

子女幸福因素

簡朱素英

我曾經教過一名性情溫純，天資聰穎的女學生，後來她性情突然大變，成績驟降，無心向學，行為出現偏差。究其原因，原來是父母的離異。在錯綜複雜的情況下，她選擇了跟隨爸爸生活。媽媽亦因此而責怪她，從此不與她見面。她不但哭訴無門，得不著適當的輔導與關懷，甚至留下陰影。十五年後，當她準備要談婚論嫁時，隱藏於內心昔日的罪疚感又再湧現、盤旋腦海，使她陷入深淵。雖然類似的事例在現今社會已屬司空見慣，但我認為，父母是可以避免對孩子造成更多傷害的。



- 聽爸爸的話：
閒談自由意志
- 基督化家庭：
登山杖
- TEEN窗一隅：
背向逆能量





父母疼愛自己的孩子是不容置疑的。但在他們愛的元素中，卻忽略了犧牲的愛、捨己的愛。就像主耶穌對我們的愛，是甘願犧牲，為我們被釘在十字架上，「釘子」並不能讓主釘在十字架，主之所以願意釘在十字架上，是主耶穌的愛—為我們的罪作贖價，甘願犧牲。如果父母努力締造美滿的婚姻，甘願捨己，讓孩子在幸福安全的環境下成長，增強他們經歷風浪的毅力，豐富他們處理危機的經驗，供應他們抗逆境的盾牌……這便是給他們最好的禮物。

婚姻是十字架路。既然走上這條十字架路，夫婦二人就要同心和捨己，攜手跟主一起走。不會走的就去學，從讀《聖經》、閱讀書籍刊物、聽講座、參加課程及婚姻退修營，搜集並學習增進夫婦關係的資訊，甚至接受輔導諮詢，尋求專家意見，對症下藥。感覺有困難，很難做得到，就謙卑地向神呼求，婚姻是祂賜的，祂會負責。曾有人向兒童心理學專家諮詢，使孩子幸福快樂最主要的因素是甚麼？專家認真的回答說：「婚姻若美滿，子女便幸福。」



親子教育資源中心

Parent Child Resource Centre



- 提供教育子女的資料給家長參考
- CD、DVD及書籍的借用
- 家長課程安排：
 - 有效管教
 - 親子溝通
 - 情緒智能
 - 兒童心理
 - 道德教育

- 子女課程安排：
 - EQ培育課程
 - 專注力訓練課程
 - 提升自信心訓練課程
 - 品德培養課程
- 家長諮詢面談：
 - 子女教育
 - 個人情緒
 - 夫婦關係
 - 親子關係

中心服務範圍：

- 講座、工作坊及父母/青少年生命成長小組
- 教會主日學、團契、夏令會：
 - 親子講座Children Program安排
- EQ/品格導師培訓
- 文字出版
 - 加油站雙月刊
 - 親子書刊



微小的聲音

保捷編繪



Fok's Insurance Agency 霍氏保險代理行

(A Division of 1216251 Ontario Inc.)

旅遊醫療保險 Travel Insurance

入境：新移民/訪客/超級簽證/國際學生

出境：旅遊醫療/飛行意外/取消旅程/
行李保險/海外僱員醫療

905-480-9993 或 1-800-811-9988

電郵：travel@fok.ca

網址：www.fok.ca

BrokerForce
we work for you

由 Brokerforce Insurance 代理

200 Consumers Road, Unit 608, Toronto, ON M2J 4R4

人壽、危疾、長期護理保險
保本基金、退休計劃、遺產捐獻

Life & Health Insurance, Group Insurance,
RRSP, RESP, TFSA, Legacy Giving

Eliza Fok 霍黃綺兒

CPA, CGA, MTS

905-771-8960

elizafok@fok.ca

9140 Leslie Street, Suite 306,
Richmond Hill, ON L4B 0A9



文：陳鈞陶

聽爸爸
的話

閒談自由意志

意識
Conscious mind

外顯行為

前意識
Preconscious mind

前意識處於意識和無意識之間，
人們能夠回憶起來的經驗

潛意識
Unconscious mind

在正常情況下根本
不能變為意識的東西

孩子大學畢業後，接了一項裝置藝術的工作，他便留在家裡的書房繪畫設計圖和製作測試模型。有次經過書房，看見他專心工作的樣子，想到他自小受我和妻子的薰陶，不知不覺地愛上了藝術，走上從事設計之路。突發奇想，我對設計的鍾愛，又是受誰影響呢？這是我個人的主觀意志，促使我喜愛設計嗎？

最近，為教會的聚會預備有關自由意志課題的短講。其實人類有沒有真正的自由意志呢？這是一個熱門討論的神學課題。神賜世人自由意志，可以自主決定生命的取向；然而我所探討不是從神學的角度入手。

學者認為，在有些情況下，我們的行為不一定是由主觀意志決定。心理學家弗洛伊德提出意識層次論（或稱為冰山理論），將意識劃分為三個層次：意識、前意識和無意識。意識是人對環境及自我的認知能力，有意識的行為是人具有自決行為的能力。前意識指人能夠回憶過去的經驗，而潛意識是指內心深處被壓抑，卻無從意識到的欲望。人的意識組成就像一座冰山，水面上只露出一小部分（意識），但是隱藏在水底下的龐大部分（前意識和無意識），卻對我們的行為有極大的影響。

