

*Saint Paul in prison,
by Rembrandt*

隔離 帶來的 祝福

陳鈞陶

讓我先和你分享兩則真人真事。

使徒保羅原名掃羅（徒13:9），以色列便雅憫支派人，生於基利家省的大數城。他是在著名迦瑪列門下學習，嚴守律法的羅馬公民。未歸信主前，熱心逼迫基督徒。蒙召後，成為外邦人的使徒（徒11:13；15:16；加2:7-9；弗3:2-8）。保羅為傳揚主道而兩次被囚羅馬，第一次被軟禁在自己租住的房子裡（徒28:30），不能自由外出；但是在羅馬士兵看守下，仍然可以接見訪客，繼續教導真理。兩年隔離期間，他寫下了流傳後世的獄中書簡，成為新約《聖經》的重要部分。他的書簡祝福了歷代的信徒。

- 聽爸爸的話：
抓緊時間
- 基督化家庭：
再次站起來
- TEEN窗一隅：
還有禱告



牛頓 (Sir Isaac Newton, 1642-1727) 出生於英國，年少時在鄉村學校開始接受教育，19歲前往劍橋大學求學，並於1665年獲得了學位。當時，倫敦發生大瘟疫，大學為了防止瘟疫而關閉兩年，牛頓惟有留在家中研究天文學家伽利略的著作，並埋手發展微積分學、光學和萬有引力定律的理論，因此作出驕人的科學貢獻。1667年，牛頓獲得獎學金，重返劍橋大學三一學院成為研究生，之後更被授予數學教授席位。他的故事說明在疫情期間，縱使宅在家裡，只要善用時間，一樣能大有作為。

最近，朋友向我訴苦說：「過去這一年是虛度了。」旅遊取消了，不能與親友聚會，甚麼也不能做。在疫情期間，你做過甚麼呢？我拾起幾本久違的散文，慢慢細味；又重拾畫筆，親手描繪從前想畫的題材；也在屋前車路塗鴉了粉筆畫去祝福路過的鄰居；還預備了藝術和研經的教材；至於其餘的時間，也都在預備網絡的分享。

疫情至今，我的生活比以往更是充實，並且嘗試了很多以往沒有時間去做的事情。英國哲學家羅素曾說過半杯水的理論。他說，悲觀者稱半杯水為半空，樂觀者看半杯水為半滿。我們的思維能改變面對逆境的心態，善用隔離的困局，可以成為最美的祝福。

朋友，在困惑的時候，不妨思想使徒保羅對信徒的忠告：「要常常喜樂，不住的禱告，凡事謝恩，因為這是神在基督耶穌裡向你們所定的旨意。」（帖前5:16-18）

親子教育資源中心 Parent Child Resource Centre



中心服務範圍：

- 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
- 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



