



懒惰、不专心、爱吵闹、粗鲁、爱顶嘴……
你知道这些看似让人头疼的孩子也许有着惊人的潜能吗？你了解如何帮青少年走出抑郁的阴影吗？一年一度的华文教师交流会邀请心理卫生学院资深医疗社工戴素玲，带领老师们一同“聆听心的声音”，关怀青少年的心理健康。

听了资深医疗社工戴素玲的分享后，许多老师都表示今后会更注意倾听学生的心声。

抱抱学生的心

生

理的变化、学业、家庭、同伴压力、网络霸凌……，青少年面对的压力并不比成人小。当学生面临过大的压力时，如何洞察问题，帮他们度过难关，是老师们十分关注的课题。心理卫生学院资深医疗社工戴素玲（45岁）在“华文教师交流”会上针对这一课题，为老师展开了一趟“心灵之旅”，引导老师如何以“慧

眼”发现问题并解决问题。

由《联合早报》属下学生报《逗号》《大拇指》《小拇指》以及新加坡华文教研中心联办的“华文教师交流会”，以“抱抱你的心”为主题，上周六在南洋初级学院第四讲堂举行，交流会共吸引约300名师生出席。

看到过动症孩子的潜能

戴素玲在谈到本地比较



今年的教师交流会以“抱抱你的心”为主题，吸引超过300名师生出席。

常见的“注意力缺陷与多动症”时指出，新加坡每40名儿童中就有一到两名患有过动症，作为老师和家长，要善于发现这些孩子的另一

面。他们常被看到的是不爱学习、无法专心、好动，但另一方面，他们却有着惊人的爆发力、精力无穷、勇于尝试、乐于助人，如果有意识的发展他们的优势，孩子未来才更有可能取得成功。

她以著名的游泳健将菲尔普斯曾是一个过动症患者为例，强调正是由于“扬长避短”，菲尔普斯才取得了巨大的成就。

很多教师听完讲座后深有感触，东源中学主导教师刘丽萍在校内担任特殊需求学生的一对一导师，她说：“家长和老师的诉说，倾听是沟通的桥梁，也是了解孩子，进而产生有益影响的必要保证。”

过渡期给予及时的帮助

育英中学的教师德春艳（52岁）表示，听完分享后，今后能够更有效地应对学生的



心理卫生学院资深医疗社工戴素玲强调应该看到过动症孩子的潜能。

心理健康问题：“老师应该更细腻地关注学生的心理需求，了解个体差异和心理差异，每个孩子都是不同的，不应该用同样的标准去要求他们，应该在言语、行动上给予他们更多的关怀和引导。”

讲座中，戴素玲也谈到了青少年自杀率上升的问题，她指出青少年正处于“动荡时期”，身体荷尔蒙发生变化，有着较强的情绪反应，严重的抑郁症会导致他们有较高的自杀风险。她强调，未经治疗的抑郁症平均可持续10个月，如果在这段时间能够及时发现

症状，在过渡期给予他们足够的资源和帮助，就会大大降低自杀的风险，而对青少年最有效的疗法就是心理治疗——谈话疗法。

不光是教师，在场的学生听了演讲后也加深了对心理健康的了解，来自思源中学的王思诗（中三）说：“通过今天的讲座，我了解到抑郁症的具体症状，会更警惕自己，同时也更理解班上的特需学生，以前我会觉得他们行为举止有点奇怪，以后我会对他们多些关心和包容。”

吸引学生读报 老师各有妙招

在电子媒体普及的今天，如何让学生拿起华文报纸，进行有效的阅读并辅助华文教学是许多老师仍在努力探究的课题。华文教研中心邀请在读报教育上取得不俗成效的六所中小学，为教师们进行分享交流。中学组的三组教师分别是文礼中学的林秀莉、沈源源，永青中学的田筱芳、萧美玲以及丰嘉中学的沙彬。

通过漫画读新闻

永青中学以《逗号》的时事漫画“漫漫来”作为导入，让学生通过漫画读新闻，并掌握与时事新闻相关的词汇。来自达迈中学的吴鸿飞（38

岁）老师认为这个点子很不错，他表示接下来可以试着用这一版块激发学生的兴趣，因为“漫漫来”很多漫画主题更接近学生的视角和生活。

丰嘉中学的沙彬老师是学校读报教育的主要负责老师，他指出，丰嘉中学的读报活动十分重视差异教学，《逗号》每周三抵达学校后，当日负责老师会根据学生源流、程度等多种因素设计出两组读报练习。他强调，由于部分学生的识字量还没有到达自主阅读的水平，所以读报时，会以老师为中心，老师根据学生水平选择、改编新闻报道，带领学生阅读。当教师把一个话题讲析