家父是五金工模技師，我常常以為我是受父親的影響，才會選擇修讀產品設計。最近讀到意識層次論，才明白潛意識對我的影響。

小時候的我，每年只有在農曆新年期間，父母才會帶我到戲院看電影。有一次，小姨帶我到尖沙咀海運戲院看電影《星球大戰》。我在漆黑中看到銀幕上的星空大戰，很是震撼。我喜愛影片中的奇特設計，盼望自己也能設計新穎的東西。自此以後，我便愛上產品設計。

這樣說來，我是受到「前意識」的影響；但是再三思索，「潛意識」才是主因。那次看電影的經驗，不單有觀賞電影的快樂，更嘗到小姨為我安排節目的關愛。總括而言，親人的愛加上觀看科幻電影的雙重快樂，讓我對設計工作產生正面的嚮往，潛意識中促使我走上設計師之路。所以，已是父母的朋友，不要小看孩子的生活經歷，有些微不足道的事情，足以影響他們的一生。

話說回來，究竟我們有沒有自由意志呢？

這個問題，腦科學家也有興趣研究。他們發現，人類並非有全面的自由意志。當我們遇到危機時，腦袋中央的杏仁核（Amygdala）結構會產生恐懼感，直接指令身體作出應急反應，是無意識的行為。例如：當我們在野外散步的時候，看到風吹草動，未經思考，身體便會自動地退後，這就是一種無意識的行為。科學家在其他動物身上，都發現這種無意識行為。澳洲的坎加魯島，又稱為袋鼠島（Kangaroo Island），是澳洲以南的島嶼。島上的塔馬爾沙袋鼠與外界隔絕9500年，完全沒有天然的敵人。由於島嶼與澳洲大陸隔離，島上沒有狐狸和兔子等動物。科學家把狐狸這類獵食動物的模型放在塔馬爾沙袋鼠附近，當牠們看見模型時，就會立刻顯得神情緊張；然而當牠們看見兔子的模型時，卻沒有相同的反應。這說明其他生物的腦部也有特別的結構，預設了無意識的保護功能，幫助牠們不需學習，也能察覺天然的危險。

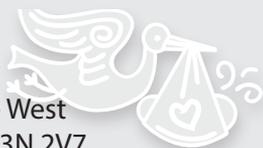
神既賜予人類自由意志，可以自由選擇生活取向；卻又在人的腦袋裡安設無意識功能，避免不必要的傷害。學者也認為這種內建的自動化反應能提供人類生存的優勢¹，你說神的創造是否十分奇妙哩！

註1. 邁克爾·葛詹尼加，《我們真的有自由意志嗎？—意識、抉擇與背後的大腦科學》（台灣，貓頭鷹出版，2013），p179

Dr. CLIVE LEE M.B.B.S. FRCS(C)
Infertility & Reproductive Endocrinologist
(Obstetrics & Gynaecology)

Suite #203,
2065 Finch Avenue West
Toronto, Ontario M3N 2V7

Tel: (416) 742-6848
Fax: (416) 744-9800



Anthony Lai
Chartered Accountant

黎志榮 特許會計師

專業公司、個人和信託會計
稅務策劃、重整、按揭貸款
助你達成理想

Tel: (416) - 722 - 2893
7030 Woodbine Ave., Suite 500,
Markham, ON., L3R 6G2



當孩子問： 「為甚麼會有暴風， 洪水的災害？」

「國中若有饑荒、瘟疫、旱風……無論遭遇甚麼災禍疾……無論祈求甚麼，禱告甚麼，求你從天上你的居所垂聽赦免。你是知道人心的，要照各人所行的待他們，使他們在你賜給我們列祖之地上一生一世敬畏你，遵行你的道。」（代下 6:28-31）

孩子們可能理解世界是美好，但亦是危險的地方。有時候，奇蹟和危險會同時出現。就好像龍捲風的螺旋漏斗在草原上移動的景象，可能很吸引人的眼目。但是如果「追風者」在等待或觀察時間過久，龍捲風突然來襲，他們便可能隨時有喪命的危險！據知，暴風的破壞性與我們身處一個墮落的世界有關。事實上，人類破壞大自然的行為，已經影響到天體氣象的運作。正如人類過份砍伐樹木而帶來的惡果，當暴雨成災，光禿的山頭便容易引致山洪暴發、山泥傾瀉，造成人命和財物的損失。

在面對暴風、海嘯、洪流、山火等天然災害，人類確實要謙卑下來。大自然的威力提醒我們，最堅固的建築物是多麼脆弱，人類對抗大自然強大的力量都顯得何等渺小，甚至有時候也完全無能為力。這些天災正向世人表明：人類不是掌管宇宙的主。作為家長，我們自己和孩子們都要謹記，那些最猛烈的超級暴風、被認為是最可怕和致命的大自然災害，永遠都在上帝的掌控中。當大自然的災難在世界各地發生時，你我有沒有把握機會教導孩子，造物主託付人類在這地球上所扮演的角色和責任？你我怎

