



隔離令下的管與教

陸馬潔慈牧師

隨著新冠疫情廣泛蔓延，影響到人們的日常工作和生活；全國各地的父母、老師、幼兒服務及其他教育工作者都面臨著新的挑戰。除了緊急及必須性的服務行業外，學校、日托中心和無數的公司都暫停運作。孩子和父母們又因著遵守社區隔離令，需要留在家中上班、學習和工作。作為家長，我們如何適應在家居隔離令下照顧兒女的新常態？以下的分享，盼望能鼓勵及幫助各位家長在新常態下，如何面對兒女管教，並作個明白孩子需要、一同建立和諧親子關係的父母。

- 聽爸爸的話：
為兒女的未來
伴侶禱告
- 基督化家庭：
遇到難題怎麼辦
- TEEN窗一隅：
留下來，接上去

建立單對單的優質親子時間

在職的家長往往因為工作的緣故，只在工餘時間才有機會陪伴子女。現在因應疫情留在家中，父母與孩子有長時間相處的機會。我鼓勵父母盡可能藉此機會，與孩子建立一對一的優質親子時間。讓父母跟每個孩子有單獨相處及傾談的機會，使孩子感受到被愛和安全感，更能讓他們覺得備受父母重視、被關注，曉得自己在父母心中是多麼重要。

透過社交媒體建立支持網絡

每個人都需要朋友，孩子也不例外。好像成年人一樣，在社交隔離令下，孩子與朋友交往的惟一平台，就是透過媒體網絡。作為父母，我們可以幫助孩子利用電郵、電話、視頻、聊天室和不同的社交媒體平台，與朋友、鄰居和其他親人保持聯繫。與所愛及所關心的人常有連繫，讓他們不再感到孤單，並在心靈上有支持他們的群體和社交網絡。父母也可以從中認識他們的朋友，更了解孩子的社交群體和生活圈子，從而與孩子建立更廣闊的話題，更容易藉著溝通進入孩子的內心世界中。

創建靈活、有規律的生活模式

在這些期間，為孩子創建一個靈活、有規律的生活模式，並讓他們參與在其中！惟重要的是，父母需要先徵詢孩子們的意見，並邀請他們一同策劃和決定要作的事，從而幫助他們建立自信。我們可以與孩子們一起規劃時間表，計劃如何安排日程，其中包括規律性的學習、戶外活動，以至每天的自由活動或空閒時間等。這不但讓孩子有規律的活動作息，他們心理上也感到更安全。

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

一家齊到戶外舒展身心

倘若你的孩子年紀還小，你需要與他們有更多遊戲和親子互動的時間。這可以幫助孩子學習怎樣表達自己的需要和情緒感受，並幫助他們建立自信及對父母的信任度。我鼓勵父母多與孩子一起參與他們喜歡的活動，例如：繪畫、下棋、球類活動、騎單車等等；與他們共享歡樂的時光。倘若無需處於自我隔離的情況，在保持人與人隔離至少兩米的情況下，與孩子一同到戶外呼吸新鮮空氣，舒展身心，也是一件賞心樂事。

在疫情隔離令下，家長們也可以好好利用這些特別的時間，並積極地將其轉化為創建和諧家庭與親子關係的良機。



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

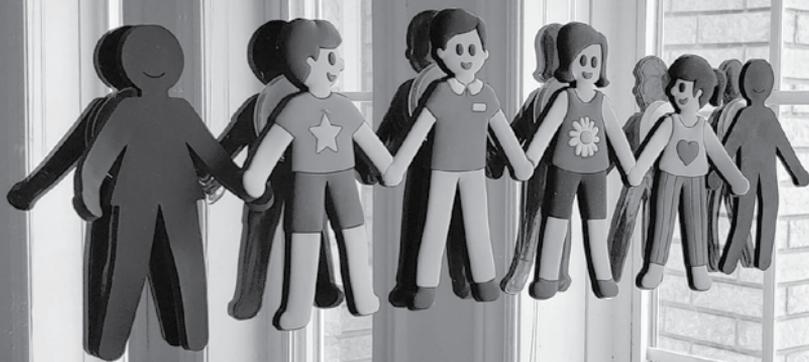


微
小
的
聲
音



保捷編繪





為兒女的未來伴侶禱告

某天，我和友人談起如何為兒女禱告，分享了我和內子的經驗。以往孩子年齡還小的時候，我們常常為他們的成長和靈命禱告，當他們進入高中以後，我們不單為兒女禱告，也開始為他們未來的伴侶禱告；因為在成聖路上，有屬靈伴侶支持，就能互相砥礪，無懼世途困難。

