

校長有情



津中樂道

林玉琪



一起為「家」輸入正向能量！

在中國傳統社會中，家族地位往往代表一切，作為「家長」這個角色，如何在家庭中發揮自己的影響力，讓子女健康地成長，讓人生的下半場活得更豐盛及有意義，是現代家長值得深思的議題。一個與時並進、不斷增值的家長，以身作則做好自己，是非常必要的。「價值教育」、「心靈教育」、「正向教育」、「生命教育」等，可以讓人尋找到生命出路，是家長及教育工作者可以持續進修及發展的方向。

父母能否由一個會打罵孩子、「發脾氣」的家長，逐步變成更多檢視自己、關愛欣賞孩子的家長，是一生要學習的功課。不是人人有機會成為父母，也不是人人可以在人生路上被提醒，可以改變及學習。正向心理學之父馬丁沙尼文博士(Martin Seligman)提出以下五項，幫助我們追求真實快樂的人生：

一、正向情緒(Positive Emotion)；二、全情投入(Positive Engagement)；三、正向人際關係(Positive Relationship)；四、正向意義(Positive Meaning)；

五、成就感(Positive Accomplishment)。

事實上，每個人都有潛藏美好的品德，歸類後可以用二十四個品格強項劃分，例如毅力、自制、寬恕、愛與被愛、感恩等。「真實的快樂」來自日常生活中，可以每天發揮及使用自己的品格強項，實現更遠大的生命目標。學校及家庭建立正向文化，並非一朝一夕之事，但由小步做起，發掘與欣賞家人的性格強項，以身作則凡事正向思考，卻肯定會有成效的。

父母棉乾絮濕看着孩子成長，中間一定經歷了不少衝突與協調，這些寶貴的人生經歷，正是學習「正向教育」最好的教材，也是最佳檢視自己的機會。尊重、關懷、欣賞、接納、包容、鼓勵、同行……是建立幸福家庭的不二法門；如何管教孩子、對孩子有合理期望，成為子女的師友，做到一個叫子女認同、叫自己無憾的父母，相信亦是不少人的的人生目標。就讓我們一起攜手走上這一趟「正向之旅」，實踐我們作為父母的使命，成為家庭的祝福及別人的安慰！

本欄由香港津貼中學議會校長撰寫；本文作者為聖公會蔡功譜中學校長、九龍城區中學校長會副主席。