樣讓兒女敬畏那位賜生命氣息給人的上帝？祂「用能力創造大地，用智慧建立世界，用聰明鋪張穹蒼。」（耶10:12; 賽42:5）

當耶穌基督和祂的門徒被困在加利利海的暴風雨中（可4:35-41），主耶穌顯示了祂平息風浪的大能。耶穌與祂的門徒經歷了兩類恐懼：作漁夫的門徒深知道暴風雨所帶來的威力和嚴重性，以致他們懼怕戰兢（認識風浪的威力而害怕）。至於那些不是漁夫的門徒，眼看海浪巨大，感受到暴風的威力而驚慌，不知道接下來會發生甚麼事（不認識風浪的威力而懼怕）。可是，耶穌卻平息了一切的恐懼。

有時候，神會以自然災害作懲罰性的工具，但這是很難確定，並且也不是明智的指控。讓我們退一步說，當暴風和洪水等災難發生時，人們通常在這些時候才想起創造宇宙的主。暴風雨提醒我們，人們可能一直把生命和安全視為理所當然的事。當災害來臨時，卻很快便意識到，人們對生命安全和保障能提供的東西都是很有限。許多時候天災過後，人們又將一切教訓拋諸腦後，忘記人生中甚麼才是真正重要的事。讓我們藉著大自然災害這個話題，幫助自己和孩子們謹記：這個世界並非我們安穩的家。在我們的生命中，卻有一位一生保護、引導、帶領我們的主耶穌。在一切患難中，神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助（詩46:1）。祂就是那位愛我們到底（約13:1）、堅固我們到底（林前1:8）、拯救我們到底（來7:25）、保守我們到底的主（帖前5:23）。祂必看顧我們，並與我們同在。最重要的是，祂應許賜世人永生，並已為我們預備了一個永恆、更美的家鄉（來11:16）。你我怎樣從地上眼見的危難中，引導兒女認識那平息人生風浪，並賜人真平安的耶穌基督？

踏出成長一小步：

以下兩段經文（代下7:14；路8:25），可以幫助你我引導孩子進入有關為甚麼會有暴風、洪水、龍捲風和其他自然災害的話題中。鼓勵你與孩子們有親子分享對話的時間。



CROWN 皇冠 門窗
WINDOWS AND DOORS
頂 級 產 品 · 尊 貴 品 質

100% 滿意保證

皇冠門窗
政府認可門窗公司

免費估價
專業諮詢 **647.200.1000** 國、粵、英、
滬、越語服務

3261 Kennedy Road, Unit 1, Scarborough, ON (Kennedy夾Passmore) 獨家華人總代理

www.crownwindows.ca





登山杖

我與丈夫一向喜愛遠足，孩子四五歲時便背著他們遍山四處走。可是，忙碌的生活與工作迫使我們放下這嗜好多年了。最近，有朋友邀約我們到安省的野外公園遠足，重拾「久違」了的愛好。在過去十多年，一群熱愛旅行的朋友每個週末都會結伴遠足結成夥伴，相比之下，我與丈夫只是學徒一名。經過幾個月，我倆逐漸在他們身上學了一些遠足的小竅門。例如：穿衣要分層次，以便適應體溫而加添或脫掉衣物；經常帶備充足的飲料和高熱量的小吃，用作補充沿途身體所需。

因我的足踝曾多次骨折，所以每當爬高或下坡時，心裡自然變得緊張和恐懼。其中一位團友手工了得，自製了幾枝登山杖。眼看這名新學徒戰戰兢兢，扶著樹木而行的狼狽樣子，便善心地送上他自製的產品——一條噴了光亮綠漆的登山杖。這令我樂透了，連連道謝地接過禮物。

手執這枝登山杖，果然不同凡響，力量和信心也大增。當要攀山時，這「第三條腿」便產生奇妙作用，撐著它，我的兩條腿頓覺力氣倍增，如虎添翼，的攀爬比平常容易和敏捷多了。當下山時，我把登山杖先插於前方的泥土，固定穩妥後，便可倚杖滿有把握地踏步往前行。這不單讓我於遠足時信心大增，也能讓我闊步而行，趕上團友們的步伐，心裡既滿足又感恩。

昨天遠足回家小休後，便要帶領一個名為「高壓代價」的親子講座。會後突發奇想，將使用登山杖的經歷與講座的內容兩者結合起來，給我帶來新的啟迪。父母經常因深愛孩子，害怕他們身、心、靈會遭到傷害，所以在生活的大小事情上都嚴加管轄，過份保護。有些父母逼使孩子在學業和琴棋詩畫的活動上竭盡全力，為要令他們名列前茅，出人頭地，讓父母感到驕傲，光宗耀祖。也有些父母認為自己人生經驗閱歷豐廣，因此不自覺地在各事上為孩子作決定，要孩子對自己頒下的「聖旨」完全服從，如棋子般操控他們。