抓緊時間

孩子年幼的時候，睡前總要叫我講個故事。有一個晚上，我說了以下這個故事。

從前有一個國王，他有一位美麗的女兒。國王年事已高，想為女兒找一位適合的伴侶。於是他向全國人民宣告，誰能告訴他如何能抓緊「時間」，便把公主許配給他。

消息傳開，人人都爭論著如何能抓緊「時間」；只是時間並非實物，又如何能抓得住呢？沒有人能給國王一個滿意的答案。

有一位年輕人，愛慕美麗善良的公主，他四處打探抓住「時間」的方法。有一天，他到了深山，在瀑布旁遇見一位世外高人；於是誠懇地上前求教。

「老先生，你好。」

老先生微笑道：「你好，你也是來觀賞大自然的美景嗎？」

「老先生，我來尋求智慧解決國王的疑難。」

「是甚麼難題呢？」

「老先生，國王想知道如何能抓緊時間？」

老先生輕描淡寫地說：「我也不知道如何把時間抓住，但是我卻知道誰能解決這個問題？」

「老先生，你能否告訴我，他是誰呢？」

「如果你能用手抓住這道瀑布，我便告訴你誰能抓住時間？」

年輕人聽罷，走到瀑布旁，伸手去擁抱瀉下的激流，但滔滔河水卻如「時間」一樣從他身旁溜掉，無法抓住。年輕人大失所望。於是他便在深山住下來，每天在瀑布旁苦苦思量。

日復一日，季節按時轉變，山間氣溫漸冷。一天，年輕人一覺醒來，看見瀑布因寒冷而凝固，他終於能走上冰川抱住水晶般的冰布。

老先生笑道：「年輕人，瀑布因季節變化而凝固停頓，說明只有創造宇宙規律的上帝，才能超越時間的限制啊！」

年輕人恍然大悟，向老先生道謝，便立即回到京城晉見國王。

國王聽說有人知道答案，便接見這位年輕人，問道：「你知道如何抓緊時間嗎？」

年輕人回答：「國王，要抓住時間，就先要尋求超越時間限制的上帝；明白祂的旨意，才能抓緊時間並活出豐盛的生命。」

國王聽後，十分滿意這個答案，把公主許配給這位年輕人，往後他們過著幸福快樂的生活。

朋友，趁孩子還小的時候，告訴他們要抓緊時間，尋求賜智慧的上帝，因為只有祂才能賜我們豐盛的生命。

敬畏耶和華是智慧的開端，凡遵行他命令的，是聰明人，耶和華是永遠當讚美的。（詩111:10）

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



疫情期間， 如何幫助孩子 建立新生活形態



⇒ STAY SAFE ⇐

在COVID-19「疫」浪沖擊下，人人都需要遵守社交隔離政策，孩子不能到學校上課，改為網上學習課程；父母不單留在家中工作，還要照顧家中一切的事務。作為父母，我們既要努力平衡工作、照顧孩子、自我照顧；又同時擔心如何保障家人健康免受感染，還要兼顧子女和家庭的責任。倘若你就像我所認識的父母一樣，那麼你除了努力預備三餐飯菜，督促孩子每天完成學校指定的學習需求，還要確保孩子的空閒時間能有效運用。在这一切外，父母可能還擔心自己的工作和將來的處境。我想讓你知道：我惦念你、願意鼓勵你，更為你禱告。

無論你的孩子年紀有多大，他們都可能對這世紀疫情產生不少疑問；因為幾乎在一夜之間，他們穩定的常規生活，包括上學，與老師、同學間的接觸和關係，校內或校外的一切活動都被取消，甚至連家庭生活也發生急劇的變化。在留守在家的日子，我們可以為孩子做些甚麼？怎樣幫助他們建立新的生活常規？你我或者可以考慮在一天中不同的時段，嘗試以下三種方法，幫助孩子建立一個新的生活常規：

建立親子時間 — 問問孩子，他們在想甚麼？細心聆聽他們的分享。

「疫」浪是建立親子關係的好時機。不過作為父母，我們首先要保持冷靜，細心聆聽孩子的想法和感受。因為每個人對疫情的反應都不同，即使孩子說出他們的困惑，或表現出不安的情緒，我們也要保持冷

靜，給予他們一個安全的談話空間，讓孩子有機會用自己的語言表達自己的想法和感受。另一方面，孩子們傾向倣效父母的情緒。倘若我們以細心聆聽的方式與他們對話，這有助減輕孩子的焦慮或恐懼。倘若我們也落在焦慮與恐懼的掙扎中，孩子也是感受得到的。

我們可以告訴孩子，人有點焦慮也是正常的現象。因為COVID-19是一種新病毒，我們仍在學習和認識有關這病毒的防禦。實際上，少許焦慮能激發人採取控制疫情的預防措施，並以行動保護自己和社區，更進一步多認識這個傳染病。雖然現在各人留在家中，但是我們可以用電話、網絡等方式與家人朋友聯繫；讓孩子明白，現在是全家一起學習盡上社會責任的時刻，留守家中，讓疫情早日受控是每個公民的責任，父母也感激他們一同參與。

建立靈修讀經好榜樣

在這段期間，我鼓勵父母先要照顧自己的靈性健康，建立個人穩定的讀經和禱告生活。讓神的話先孕育、堅固自己的靈命，然後被神使用，成為孩子和家人心靈和情緒上的支援和幫助。只有在神的話語中，我們才找到真正的平安和得力的地方。