友人問：「不知道他是誰，又如何為對方禱告呢？」

父母暫時不知道孩子將來的伴侶是誰，但是我們深信天父在創世以先，早已預定一切。兒女都愛主，熱心事奉，他們需要有屬靈伴侶與他們一同走人生的道路。所以我設計了一家四口的公仔貼在常用的鏡子前，在代表兒女的兩個公仔旁邊，另外加上獨立的人形公仔。每次照鏡，我便想到要為這兩位尚未認識的家人禱告。

雖然素未謀面，我會為他們禱告三件事：我願他們身體健康，我願他們今天得著喜樂，我願天父賜他們的靈命與日俱增。為一個尚未認識的人禱告，是一件十分弔詭的事情。有時我一邊禱告，一邊會猜想對方是否正感到一絲溫暖呢？我深信這樣的禱告是信心的表現，有時我會感到莫名其妙的喜樂，也猜想必定有人正在為我禱告；這種微妙的感覺，難以用理性來分解。

女兒已經出嫁了，看到天父為她預備一位共同事奉，一起經歷人生的伴侶，心裡著實感恩；也見證我們憑信心為兒女禱告是大有果效。



兒子完成了大學教育後，在疫情期間留在家中工作，遇上阻滯時，常常要獨自解決問題，自然會有心情起伏。我常常在禱告中紀念他的心靈考驗與實際需要，心想他那位未知的伴侶，可能也會遇上相同的困局。有時心血來潮，我便放下手上的事情立即禱告；不知兒子會否感到幫助，但是我心裡卻有一種說不出的輕省穩妥。

父母大概不會為兒女的未來伴侶禱告，因為這樣的事情看似沒有逼切性；然而想深一層，這個禱告關乎兒女的終身幸福，為何我們不及早為這些未來的親人暗暗禱祝呢？這是單純愛的表達，是美麗的信心行動，也是對兒女人生路上的溫馨祝願。盼望有一天，兒子向我們介紹他的女伴時，我會這樣說：「原來妳就是我一直為妳禱告的人，很高興認識妳，願主賜福予你。」



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

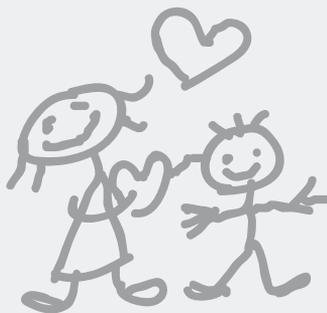
905-771-8960

elizafok@fok.ca

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



面對疫情， 我了解孩子 和自己嗎？



了解孩子對疫情的反應：以友善、鎮定和耐心去聆聽

對於孩童和青少年來說，新冠疫情是非常具挑戰性的時刻。有些孩子不太了解停課和取消課外活動的原因，卻透過社交媒體和朋輩們接收到不同的疫情訊息，被許多的訊息轟炸而引致焦慮和驚慌；亦有年輕人因為感受到父母的焦慮，從而擔心自己和其他家庭成員的健康；也有家庭因失業、裁員而引致家庭經濟緊絀；而年幼的孩子，也不明白為甚麼不能與祖父母相聚、為何要隔著玻璃門窗與祖父母見面？為甚麼不可以再擁抱祖父母等？

作為父母，我們要傾聽孩子的心聲和擔憂；明白並接納他們的想法和感受。以坦誠、開放和支持的態度與他們溝通。父母要以適合孩子年齡的方式提供清楚、真實的信息；不時提問他們相關的感受，讓他們知道你在聆聽和關心他們的一切。