其實，這種高壓操控的管教方法是會帶來沉重代價的。對於外來的控制，人性自然的反應便是反抗對立。如果父母與子女經常處於衝突與爭鬧下，關係便會疏離，互相缺乏信任，心存猜疑，造成孩子逐漸躲避父母，或將父母不贊同的行為轉為地下化，暗暗在背後繼續而為。另一極端是，因為孩子從小便被這保護網的泡沫圍繞著，以致永遠像個長不大的孩子，不明世間險惡，或懷著不切實際的夢想，所以要長期依賴父母。

我曾在一個親子講座中，要求父母用一個比喻來形容有效的培育方法。有些父母把孩子比擬為一張白紙或一團泥膠。他們認為，父母是出於愛意才悉心編寫或模造孩子的人生。可是我提醒他們，白紙和泥膠皆為毫無反應，被動之物；而孩子卻是神照著自己形象所創造，有血、有肉、有靈魂、有反應之人。所以，與其把孩子當作死物，不如將他們比擬為一名遠足者，每天在探索人生的前路，而父母便是他們的登山杖。我們不應把杖硬放在孩子的手中，而是要跟他們建立良好、互信的關係，以致孩子自願地拾起這根杖，伴著他們走人生旅途。

如父母能成為孩子人生的登山杖，便能在他們有志向攀越高峰時，鼓勵及引導他們，給予希望與動力，為他們打氣，好讓孩子能往高處行，將眼光放得更大、更遠，更有理想。可是，當孩子處於人生低沉失落的幽谷時，父母這根登山杖便能發揮其效用。因著父母不離不棄的支持，可讓孩子站穩腳步，應付一個又一個逆境的挑戰，不屈不撓，繼續勇往前行，終有機會走出幽谷，達至廣闊的平原。

我遠足時曾經歷過一件有趣的事情，給我更深的啟示。在小徑上，有一位男士向我們迎面而來，他手中拿著一根又粗又壯的木杖，好不威風。我心中正暗暗羨慕他能尋獲如此優質的樹木作手杖。可是，正當他用力將杖插地時，突然樹枝斷為兩節。這男士懊惱地細察木杖，然後自言自語地說：「原來是空心杖，怪不得如此脆弱。」說畢，便順手把兩節的斷木扔在小徑旁。

如果父母是孩子的登山杖，但木質卻是脆弱空洞，不堪一擊，我們又如何能作孩子的扶持與支柱？父母需要神的保守同在，讓天父的大愛、教導、智慧、恩慈、能力填補我們的內在，以致變得剛強穩妥，能夠成為孩子人生路上攀山越嶺、穿過幽谷小徑的登山杖，將神賜予父母的祝福傳遞給深愛的孩子。



解答：梁陳潔瑤

請問你對孩子當義工有什麼看法？我的兒子唸十一年級，因為經常去教會或老人院做義工而影響了他的學業。我勸他不要去，他說這是學校的要求。他說的是真的嗎？我可以怎樣教導他。

凡事都不能一面倒的，正如「水能載舟，也能覆舟」一樣。做義工當然有很多益處：回饋社會、助人助己、接觸不同行業和人物、擴闊視野、豐富人生經驗，有滿足感和成就感。此外，更能培育和激發同情心和愛心。再者，還能提高日後就業機會。

你憂慮兒子因為經常做義工而影響了學業。你的兒子說得對，學校課程是要求學生做義工的。要獲取省中學畢業文憑 (Ontario Secondary School Diploma – OSSD)，學生除了達到語文水準和拿到三十個學分（十八個必修和十二個自選）外，必須完成四十小時義工服務。學生可以在完成第八班開始做義工。所以做義工必須獲得校長或教育局有關人事批准。

解決問題重心是平衡學業和義工。建議如下：

1. 預先計劃：根據課程內容、科別，了解上課時間和活動，設計一個可行的程序 (a flexible schedule)，以配合義工的編配時間。
2. 依事情之重要性排列優先次序 (Prioritize the important tasks)。
3. 合理地分步完成重要事情：要完成大型習作 (big assignment) 和設計 (Project)，又或是應付測驗和考試，便不用臨渴掘井了。既有足夠時間準備處理，確保質素，又不會加添壓力。
4. 減壓：利用適當的運動、柔和的音樂、與朋友或家人的短聚，使自己重新精神煥發，加添力量，再處理和應付學業和做義工。

你可以把以上建議讓兒子作參考，並表示支持和相信他能在學業和義工上取得平衡。若有需要，你會幫助他的。平衡生活是他成長中的一個必經的學習，若他依著上述大原則，學業便不會因為做義工而受影響了。

Thank you!