建立家庭禱告時間

祈禱是我們與神相交，把我們的想法和感受告訴神，祈求生活一切所需，並感謝神的供應、引導和帶領的地方。我們可以隨時向神祈禱，在早晨、進餐和就寢前，與孩子及家人一起禱告，將祈禱融入家庭生活中，更可邀請孩子學習作以下簡單的禱告：

親愛的耶穌，感謝你賜給我愛我的家人。求主幫助我們彼此相愛、互相照顧；在疫情中，更幫助我們愛鄰舍和朋友，並為他們不住的禱告。奉耶穌基督得勝的名求。阿們。

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

HOMETECH WINDOW COORDINATORS

www.crownwindows.ca





再次站起來



有一位母親對我哭訴：「我的脾氣大，又沒有耐性。孩子年少時，每次他做錯事，我都兇巴巴的把他大罵一頓，然後予以嚴懲。現在他長大了，對任何事也不感興趣，沒有大志，缺乏自信心，整天關在房間裡，跟我的關係很疏離。我應怎麼辦呢？」

當孩子犯錯，我們固然要更正其錯誤的行為，希望他們能改過自新，重回正軌。可是很多父母認為，指責孩子的過錯，給予合理的懲罰，便已完事，盡了父母教導之責。

「管教」(Discipline)一詞的字根，是「門徒」(Disciple)。原來管教的目的是不僅在於懲罰孩子的錯誤行為，或讓父母發洩怒氣，而是要培育一個門徒的成長。如果在管教以後，孩子還未能明瞭自己所犯的錯處，心有不忿被罰，或與父母仍有未能化解的張力或嫌隙，這便不能達至真誠的悔改。這些怨氣慢慢被積壓下來，便會降低孩子的自信心，以致發展成不健康的自我形象，或是滿腔憤怒，影響親子及人際關係。

其實父母應利用這管教的好良機，轉化為有建設性的學習體驗。我們不僅要讓孩子反省自己的錯誤，對後果負上責任，也應讓他們感受到父母的接納和無條件的愛。

以下是提供給父母考慮的管教程式：

1. 問孩子「你犯了甚麼錯？」

當孩子冷靜下來後，父母可用溫和而並非指控的語調，與他們平心靜氣地細談。我們首先要讓孩子對自己犯錯的行為作出承擔，並為此而感到愧疚。如果此事與其他人有關，不要讓孩子反辯，把責任推諉到別人身上而自己卻毫無悔意。雖然他人也許犯錯，但並不能代表我們的孩子全無錯處，他們只願抵賴或為自己的表現而辯護。我們要讓他們好好地反思自己在整個事件中可有作出不當的行為，如是者，他們便應承擔後果。

2. 問孩子「你為甚麼錯了？」

前一個問題經常涉及行為，第二個問題是關乎內心。父母與孩子通常只看到外在的表現及行為，但上帝卻是察驗人心與思想。當我們向孩

子提出這問題時，其實是引導他們去察驗自己的內心和品格，可有不良的動機（例如驕傲、怒氣、無禮）。孩子通常都沒有留意到自己的表現有何不當，這反思能啟發他們明白外在的行為。其實，要表達心中更深層的問題，我們當然要耐心地引導他們，而不是喋喋不休的訓令。一些幼兒可能無法確切地道出問題，父母便可提供三個選擇（「我沒有服從」、「我不友善」、「我不尊重」）。要讓他們明白，這些內在的動機是會引致錯誤的行為，這可訓練他們逐步學習在決定作出某行為前，先要察看自己內心的動機。

3. 問孩子「下次你打算如何處理？」

一旦孩子意識到行為錯誤的原因，第三個問題將有助孩子去思考，當下次有同類事情發生時，應採取甚麼應對的措施。當孩子能反思並親口提議正確的處理辦法，這能幫助他們牢記自己口中所出之言，當下次遇到問題時，便會即時想起並行出來，嘗試改變舊有的錯誤模式。當然，這並非簡單一兩次的應對，而是不斷的重複、反思、實踐，慢慢地，我們會看到孩子的改變。所以，當孩子犯錯時，我們不可只停留在指責或懲罰他們的過錯便算了事，而是要幫助他們向前邁進，好讓孩子漸漸成長，將來能夠作出正確的決定與行為。

