽：

人越大，便發覺和你們的溝通漸漸少了。

還記得我最喜愛吃的漢堡包和薯條……不過是那間有一個紅色曲頭髮，穿著鮮黃色衣服的叔叔做「招牌」的快餐店。每次見到你們買回來給我，我真的很快樂。

雖然現在我可用二十多塊錢買到的食物，但我再也買不回那種快樂的情緒，那種爸爸媽媽親自買給我的麥當勞餐了。

對不起，長大了的我，比較害羞，也愛面子。不會把對你們的愛，用言語行為表達出來。

對不起，長大了的我，只把所有想說的話和時間都留給朋友。

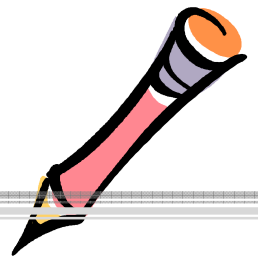
對不起，長大了的我，把你們的關心變成煩厭的字句，「左耳入右耳出」。

對不起，長大了的我……竟然還不懂關心你們。

親愛的爸爸媽媽，原諒我沒有體會你們的感受。但我知道，你們終有一天也會離開我，到那時候……

經過這一次大病，我明白你們在我心中是多麼重要的。我會努力學習去分享、去關心和去愛，我不想愛得太遲了！

你們親愛的女兒上



所謂「養兒一百歲，長憂九十九」，你們又有沒有欣賞父母給我們的愛呢？我們會不會是那個雞蛋裡挑骨頭的人呢？父母對我們的愛是不是理所當然呢？其實只要我們從日常生活中作出簡單的改變，便可能令彼此的關係變得和諧和緊密了。同學們，是時候作出改變了！

## 改善關係的三大方法

### 1. 只有愛是不夠的，有效的溝通能使關係更和諧。

不少同學認為『愛』只要放在心中便足夠，不用把說話說出來這麼『老土』，但原來把稱讚和感謝直接表達出來是可以助長及促進彼此的感情。例如：

「媽咪，妳今日煮既餸好好味呀！」

「多謝妳為我洗衣服。」

「近日天氣有點反常，媽媽要小心不要冷親啊！」

「爸爸，你今日番工劬唔劬呀？不如我幫你搽骨啦！」



## 2. 說話要表裡一致，不要說一些中斷彼此溝通的說話。

每個人都有溝通的需要，當溝通中斷或失敗時，我們便會感到挫折、失望、被拒絕和憤怒。心理學家沙維雅指出，無論何時何地，一個人與另一個人的溝通，其實都牽涉自我、對方、範疇等三方面，這三方面被充分照顧時，溝通是完整和健康的，若其中的一項或多項受忽略，溝通便有問題。以下會引用媽媽和小明的一段對話作解釋。

媽：仲唔訓？聽日唔駛番學呀？

小明(正在跟同學談電話)：得啦，好煩呀！

我幾時訓覺自己識控制嫁啦！

我第二朝起到身咪得囉！

分析：小明當時希望繼續與同學談電話，但回答媽媽的說話不單止不直接，而且還帶有諷刺成份，亦忽略了母親想他有充足的休息去預備第二天的課堂。他們的溝通是不完整和不健康的，長此下去只會破壞彼此的關係。對於這情境，建議這樣回答：『媽！我想與朋友多談三分鐘的電話，請問可以嗎？我跟着便會立刻上床休息的！』

## 3. 當情緒激動時，深呼吸十下，並用合適的語氣表達不滿，減低衝突。

當人們情緒不穩定時，所說的話語很多時都會帶有威脅、人身攻擊、甚至是把所有事情說成絕對化等，例如：『我啲同學既媽咪都比佢哋打機啦，點解您唔比我打啫，咁唔講道理都有既？！』這樣的溝通不單間接、隱晦及表裡不一。因此，我們應盡量不要在情緒不穩定時說話，深呼吸十下，好讓情緒平伏，並依據方法 2 來與家人溝通，這樣的溝通才更有效。

### 總結：

今天不知明日事，突如其來的天災在一瞬間便把無數家庭摧毀。日本的災難正叫著我們要珍惜身邊的家人，因為可能一秒之差，一句簡單的「我愛你」也沒有時間說出。想與家人有良好關係，不妨打開心扉，彼此多些溝通，這是了解對方的好機會，但切記要注意情緒及表達。

愛，看似遠在天邊，卻近在眼前，而且不應單單放在心中，而需要用合適的方法表達出來。各位同學，不知道你們在今期的內容中，能否找到可改善與家人溝通的方法？若有的話，希望你們盡量嘗試，不要錯過任何一個與家人共同相處，彼此深愛的機會。香港電台主持人梁繼璋先生說：「親人只有一次的緣分，無論這輩子我和你會相處多久，也請好好珍惜共聚的時光，**下輩子，無論愛與不愛，都不會再見。**」這句話，看似悲傷，卻也是一個無可推諉的事實。祝願你們能與家人和睦共處！