本雙月刊乃免費派發給有需要的家庭。
如閣下有感動，願意以金錢捐助，
作為支持本刊物的印刷經費，
必定為編輯小組帶來莫大的鼓舞，
並造福大多市及鄰近城市的教會及家庭。

感謝下列人士支持本刊部份印刷經費

李耀強夫婦	袁夢晚夫婦	甄庭歡傳道
梁志超夫婦	黃耀基夫婦	卓見教學中心
陳文導夫婦	蔡頌良女士	郭冠良夫婦
詹德思夫婦	何秀娥女士	Ms. Alice Tsang
侯廣霈夫婦	趙月鈴女士	Ms Florence Tam
趙榮富夫婦	劉峰萍女士	Ms. Connie Chu
張富康夫婦	錢霖女士	Ms. Heidy Wu
董勝利夫婦	黃佩貞女士	Ms. Isabella Wong
黃智雄夫婦	黃淑珍傳道	Ms. Onna Wong
廖健波夫婦	張惠琴傳道	Ms. Linda Cheung
陳祖耀夫婦	韓東傳道	Ms. Jackee Tsang



各位支持「親子教育資源中心」的家長，大家好！

願神在這艱難的一年，加倍賜福給你們和家人，又願平安喜樂常縈繞你們的家庭。

日子過得很快，轉眼間又到年底。每年歲終，我們慣常都印製年曆卡送贈中心的家長和廣告客戶。今年因疫情關係，現謹以電子檔2021年曆卡附上，送上新歲祝福。如果你需要年曆卡的印刷版，可致電中心索取，我們會以郵寄方式奉上。

2020年對「親子教育資源中心」來說，實在是艱苦的一年，我們因某些事工加了服務而得到鼓舞，但同時因疫情在籌募各項製作經費時遇到相當大的挑戰，捐款相對往年減少很多；再加上去年留下的赤字款項，今年出現了入不敷支接近三萬元的赤字，使親子中心面臨極大困難。所以我們打破往常以不打擾家長和支持者的理念，謹此呼籲愛護及支持中心的家長們，能按感動捐款支持中心部分開支，你的捐助必為中心同工和義工帶來鼓舞。

盼望你們慷慨解囊，願意支持《加油站》雙月刊編輯經費、中心資源製作、免費的講座及課程（詳細支持方式，請與中心義務同工Esther聯絡，電話：416-493-3373。或者郵寄支票到中心郵箱：P.O. Box 91075 Bayview Village, Willowdale, ON M2K 2Y6），讓我們集腋成裘，籌募所需經費，為締造和諧家庭盡一分力。閣下對中心的大力支持，我們衷心感激。願主大大祝福你的恩慈和慷慨！

親子教育資源中心
Parent Child Resource Centre



親子教育資源中心同工

朱素英敬上

支票抬頭：Parent Child Resource Centre（捐助支票郵寄至中心郵箱）
郵寄地址：P.O. Box 91075 Bayview Village, Willowdale, ON M2K 2Y6
聯絡電話：416-493-3373
電郵：parentchild.centre@gmail.com



文：黃鳳玲



窗一隅

背向逆能量

我一向不熱衷運動，我無法相信也不知道從何而來的動力，竟然連續九年參加了多倫多馬拉松賽。

由於疫情影響，今年賽事改在網上進行，本來數小時的賽事，改為45天的賽事。參賽者可以自定地點、路線和時間完成大會設定的各項目標，聽起來有一種兒戲的感覺，但當我參與這次前所未有的馬拉松之中，卻是另一種全新的體驗。

往年都有一群年輕人和我一起跑，今年我們取消了賽前集訓，改在網上教授跑步技巧；又設立群組，交流心得和彼此打氣，出乎意料之外，參賽人數比往年更多。參賽者透過群組討論，很快就訂立一個目標，就是集合眾人的力量，在一個月內合共跑足2020公里，喻意以正能量跨越困難重重的2020年。

跑全馬42公里已是我的極限。因為有群組的鼓勵，我決定再踏出一步，挑戰大會新設立的全項目78公里賽事。誰料，我竟然創下個人記錄，用30天完成200公里。雖然今次馬拉松不是在數小時內完成，但要持續每天完成訂定的目標又是另一種韌力的鍛鍊。開始時，我在家附近跑，然後跑到公園、農莊、牛棚和馬槽，也曾在葡萄園之間穿梭跑，又沿著瀑布和湖濱跑。我在楓葉還綠的時候就開始跑，陪著楓葉轉紅、墜落，鋪滿我的跑道。我在陽光、藍天、雲彩和微雨中奔跑。我結識了一頭小貓，每當我跑經，牠必出來相見。我遇過毛蟲、蝸牛、啄木鳥、小松鼠、大雁、海鷗和小鹿。還有一次天黑了，看見浣熊媽媽大搖大擺帶著一群小浣熊，浩浩蕩蕩在街上挨家逐戶覓食。跑步，容我聆聽自己的身體，洗滌心靈和向神禱告。每次跑步都是新的，我的腳步不再聚焦在跑得多快和遠，而是一天比一天變得輕省和自在。每次跑步都是滿足的，見證祂的信實廣大和創造宏美。在現時混亂和叫人不安的時刻，能夠自由自在讓自己和大自然好好相處，我感到很蒙福。

群組中，有組員因疫情關係被解僱，雖然經濟上暫時仍可維持，但心情低落和擔憂未來。因為參加了群組，每天都安排時間出外走一走，有了目標，心情明顯地轉好，還主動為其他組員打氣，自己也得到其他組員的鼓勵。