4. 愛的肯定

每個人都會犯錯，我們應該鼓勵孩子跌倒了，不要氣餒、不要害怕或自扁，而是有勇氣重新站起來，用正確的方法和行為再來一次。這需要父母對犯錯的孩子仍有信心、常存希望。縱然他們或會重犯，並帶來痛苦的後果，可是，當他們明白了因果的關係和自己內心的思維，便會漸有進步，不斷改善，而且當他們感受到父母仍舊願意伸手與他們同行、學習、經歷時，他們便會更有勇氣往前行。

完成這四個步驟後，孩子還是要為自己錯誤的行為負上應有的責任或作出和解，這才可讓他們的良心獲得完全的釋放，不會讓罪咎感與羞愧藏在心底，他們要有機會親口說出「我犯了錯，請原諒我。」並聽到父母體諒及鼓勵之言「我們原諒你了，好好改過，努力往前行吧！」

這個程式可提供父母一個框架，讓孩子可以承認自己的錯誤，察驗內心與外在行為犯錯之處，並立志下次應如何處理。當父母能鼓勵孩子重拾自信繼續往前走，這便建立起孩子與父母穩固的互信、互愛、互助、同行親密的關係。願神給父母有智慧、有耐心，用無盡的愛去教導、接納犯錯的孩子，引領他們走在神的光明道上。



我的孩子6歲，今年小學一年級。因疫情關係，孩子的學習轉為網上上課。但我發覺孩子無法專心，總是坐不住。我可以怎樣幫助他呢？

因疫情關係，你6歲的孩子轉為網上上課，很難專心，這並不是他獨有的問題。在課堂內，一般同齡孩子，也不能時常專注學習呢！要幫助你的孩子專心學習，本人提議如下：

1. 確保學習環境清靜和清簡

在家裡找一個最清靜的地方；讓孩子遠離喜愛的玩具、收音機和電視及其他家人無法騷擾他的地方，那麼他便可以專心學習了。

2. 讓孩子吃好營養早餐和午餐

營養早餐(例如：雞蛋、鮮奶等) 特別有助於孩子的專注力。饑餓的孩子又怎能專心學習呢?千萬不要讓孩子攝取太多的糖份。進食新鮮水果較飲果汁為好，因為新鮮水果的糖份比較果汁為少。糖果、汽水、雪糕、蛋糕和其他甜品等含糖份高的食物，會使孩子過度活躍，動來動去，坐不住。所以孩子少吃為佳。

3. 確保孩子有足夠的睡眠

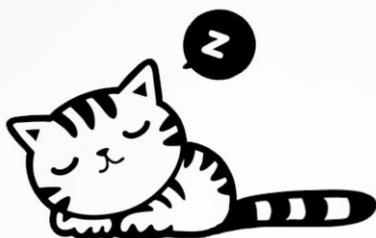
足夠的睡眠，有助孩子集中精神和專心學習。當睡眠不好時，胃口不好，兩者皆影響孩子的專注學習。

4. 提供孩子足夠文具

孩子若有足夠的文具來使用，他便不用在家四處尋覓所需的紙、筆、顏色、尺等文具，否則既浪費時間，又不能專心地依照老師的網上指示做習作了。

5. 提供孩子上網上課的專注技巧

- a) 每當老師講解時，按老師名字旁邊的「釘子」圖象按鈕 (The “Pin” button)，那麼教學內容的畫面便會放大和固定，孩子便不會眼睛游離老師的網上教材，貪看別的同学正在做什麼了。



- b)叮囑孩子:當老師教學時，須確保按上「靜音」按鈕（the “mute” button），那麼他便不會聽到其他雜音了。
- c)上課時，不要與同學用「交談」按鈕（the “Chat” button）交談，影響學習。
- d)鼓勵孩子積極地參予網上課堂學習，例如：要主動回答老師的問題和分享個人感受及表達意見。此外，對於在學習上有不明白時，要向老師發問，又對於自己有興趣知道的事物，要不怕發問。
- e)使用耳筒機有助孩子專注

