



善聽 · 善話

中國古代重視家教，父親教導兒子修身立業。《左傳·隱公三年》衛國公子州吁是寵姬所生，很受莊公的喜愛，大夫石碏勸諫莊公說：「君聞愛子，教之以義方，弗納於邪。」「義方」是做人的道理，後用以代指父親的教訓，泛指「家教」。古代重視家庭教育的詩禮之家會把讀書為人的原則寫成家訓，如《顏氏家訓》、《朱子家訓》等。

時移世易，今天世界複雜多變，為謀生計，雙職父母的「家教」時間甚少，加上網絡資訊爆炸，「家教」甚難。因此學校規劃「家長教育」，鞏固「孩子」、「家長」和「學校」三者密不可分的關係，以助孩子順利健康成長。

近年，「家校合作」提升至「專業培訓」。我校邀請教育心理學家和註冊社工，分別舉辦「精神健康急救課程（關懷青少年版）」和「家·CHANNEL工作坊」（包括『情緒調節篇』、『各思覺察體驗』及『和氣學堂初體驗』）。家長們忙裏偷閒，學習專業知識，了解自己更理解孩子成長的需要。課程豐富充實，家長們於課堂結束時，滿載喜悅。媽媽說：「我知道今晚應該用什麼語氣跟兒子溝通了。」父母子女相處無對錯之分，但添加了語言的藝術、用上了愛的說話，往往就能消弭親子間的誤會於無形。

溝通，重點是聆聽。聽者「聞」也。佛家所謂「反聞聞自性，性成無上道」。「聞」一一並非指用耳朵、耳根聞聲。「聞」，是超越一切聲音相的。「聞自性」，不是聞外面的聲塵，聽外面的聲音；而是聽心底說話，聽物我相融的感受，聽話語背後的想法和情緒。這便是教育心理學家強調「適切的溝通」的技巧，家長以接納、真誠和同理心溝通，耐心聆聽孩子們的意見和行為背後的想法，「開放聆

▶ 校方邀請教育心理學家舉辦家長短期證書課程，「精神健康急救課程（關懷青少年版）」，從科學理論到實踐，家長獲益良多。



聽，明白理解青年背後的經驗」、「多肯定，少比較」、「感性的交流多於分析的重要」。

佛家經典《法華經大成》：「愛語攝。以善軟心。隨順一切眾生。安慰開喻。一切眾生。」亦對我們多有啟發。就是要多讚慰，善接引，利樂有情。舉個實例「你咁貪玩呀……」改作「你太外向了」；「你成日坐唔定」可稱「你果然精力充沛」；「你做事猶豫不決」換做「你處事謹慎」；「你耳仔軟呀，人云亦云」改成「你性格隨和，嘗試勇敢些表達自己意見」。凡事轉換角度，以鼓勵積極扶持孩子，共同成長，家庭和諧溫馨。

就讓我們學習善聽，聞見空性；善話，慰藉心靈。

陳詩韻

佛教孔仙洲紀念中學校長
黃大仙民政署青年發展及公民委員會委員
黃大仙校長會副主席
(黃大仙)教育局公益少年團主席



Hong Kong Subsidized Secondary Schools Council
香港津貼中學議會