有組員很希望五歲的兒子可以參加兒童馬拉松，奈何每年賽事都在凌晨六時許集合再加上11月天氣已涼，所以一直都未能成事。今年改了自定時間和地點進行，正好同兒子一起商量跑步時間表，兒子變得認真和踏踏實實上了一課，並為自己訂的目標負責任。結果，媽媽可以跑成人賽，兒子完成第一次國際賽，這個寶貴的親子時間，是拜疫情所賜呢！

一位年輕人，看見哥哥天天出門跑步，起初取笑哥哥無聊，他寧願打機。兩個星期後，他因為出於好奇，加上哥哥天天不厭其煩邀請他一起跑，從一公里開始，現在他跑了10公里，更將成績上載在自己的網上平台，發放正能量，鼓勵朋友們在疫情下，以跑步走出逆境。

一位剛誕下女嬰的母親，因為在疫情流行期間懷孕，心情忐忑直至女兒健康出生。她決定參加群組，用三星期完成45公里。她笑稱這是最好的產後修身和保健活動，不但幫助身體復原，還賺了一份滿足感，從憂慮的谷中跑出來。

疫情之下，很多常規都改變了。就如馬拉松賽事，轉在網上進行，沒有了萬人空巷的起步場面，沒有沿途的鼓勵聲，也沒有衝線的滿足感，對很多賽手而言總不是味兒，但是對某些人而言，是一次額外的人生歷程。逆境當然難熬，如能靠著個人毅力、群體的正能量、細味天父的信實和創造的奇偉，背向逆境，走向盼望和恩典，人生路上揭開新的一頁，不再一樣。



黃曼中 Jackson Wong

BSc CIP Associate Broker

手提：(416) 230-1110

專業辦理：汽車、房屋、
教育基金、人壽



Chan Choong & Chang
CPA Professional Corporation

K.K. CHOONG

CPA, CA, MBA, CMA

7676 Woodbine Avenue
Suite 120, Markham
Ontario L3R 2N2

Tel: 905 943 7288 ext. 225

E-mail: kkca@cpacaforyou.com
www.cpacaforyou.com



誰不守信



還記得本欄曾在《樑上君子》一文，講及後漢時曾為太丘縣令陳寔的故事嗎？陳寔的大兒子陳紀（公元129-199年），字元方，是一名博學和品德高尚的人，以德行為和不畏強權而聞名於當世。

當陳紀只有七歲時，有一天，陳寔相約一位朋友於某日正午在陳家會面，然後一同出行。到那天，陳寔一直等到過了正午，友人還沒有到來，陳寔於是決定不再等候，獨自出門去了。

陳寔離去後，友人來到。

此時陳紀正在門外玩耍，於是那人便問陳紀，說：「你的父親在家嗎？」

陳紀回答說：「我父親等了你很久，仍未見你前來；過了中午，他已經走了。」

友人因此大怒，發著脾氣，罵道：「真不是人啊！與別人相約一同出行，卻不守信，把別人丟下，自己先走了。」

陳紀聽後，很是不高興，說：「到底是誰不守信？你和我父親相約正午來我家相會一同出發，但過了正午很久，你還不來，是你不守信。你還罵人，是太不講道理了。對著別人的兒子罵他的父親，就更不禮貌了。」

友人感到很慚愧，立刻下車想拖陳紀的手，並向陳紀道歉。沒想到，陳紀卻不理會他，頭也不回地走進大門去。

【聯想】

1. 你認為陳紀父親的友人做錯了什麼？最大的錯處在哪裡？
2. 陳紀所批評的是否有道理？
3. 你能解釋陳紀頭也不回的原因嗎？他想以此態度表明什麼呢？你認為是否恰當？為什麼？
4. 如果你是陳寔的友人，對自己的行為，你會如何反省？
5. 每個人都有自尊心，那麼你會用什麼態度和方法，去指出別人的錯誤或缺點呢？



文:王木木

學生家長 -家長學生



早一陣子，因為疫情和教育局預算的影響，我教的幼稚園班被關了，轉為網上教學。剛開始的時候，真的需要很大的適應。除了教學上有很多限制，網路和電腦儀器的安排和運用，備課和批改學生作業都是很大的困難。加上班裡的學生都是來不同的學校，有些孩子甚至從來沒有上過學，真的很不容易。

獲悉要轉為網上教學之後，首先，我就以電話與每位家長聯絡。第一個星期，每天都在協助家長如何運用晚上的平台去上課，下載教材資料和上載孩子做好的作業。

開始上課的時候，我要不停地提醒家長上課的時間，也要讓他們協助孩子遵守上網課的規矩。例如：不說話的時候需要按下「靜音」鍵；發言時要先舉手，等老師叫名字後才啟動麥克風說話；下課要離線，不可以玩玩具等等。

幾天下來，我留意到有很多家長全程坐在孩子的旁邊，這本來是可以理解的。但是明明一直在聽課，卻有家長在下課前舉手詢問孩子接下來的作業是要做什麼。這個時候，我通常會請一位學生代為解答。有時候，我在課堂中提問的時候，有些家長會幫孩子打開麥克風，拉起孩子的手強迫他們回答問題；有的更會把答案告訴他們，（以為別人聽不見）讓孩子回答。即使在一對一測試評估的時候，學生遇到不會的題目或是不大確定答案的時候，小朋友就很自然地看一看父母，這時候，有很多家長會直接幫他們回答。這讓我哭笑不得，我是想要知道小朋友的程度啊！