在初期，在不妨礙孩子學習之下，你不妨從旁適時地提點。隨後，你就不用每次在旁提點，只要隨機提點便可以了。

6. 跟進孩子的學習興趣

如果家長能跟進孩子的網上學習興趣，會增強孩子對往後網上學習的興趣。例如：孩子學習水的不同形態：固體、液體和氣體，除了讓他閱讀合乎他程度的有關書籍和網上資料外，最能引起他的學習興趣，莫過於引領他做各種有關水的不同形態的實驗了。此外，鼓勵孩子因應不同的學習主題，自己用創意製造模型，並且請求老師給予孩子與同學分享這個學習經驗的機會。家長跟進孩子的學習興趣，定能加深孩子的學習概念和興趣。當孩子產生真正的學習興趣，他便會主動追求學問了。

7. 疏導孩子的精力

有研究證實，孩子有足夠的運動和活動、可以舒緩孩子的緊張和焦慮情緒，並且能疏導孩子的過盛的精力。孩子經過足夠身心暢快的運動和活動後，就更能專注學習和提升學習效率了！

8. 鼓勵和體諒

在父母的愛和關懷之下，父母須體諒孩子網上學習的困難及不能與其他孩子盡情玩耍的心情。鼓勵孩子克服困難，父母表示會支持和幫助。提醒孩子祇要他專心學習，便會發覺學習變得輕鬆，變得更為有趣了。





還有禱告



2020年已經成為歷史。這一年，整個世界不再一樣，許多常規都改變了，最初相信的許多事情變得不可信，認為不會發生的事情已經發生，沒有人知道如何為下一步做準備，人們感到恐慌，「平安」尤其寶貴。

2020年，全世界許多人生活在不同程度的自我隔離中，人與人之間的往來自由再不是理所當然，各門專才各出奇謀，試圖在隔離之下找到聯繫。在這方面，科技立見其功，例如上班上學、探親探病、宴會聚餐等等，一一網上見。許多宗教活動也搬家到網上，瞬間，在線活動已成為許多人的生活方式。

我是一個不善應酬的人，這段在家工作的時間，我不單感覺很好，而且效率也很高。然而，我認為若長期處於這種生活方式，缺少外出活動，尤其是在冬天，大大減少體力鍛煉，肯定對我的健康產生影響。影響最大的是社交生活，即使我不擅長社交，但我知道，人與人之間需要接觸並建立關係，僅靠虛擬交流是無法做到這一點。在過去的幾個月中，我無法探望幾位病重的朋友；朋友結婚了，我不能到場祝賀；朋友出了車禍，我也幫忙不了；還有些朋友是單親家庭，以前我還可以幫忙短時間照料小孩子，現在都不可以了，當看到朋友終日頻頻撲撲，我感到無可奈何。在無助的日子，誰是我的幫助，那裡有平安呢？

甚麼是平安呢？

在混亂的局勢中，平靜安穩的生活是一種平安。生病後身體恢復健康是一種平安；在貧困日子中，一宿三餐是一種平安；面對一個不確定的未來，能夠有一顆清心懷抱希望是一種平安；在限制接觸的日子，在家中禱告是一種平安。

我本不曉得禱告，面對不明朗的未來，我重新學習禱告，並找到我的力量是從何而來。原來，在科技還未發展之前，禱告已經是我們的互聯網，是最有力的聯繫工具，是平安的源頭。透過禱告，提醒自己，當我享受科技帶來的方便時，我遺忘了許多人。許多老人家被困在家裡；生活條件不足的家庭未有上網工具，因此很難與外界連繫；病患者終日等候有人關心和照顧。在疫情期間，雖然我感到無能為力，但至少我還可以禱告，為周圍的人祈禱，為我認識和不認識的朋友禱告，為城市求平安禱告，為世界求神赦免。

儘管我們都意識到世界不再一樣，但事實上，我們還有更多事情可以保持下來，更值得我們珍惜，“隔離令”使人與人之間身體保持距離，但無法阻擋人與人之間的愛與關懷。

Thank you!