清楚后，话题探讨则以学生为中心。

学生参与新闻制作

文礼中学在读报教育活动中，除了巩固学生对新闻“六何”及“倒金字塔”结构的认识，更拓展到让学生亲身参与新闻制作和新闻短片拍摄，引导学生采访校内动态和学生关心课题，以录像或书面报道方式进行报道。他们也计划未来让学生参与新闻后，出版该校的“学生报”，报道校园动态。

参与读报分享会的老师们表示听了三校的分享后获益不浅。达迈中学的邱亚妹老师对



丰嘉中学的沙彬老师强调该校的读报教育重视差异教学。

等等，而不是直接出与考试相关的题目。”她也表示，会把这些收获分享给部门同事，互相学习借鉴。

老师们说……

因词汇量和语文能力有限，我的学生大多无法独立完成华文学习任务。老师们必须协助学生一起读报以及探讨话题，才能从报纸中有效汲取知识。



隋磊 / 东源中学



庄善乐 / 公教中学

《抱抱你的心》讲座能够提高教师、家长以及社会对青少年心理健康状况的意识。平日里，老师们大多忙于教学，对学生心理素质的关注还有待加强。



沈景仁 / 基督堂中学

本地青少年普遍被过度保护，学校过于重视成绩，而忽略了生活技能和自我认知的培养。因此，需要调整心态不仅是学生的责任，教师、家长和社会也需要营造一种健康的氛围，使学生能够得到全面成长。



吕淑馨 / 伊欣中学

我非常欣赏通过录像制作探讨时事课题的学习方法，它不仅能提高学生对华语对话能力，也能激发学习兴趣。华文能力的成功培养非一朝一夕，在有限的课堂时间内，教师应该给予引导，让学生在课外主动读书读报、集腋成裘、拓展知识面。

参加编采比赛 感受采访不易

以为采访认识的人就会比陌生人更容易让其吐露心声？圣婴中学的吴思慧（中三）表示不然，“我以为采访亲近的人更容易让他敞开心扉回答问题，但事实并非如此，采访过程中依旧遇到了不少困难。”

报道学生成长辛酸史

今年的华文教师交流会上，同时也举行了“全国中学编采比赛”的颁奖典礼。圣婴中学的报道《在泪水中学会成长》，以学生成长过程中遭遇挫折的两个故事为题材，写出青少年经历过的辛酸苦楚。报道细致深入，版面编排精心，荣获编采比赛高年级组一等奖。

颁奖礼后，组员曾子慧、林轸盈、王彬瓊和吴思慧与现场观众分享比赛过程的点滴。吴思慧说她面临的最大挑战是采访工作。她说：“其中一名

受访者是我的远房亲戚，因为报道的需要，我会问他一些比较敏感的问题，但我又担心那会勾起他不好的回忆。他也会回避一些不愉快的事情，增加了采访的难度。”

思慧非常感激带队老师给予的鼓励与支持，她说：“一开始我们因为想不到的主题就想放弃，是老师的不断鼓励让我们坚持下来，最终完成报道。”

文礼中学是常胜军

今年，文礼中学的两支参赛队伍均获佳绩，回顾往年该校也都有不俗的表现，是编采比赛的“常胜军”。不过，这也给参赛学生带来了不小的压力。今年的参赛学生黄宇当（文礼中二）透露，“我们不想成为学校参赛以来唯一没获奖的一次，所以，我们需要更加努力。”在五个月的努力

女生搏击 题材新颖

女生学跳舞唱歌不足为

奇，但学习拳击的女生你可曾见过？新加坡体育学校的《重拳出击 女生搏击》就以这一新颖题材，一举夺下低年级组二等奖以及最佳题材奖。组员苏盈嘉（中二）表示，受访者与自己曾在同一个排球队，后来得知她学习拳击，给了自己灵感，决定选择这个题材做人物专访。

“全国中学编采比赛”由推广华文学习委员会、《逗号》和新民中学联办，今年吸引41所中学的57支队伍参加。

圣婴中学的林轸盈（左起）、曾子慧、王彬瓊和吴思慧以《在泪水中学会成长》获得高年级组一等奖。