這次網上教學的經歷讓我體會到，「教」父母有時候比教學生更具挑戰性。希望很快這些家長就會被我「教」好，願意跟我好好配合吧。





工作的意義



唸小學時，每個學生都必定寫過「我的志願」的作文題目。大多數同學的志願都是當科學家、飛行員、企業家等，沒有人想要當司機、清潔工、郵差等平凡的人物。

然而，一位名為「清水」的日本人，三十歲進入郵局當郵差，樂在工作，到了五十五歲創下二十五年全勤的空前紀錄，被尊為可敬之士，並榮獲日本天皇召見嘉獎。

清水原來是一名橡膠廠工人，因志趣不合而轉任郵差。他只知本本份份送信，從未抱任何大志。做滿一年之後，由於郵差的工作單調死板，他感到厭倦，又想換工作。清水自言自

語道：「每天就是送信，不但工作乏味，實在也沒什麼前途可言。」

他看了看腳踏車上的信袋，發現只剩一封信還沒送。他嘆了口氣道：「唉！把這最後一封信送完之後，立刻提出辭呈。」清水開始按址送信。

然而這封信的地址被雨水浸濕而模糊不清，因此他找了好幾個小時，仍然摸不著頭緒。他耐心地穿越大街小巷，由於這是他郵差生涯的最後一封信，他發誓必定要送到收信人手上。東問西問，好不容易在黃昏時送達目的地。清水如釋重擔，輕鬆地敲門並叫道：「快來收信哦！」

屋內跑出一名年輕人，接信後向清水打躬作揖，並感激地說：「郵差先生，真是太謝謝您了。地址不清楚，有勞您送到了，辛苦您囉。」年輕人拆開信，立刻喜出望外地叫道：「爸！媽！我考取了。」接著一家人跑出來，興奮地抱在一起。

那一幕動人的景象，使清水深深體驗到郵差這一份工作的意義。他心想：「這份工作的意義非凡，即使明信片上的幾行字，可能給收信人帶來莫大的安慰或喜悅。我不能辭職，我要繼續幹下去。」

從此，他不再覺得乏味與厭倦，他體會出工作的意義，也深悟職業的尊嚴，一做就是二十五年。親愛的朋友們，大家不妨想想自己工作的意義！



親子時間

親子下廚樂



英式鬆餅 Scones

材料：

可製作8件

- 中筋麵粉 (All Purpose Flour) 225克
- 泡打粉 (Baking Powder) 2茶匙
- 無鹽牛油 (Unsalted Butter) 60克
- 砂糖 (Sugar) 54克
- 鹽 (Salt) 1/4茶匙
- 雞蛋 (Egg) 1/2個
- 牛奶 (Milk) 80毫升
- 蛋黃 (Egg Yolk) 1 個

做法：

1. 牛油預先放室溫，預熱焗爐至175°C
2. 混合麵粉及泡打粉
3. 加入砂糖及鹽拌勻
4. 加入已軟化的牛油，以切拌方法稍為混合，再用手拌成鬆散碎狀
5. 雞蛋打勻，倒入蛋液及牛奶以切拌方法拌勻成糰
6. 矽膠墊灑上手粉，把麵糰輕輕搓至長方形，再用木棍壓平至1吋厚
7. 切出直徑約1.5-2吋的圓形麵糰放至焗盤上
8. 輕輕將剩餘麵糰再搓揉成長方形，重覆以上步驟切出圓形
9. 蛋黃打勻，在麵糰頂部掃上蛋黃漿
10. 以175°C焗8分鐘，旋轉180°再焗8分鐘

Dr. David Tai Wai Wong

Medicine Professional Corporation
(Anesthesia and Perioperative Medicine)

Tel: 416 603 5118



Edwin Chan

Registered Physiotherapist

3443 Finch Ave. E. Suite 407
Scarborough Ontario, M1W 2S1

Tel: (416) 499-6635
Fax: (416) 499-6106

物理治療
Scarborough North Physiotherapy Clinic

迦南防盜 **Canaan** Security systems

十多年經驗專業設計商業及住宅防盜系統



免費 美國名廠
Honeywell
高級防盜系統

簽發認可保險證書可減商業及房屋保險費

- 數碼影像監察系統
- 互聯網遙控監察系統
- 室內/外對講系統
- 鋪設電話/電腦/電視線路
- 商業電話系統

閉路電視系統
特價 \$ 688起



(416)590-7788



Living Water
LIVING WATER
RESORTS



全年的度假天堂

入住清水灣鄉村俱樂部，您盡可在度假酒店內和周邊輕鬆享受豐富多樣的¹地道美食、休閒和娛樂活動。你可以體驗廣闊的18洞高爾夫球場（夏天），刺激的高山滑雪（冬天），全方位服務的碼頭和水上活動，豪華的水療服務，廣泛的室內和室外活動。我們期待您的光臨，預訂請致電1.800.465.9077，或瀏覽網頁：www.livingwaterresorts.com