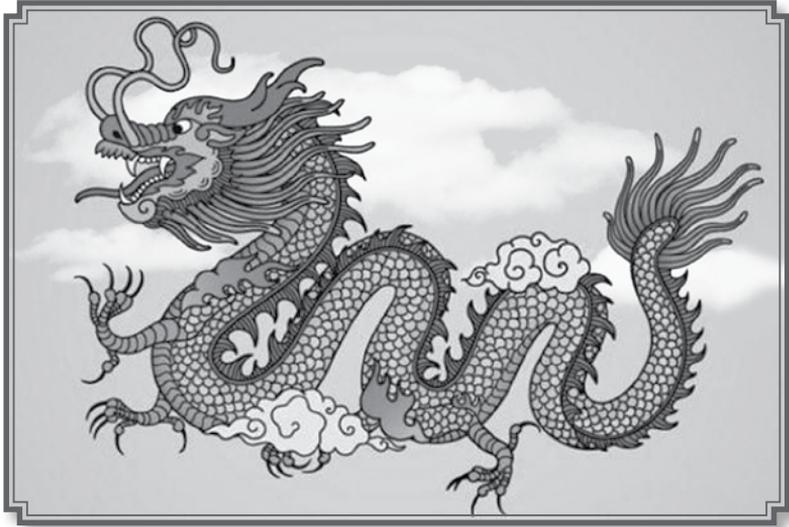
本雙月刊乃免費派發給有需要的家庭。
如閣下有感動，願意以金錢捐助，
作為支持本刊物的印刷經費，
必定為編輯小組帶來莫大的鼓舞，
並造福大多市及鄰近城市的教會及家庭。

感謝下列人士支持中心的出版及資源
製作經費

李耀強夫婦	何秀娥女士	Jackee Tsang
梁志超夫婦	趙月鈴女士	Layton Chen
陳文導夫婦	劉峰萍女士	Sami Wong
詹德思夫婦	錢霖女士	Amy So
侯廣霈夫婦	黃佩貞女士	Yam Tsang
趙榮富夫婦	黃淑珍傳道	Evelyne Ng
張富康夫婦	張惠琴傳道	Joyce Choi
董勝利夫婦	韓東傳道	Casey Lam
黃智雄夫婦	甄庭歡傳道	Ann Li
廖健波夫婦	郭冠良夫婦	Carol Chau
陳祖耀夫婦	Alice Tsang	Matgaret Yan
陳和勳夫婦	Connie Chu	Wayne & Ariel
梁可輝夫婦	Heidy Wu	Sister Ling
袁夢晚夫婦	Isabella Wong	Jenny & Raymond
黃耀基夫婦	Onna Wong	
蔡頌良女士	Linda Cheung	



葉公好龍



據說葉公很喜歡龍。於是，他在衣帶鉤、酒器及武器上都畫上龍，工具上也刻著龍；屋子內外的牆壁和柱子也畫了龍，大殿牆壁上畫著龍。總之到處都畫了龍的圖案。

天上的真龍得悉葉公這麼喜愛龍，很受感動。

有一天，真龍來到了葉公的家裡察看。真龍把頭從窗探進屋內，把尾巴拖在廳堂上。

怎知葉公看見真龍來了，竟被嚇著了，驚得失魂落魄，臉也變了色。在驚慌失措下，掉頭就跑。

葉公真是愛龍嗎？

這說明葉公並不是真正喜愛龍，而是喜歡外表像龍，而實際上不是龍的東西。

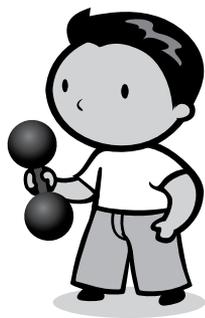
【聯想】

1. 在這世上有很多表裡不一、名不副實的虛偽人物。表面愛好某種東西，實際上並不是愛好，甚至是根本上的畏懼；一旦這事物真的到來，他的假面目就會被撕破，露出真相來。現今國際間都有很多這些例子，你能指出來嗎？
2. 這個故事放在社會上，就好像有些好講道德的人，若要他的行為符合所說的德行，他們會顧左右而言他或索性不做了。那麼我們如何清楚知道他的假面目呢？
3. 有人好交朋友，但遇到朋友有困難時，他們又不願幫助別人了。你曾遇過這些人嗎？你會如何處理呢？



