

# 有您在旁

各位卜維廉中學的家長、教師和同學：

執筆之時，香港正值面對新型冠狀病毒肺炎的威脅。由於疫情肆虐，全港學校未能復課，導致同學們只能在家透過網上學習。社會各界均建議學童盡量留在家中，以減低受到感染的風險。同時，不少工作機構均響應政府的呼籲，讓員工「在家工作」。從正面看，家人在這段艱難的時刻，反而有較多的時間或機會在一起。當然，仍有不少家長，因工作性質的關係，不能在家陪伴子女；在忙碌的工作以外，還需掛心家人的健康、搶購防疫用品和解決子女在家「無所事事」的情況；壓力之大，不言而喻。



事有湊巧，本期家長教師會會訊的主題是「陪伴」。可以說：是巧合，亦可以說：事非偶然，是不錯的安排。眾所周知，家長能陪伴子女的時間，隨著子女年紀漸長，變得越來越少。年青人一方面要兼顧學業；另一方面，在社交圈子的擴闊和電子遊戲的普及下，令他們與家人相處之時間更見「緊張」。資訊科技的發達，亦令成年人被隨手(機)而來的資訊而致公私兩忙。即使在家「陪伴」家人時，也可能「人在心不在」，有陪伴之名，卻無陪伴之實。

因此，筆者一直強調「有質素的時間」(Quality time)。何謂「有質素」呢？不論是上課、學習或工作，要有成效，基本的時間和付出，故然重要。但「專注、專心和尊重」更加重要。三「專」，各有分別，卻又互為關係。

專注是一種腦部動作，能讓我們將自己的行動導向某個目標或某個有興趣的焦點。專心是讓我們暫時把所有和完成目標無關的多餘分心事物，隔絕在外。而尊重是對人或群體表達正面感覺的情緒，是雙向的。因此，我們在學習上和生活上，若能做到三「專」，則能達事半功倍之效。同樣地，家長如能在陪伴子女時(親子時間)，做到把子女的事情成為焦點(即專注)，暫時把其他分心的事情放下(即專心)，在彼此尊重下，打開溝通之門，則你的「陪伴」就變得更有質素、有意義和有果效。

最後，祝願各位即使在面對艱難困境之時，仍能有質素地陪伴你的親人。順祝身體健康，主恩常在！

洪楚英校長