# 輔導部消息

輔導部提供情緒輔導，有需要的同學可與社工、輔導老師聯絡。以下是一位曾接受輔導同學的分享。

我由最初欠交功課而被轉介接受輔導的日子，不知不覺已有三年了。

回想起三年前與現在的我真的有很大分別。從前有很多老師和同學都認為我是一個不折不扣的壞學生，原因是因為我經常欠交功課、講粗口和很容易與同學打架。當時同學都不喜歡我和欺負我，這使我感覺孤獨和寂寞。

最初，我認為輔導很無聊和浪費時間，因此時常『放老師飛機』。幸好，輔導老師並沒有放棄和責備我，還不斷鼓勵和支持我。經過數次面談後，我不知不覺對輔導沒有抗拒了，而且心中很多鬱結的情緒都被釋放出來。而更重要是我好像比以前更加認識和了解自己，並明白自己的真正需要。為了追求這些需要，我嘗試改變了一些習慣和與同學相處的態度。在一段日子後，奇妙的事出現了！我多了一些知心朋友，並且在人際關係方面改善了。現在，我已下定決心努力改過，尤其是在交功課方面。雖然至現今仍未達到零欠交，但次數已大大改善了。我會繼續努力的！

各位同學，若你現在與我以前一樣受着情緒的困擾，我鼓勵你主動尋求援助。在輔導過程中，你會有一種被明白、被尊重及被接納的感覺，這不是每一個地方都會找到的。

亞峰



# Smart Teens



一年一度的 Smart teens 已於 21//2-25/2 在八鄉消防訓練學校舉行了一連五日的訓練。今年有 40 位同學參加，其中 3C 班何佳輝同學和 3E 班黎曉欣同學獲得最佳進步獎，而 3B 黃定霖同學獲得最佳學員獎。



以下是黃定琳同學的分享：

回想入營的第一天，我們一早乘車到訓練學校。首先映入眼



簾的是排列整齊的消防訓練員，他們肅靜陣容，不發一響，列隊非常整齊，給我們很深刻的印象。當時有些同學還向我打趣說：

「如果你像他們一樣，相信是沒有可能的！」的確，媽媽在我出發前已說過，若我捱不住，她是會來接我走的。

最初的一兩天，我們覺得教官非常嚴厲，動不動就要處罰我們做掌上壓。再加上兩日內緊密和劇烈的體能訓練，大部份同學都吃不消，還有同學病起來。可是從第三天起，我們發現教官的另一面，他們也可以很輕鬆活潑的。在七小時的行山訓練中，他們不斷說笑，使整個行山歷程變得快樂和輕鬆。

另外，其他的訓練活動如爬黑箱、崖上沿繩下降，還有沿鐵柱下降等。初時，大部份同學都覺得自己不能做到的，但到最後我們沒有一個不能完成，這令我深深體會到「有志者，事竟成」的道理。

另一項最深刻的活動是每晚的師生夜話，40 位學員彼此鼓勵和支持。尤其是在最後一晚，我們回顧了自己在學習上的表現是非常懶散的、生活漫無目的和不羈的行為。對照在消防員訓練學校的表現，覺得今是而昨非，都肯下決心，徹底改過，最後各人都哭了起來。第五天，我們要離開消防學校了。雖然感覺有點依依不捨，但我們留下一生中最難忘的回憶。我們會緊記教管的教導，以後會勤奮讀書、努力學習、把握機會、裝備自己，將來有機會回饋社會。



## 同心同行生命舞台表演

上學期的同心同行已完滿結束，下學期的同心同行亦正在進行。早前 11 月 26 日各班都在生命舞台上大展身手，其中包括唱歌、手語等。經過這次表演，學兄學姊與學弟學妹的關係又進一大步了！生活舞台是讓各位同學大展所長的好機會，請各位同學不要吝嗇自己的才能，藉著生命舞台鍛煉自己的膽量，增加舞台經驗吧！如有興趣，請與方詠怡老師或曾詠欣老師聯絡。



總編輯：4E 周愷儀 5D 鄭仲謙 5D 黃展猷 宣傳：4B 曾顯慧 4C 劉燕清  
編輯：4A 郭曉瑩 4B 曾顯惠 4B 楊樂兒 4C 劉燕清 4C 黃曉嵐 4D 王禮華 4E 周愷儀 5C 馮稼麟 5D 鄭仲謙 5D 黃展猷



歡迎同學網上閱讀：[http://www.hkedcity.net/article/parentart\\_sec/020122-012/002.phtml](http://www.hkedcity.net/article/parentart_sec/020122-012/002.phtml)