文:王木木

一起來動一動



自從轉到網上教學後，我每天都為學生設定一些活動的時間。通常在教完課或是講完故事後，預備轉到下一個環節之前，我會利用一些輕快的音樂，或是有趣的短詩，帶著小朋友一起做動作。有時候我們會一起跟著視頻做運動。很多學生特別喜歡一起來動一動的時間，他們每次都非常享受，也感到很興奮。很多家長和學生的弟弟妹妹也會跟著我們一起動一動呢！沒想到安排這些活動的時間可以成為一家人的運動時間。

其實這些動一動的時間對於學生的心理狀態和身體的健康都很重要。每當休息和午飯的時間，我都會提醒家長讓孩子關掉屏幕，也不要讓孩子玩遊戲或是看視頻。許可的情況下，可以在家中或戶外跑一跑，伸展一下。

適當的休息和活動對於孩子的集中力是很有幫助的。特別在疫情的期間，小朋友大部分時間都在家中，很少機會外出，也很少機會跟其他家人和朋友見面玩耍。因為是上網課，加上喜歡在課餘時間玩電子遊戲和看電視/視頻，小朋友經常會長時間使用電子產品。家長可以設定一些時間，就算是短短十分鐘運動伸展，都是很好的。時間和場地許可的話，還可以試試球類運動，一起跳繩等等，讓孩子有跟人相處和輪流等候的練習機會。天氣情況允許的話，還可以一起到外面散散步，談談天，既可以活動一下，更可以增加彼此溝通的機會呢！我們從今天開始就安排時間一起動一動吧！



聯合保險
BrokerTeam
INSURANCE SOLUTIONS INC.

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





人生三處



人生在世，不可避免地要與人交往，要想過得愉快，就要處理好自己與身邊人的關係。有專家提議，要處理好自己與身邊人的關係，要記住以下三「處」：

一、【看人長處】

人無完人，每個人都有缺點。如果你總是盯著別人的缺點不放，你們的關係肯定好不了。反之，學會換位思考，多看別人的優點，你就會發現，越看別人就越順眼，就能與人處好關係，就懂得用人所長。

二、【幫人難處】

在別人困難的時候，伸出你的援助之手，可能是舉手之勞，也可能需要一定的付出，只要力所能及就好，錦上添花，不如雪中送炭。人在春風得意的時候你幫他，他未必會記得你。在別人有難的時候你給予了幫助，人家會記住你一輩子的好。

三、【記人好處】

要常懷感恩之心。要知道，每一個人從出生到死亡，每一點進步、每一滴收穫，都離不開父母、家人、朋友的幫助。

經常記住別人的好，才能每天擁有陽光，每天都有朋友相伴，終生都有幸福相隨；相反，總是記得別人的不是，只會苦了自己。

大家不妨多操練這「人生三處」！

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

巴斯克芝士蛋糕 *Basque Burnt Cheesecake*

6吋份量 6 inches



材料：

- 忌廉芝士 (Cream Cheese) 250g
- 砂糖 (Sugar) 80g
- 鹽 (Salt) 適量
- 雞蛋 (Eggs) 2
- 鮮奶油 (淡忌廉, Whipping Cream) 180g
- 麵粉 (Flour) 12g
- 雲尼拿醬 (Vanilla Bean Paste) 1/2 tsp
- 檸檬汁 (Lemon Juice) 5g

做法：

1. 忌廉芝士及雞蛋預先放至室溫
2. 忌廉芝士及砂糖攪拌至沒有顆粒，然後依次加入鹽、雲尼拿醬、檸檬汁或祿酒拌勻。
3. 預熱焗爐至220°C。
4. 在(2)中分次加入雞蛋拌勻，再加入淡忌廉攪拌至順滑。
5. 加入已篩好的麵粉，輕輕拌勻。
6. 模具內鋪上牛油紙。
7. 蛋糕糊確保沒有顆粒後倒入模具，以220°C焗22分鐘。
8. 然後將蛋糕旋轉180度，再以160°C焗10分鐘後放涼。



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

迦南防盜 **Ganaan**

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



蔡達文牙科醫生

Dr. Damon Tsai

B.Sc.(Hons.) D.D.S.