神造萬物，各按其時成為美好
傳道書3：11



© 2018 Living Water Resorts a family of companies

1-800-465-9077 www.livingwaterresorts.com



RESIDENCES



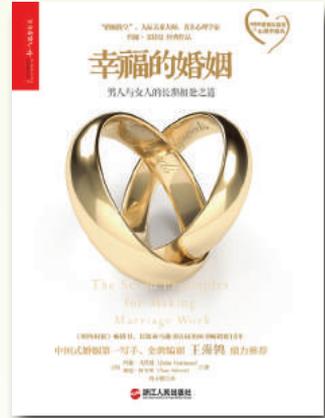


好書推介

幸福的婚姻

作者：約翰戈特曼 出版社：浙江人民出版社

《幸福的婚姻》是一本非常實用的婚姻指南，任何夫妻都能從中受益。書中，戈特曼博士用大數據還原婚姻關係的真相，並總結出使婚姻免於破裂的七個法則，引導讀者創建一個高情商的、長久的婚姻。在戈特曼的愛情實驗室裡，通過長達四十年的婚姻關係研究，接近700對夫妻的共同參與。戈特曼博士在觀察和聆聽每一對夫妻五分鐘的談話後，便能預測他們是否會離婚，且預測準確率高達91%！本書內容包括：如何預知婚姻的未來、兩種婚姻衝突、可解決的問題和 1.完善你的愛情地圖、2.培養你的喜愛和讚美、3.彼此靠近而非遠離、4.讓配偶影響你、5.解決可解決的問題、6.化解僵局、7.創造共同意義等七個法則。想增進自己婚姻關係的夫婦，可以閱讀此書，看看對你有甚麼啟發。



兒童圖書推介

Sam Is Never Scared

by Thierry Robberecht, Philippe Goossens (Illustrator)

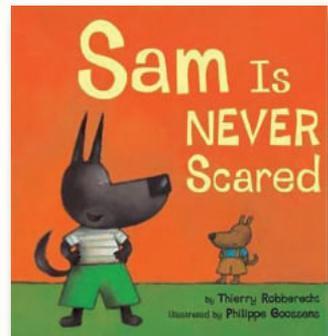
故事中的主角Sam覺得自己是一個很勇敢的人。身邊的小朋友也覺得他很勇敢，因為他敢反過來用頭向地的滑梯，就連站在鞦韆上，他也不害怕。相反，Sam的朋友Max就像膽小鬼一樣，什麼都不敢做。

其實，Sam也有他害怕的事情。他一直都不敢告訴朋友，因為他害怕別人會取笑他。直到有一天，他在跟Max玩的時候，有一隻很大的蜘蛛來到他的手上，Sam非常害怕，動也不敢動，開始哭了起來。這個時候，Max不慌不忙地走過來，輕輕的把蜘蛛用手拿起來，把蜘蛛放在旁邊的樹葉上。Sam突然覺得Max非常勇敢。

這件事情過後，Sam變得更害怕，他害怕會被其他的同學知道原來他也是一個膽小鬼。後來爸爸跟他談話的時候，就引導他把害怕的事情說出來。最後，Sam明白到人有恐懼是正常的，只要我們正面去面對，克服恐懼，沒什麼大不了。

每個小朋友都有他們害怕的地方。家長可以在分享故事後，跟孩子談談有沒有他們恐懼的事情，他們不敢做的事情，甚至給他們帶來了陰影。找到原因之後，我們要先接納孩子恐懼的感覺，然後可以透過分享經驗，加上理性的解釋，耐心地從旁協助和鼓勵，讓孩子慢慢克服。

Sam thinks of himself as the bravest kid at school and calls his friends Max a scaredy-cat. But when Sam is scared by a spider, it's Max who saves the day. Now Sam does have something to be afraid of--what if Max tells everyone that it's really Sam who's the scaredy-cat?





親子教育資源中心、
北約華人基督教會、
喜樂山華人基督教會合辦

12月

《粵語專題講座》

「如何建造孩子健康的身心靈」

日期：2020-12-19（星期六）

時間：2:00-3:30pm

講員：簡朱素英

（北約華人基督教會傳道、親子教育資源中心創辦人）



粵語講座：
如何建造孩子健康的身心靈
（12月19日）

<https://forms.gle/FF2b6NjyH7DtAu7w8>

歡迎致電查詢：Esther 416-493-3373 Angela 416-441-2232

報名請用電郵：parentchild.centre@gmail.com

親子教育資源中心
Parent Child Resource Centre

通訊地址：PO Box 91075 Bayview Village, Willowdale, ON M2K 2Y6

電話：416-493-3373

電郵：parentchild.centre@gmail.com

網址：www.parent-childeducation.ca

編輯小組：鄺錦順、黃薛冬梅、簡卓琳、朱素英、簡兆榮

版面設計：陳鈞陶

本刊文章版權均由作者
所擁有及保留
如欲轉載請與親子教育
資源中心聯絡
202012 ©

vol 107