

每月一篇

正向管教——親子時光

不知道家長你們每天花多少時間陪伴孩子呢？全職家長可能會認為自己一整天的時間也在陪伴孩子；雙職父母可能晚上下班回家，也盡量擠出一點點時間陪伴孩子。然而，「陪伴孩子」是否只是處於孩子身旁，或是看着孩子玩耍？怎麼才是「有質素」的親子時光？

不論甚麼年齡，孩子都需要感到被愛、被陪伴，陪伴的「時間長短」未必最重要，真正重要的是：家長從忙碌的家務或工作中抽身，全程專注於孩子，讓孩子能從與家長的互動中感受到「我被看見」、「我被接納」、「我們在同一邊」。以下分享四個互動法寶，助你在日常生活中輕鬆實踐：

（一）放下工作與家事

陪伴的第一步是「身心都在」。當家長決定陪伴孩子時，請嘗試把未洗的衣服、未完的工作暫時擱下，最重要的是收起手機。若大人一邊滑動螢幕，一邊敷衍回應時，孩子接收到的訊息是：「手機比我更重要」。請給孩子一段專屬的時間，讓他知道此時此刻，家長最關注自己。

（二）用心傾聽並回應孩子

幼稚園階段的孩子正處於表達能力的發展期。當他們興高采烈地分享一件家長認為微不足道的小事時，請家長蹲下來，與孩子的視線平齊，用眼神接觸和溫柔的微笑來回應孩子，並複述他的感受，例如：「哇，你今天用積木蓋了一座好高的城堡，你覺得很開心，對不對？」這種正向的回應，能讓孩子感受到被尊重與被理解。

（三）全情投入

陪伴不等於「監督」孩子，真正的互動是走進孩子的世界。家長可以成為孩子角色扮演遊戲中的小角色，或者和孩子一起在客廳隨音樂起舞。在遊戲中，少一點糾正和說教（如：「這隻大象的顏色塗錯了」），多一點讚賞與配合，讓我們成為孩子的玩伴和朋友。

（四）建立生活的儀式感

穩定的生活儀式能帶給孩子極大的安全感，不妨在日常生活中建立專屬的「親子儀式」，以下分享三個點子：

- 睡前繪本時間：關掉大燈，亮起床頭小燈，一起讀一本故事書，家長亦可參考 2024-11 刊登之《親子伴讀五步曲》。
- 睡前分享時間：躺在床上時，互相分享一件今天覺得最開心的事。
- 出門前的互動：上學前給彼此一個擁抱和「加油」的手勢。

優質的親子時間不需要奢華的行程或昂貴的玩具，只要家長願意帶著一顆專注、包容與愛玩的心，生活中的平凡時刻都能成為滋養孩子心靈的親子時光。如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

駐幼稚園社工

余姑娘

2026 年 5 月