多倫多大學一牙醫博士
二十六年豐富經驗

Family, Implant & Cosmetic Dentistry



BRACES



IMPLANTS

- 🦷 矯正牙齒
- 🦷 牙齒美容及漂白
- 🦷 洗牙、補牙
- 🦷 杜牙根

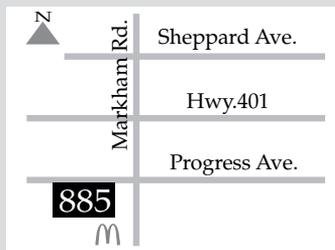
- 🦷 植牙手術
- 🦷 植骨手術
- 🦷 智慧齒手術
- 🦷 牙托、牙橋

精通國滬粵語

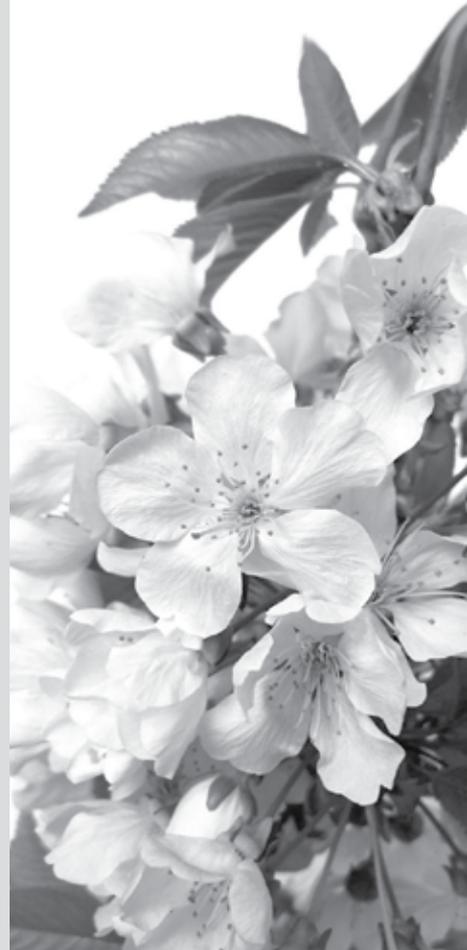
預約請電

416-439-4080

885 Progress Ave.,
Suite 101, G/F,
Scarborough
(Markham Rd. 夾
Progress Ave. 西南角)



- ▶ 特價優惠教牧同工及長者
- ▶ 歡迎海外宣教士及全時間神學生免費檢查及洗牙



給孩子的七件禮物

作者：陳少民 出版社：橄欖出版社

這是為人父母希望教導孩子的家庭教育。此本書主題內容環繞人生核心——以「信仰」、「品格」、「知識與智慧」、「工作與勞動」、「金錢與施予」、「關係」、「熱情與快樂」七件禮物，為孩子闡述重要的價值觀，以及必須具備的信念和行事準則。說理不說教，引領孩子去尋思探索人為何而活？如何活？這種價值觀的傳承，比億萬的家產，甚至比接受高等教育都更為寶貴，是為人父者對兒女的耳提面命，以及迫切的愛。勞心勞力為孩子鋪路，何不教他如何正確選擇道路！



兒童圖書推介

Don't Let the Pigeon Stay Up Late!

by Mo Willems



這本書的作者，拜託讀者千萬不要讓故事中的鴿子太晚去睡覺。鴿子在故事中提出很多現在不能睡覺的原因。先是說牠根本不累，一會兒又說要喝水，還說牠想跟你說說話，就算累到打哈欠，都不肯承認，還是不想去睡覺。小朋友看這本書的時候，可以經歷家長的視覺，對於鴿子想晚點睡的要求作出回應。

你家的孩子有沒有在很晚也不想睡覺呢？可以趁這個機會跟他們談談為什麼想晚點睡，你也可以跟他們說說為什麼我們要養成早睡的習慣。

The author, Mo Willems, asks the reader to not let the pigeon stay up late. The pigeon tries to come up with all kinds of excuses to stay awake in this fun bedtime story that every child will relate to. Can you get him to go to sleep?





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

3-4月

《粵語專題講座》

一. 父母常犯的錯誤

日期：3/13（星期六）

時間：8:00-9:30pm

二. 如何培育下一代 - 踏上成功路

日期：4/24（星期六）

時間：8:00-9:30pm

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）

歡迎致電查詢：Esther 416-493-3373

報名請用電郵：parentchild.centre@gmail.com

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
202102 ©

vol 108