從了解孩子到認識自己：以積極行動面對生活

許多研究指出，倘若孩子適當的行為得到積極的鼓勵、指導和讚賞，他們會更願意聽從父母的指引和吩咐去待人處事。面對疫情，父母送給孩子最珍貴的禮物，莫過於以身作則，用積極的態度面對生活。當孩子透過觀察父母的行為，學習處世待人的態度和技巧時，我們不期然地正孕育著將來的下一代，如何有健康和積極的生活態度和行為模式。作為父母，我們怎樣面對疫情帶來的挑戰，孩子是看在眼內，記在心上。父母如何面對逆境艱難？如何衝破障礙，逆流而上？孩子在我們的身上學習，是一項人生逆境自強的實戰和功課。

在最近的一次分享中，我鼓勵信徒在新的一年面對「疫（逆）境」時，要從消極面進到積極的生活，從任憑己意到信心學習依靠神。從以

下的對比，你會選擇怎樣的態度面對疫情中的生活？孩子在你我身上，看見哪些生命素質和生活態度？

*消極心態帶來惡果

只求順境，才覺開心
要有希望，向前邁步
呆等人愛，不停抱怨
守株待兔，痴等機會
好高騖遠，嗟歎奈何

*積極行動帶來福氣

逆境艱苦，仍能歡呼歌唱
迎難而上，創造可見未來
主動關愛，激發愛心回饋
積極工作，締造無窮生機
殷勤努力，享受豐盛成果

冷靜面對孩子的負面表現

另一方面，倘若孩子對疫情有壓力和焦慮的反應，甚至他們的行為有令人擔憂的表現時，我們務要知道這是他們最需要父母關愛的時刻。作為父母，我們要先設法使自己冷靜下來，然後再作適當的回應或尋求幫助。

例如：父母在作出回應前，先深呼吸三次，或從一數到十。保持冷靜有助冷靜思想，掌控局面。如有需要，你可以安全地離開孩子片刻，從僵局中退一步，讓自己平靜下來，並向孩子保證你會稍後回來與他再討論。重點是以冷靜、謹慎、體貼和思考周全的方式作出反應及解決問題，並設法將孩子的注意力轉移到良好的行為上。

自我保健、與人同行很重要

最後，父母在照顧孩子的同時，也需要自我照顧。每天要有均衡的營養和飲食，充足的休息和睡眠。在繁忙的工作中抽時間稍停一下，做些有趣或輕鬆的事，善待自己很重要。切忌使用酒精、軟性藥物或毒品來應付困難、壓力和焦慮。這對你的身體、心理和精神健康不但無益，卻會造成更多負面的影響。

重要的是，我們謹記：切勿孤軍作戰，單獨面對難題。我們需要與別人聯繫，建立支持網絡；透過與朋友和家人談論自己的感受和擔憂而緩解壓力，並讓他們支持你，與你同行。如有需要，可以尋求醫生、社工、輔導員、教牧等專業人員的幫助。



遇到難題怎麼辦？

前幾天，與家人翻看家庭舊照，看到孩子少時於幼稚園門前的調皮樣子，大家都拿來互相取笑，回味以往溫馨的小片段，這叫我憶起一件趣事。當兒子四歲時，有一天，我把他送到學校，可是停車場全無空位，只好在門前把他放下，希望目睹他安全進入學校便可離去。兒子左手提著書包，右手拿著午餐便當，他已沒有手可騰出來將門拉開，站在關閉著的校門外不知所措，所以可憐巴巴地回望在車上的我。通常我會為他開門，但這次我根本下不了車，只能在車上乾焦急，鼓勵他自己想辦法。看著他欲哭無淚的樣子，確實叫我心痛。不料，兒子突然將午餐便當夾在左邊腋下，騰出右手把校門拉開，然後再用身軀頂著那扇大門，輕輕地挨身穿過門邊進入學校。然後透過玻璃門驕傲地向我回望，發出自滿的笑容，叫我舒一口氣。沒想到，這個情景和他那自信的表情竟在我腦海裡，多年來仍留下這般深刻的印象，我為他能自發地用創意的方法解決問題而高興。那天晚上，這小子在爸爸和姊姊面前興奮地分享如何化解「危機」，更展示自己的手臂如何有力。我們都笑彎了腰，給予他合宜的鼓勵與讚賞。

其實當我們要尋找辦法解決難題時，通常可從兩個不同的角度去探索應對的方法：創意性的思維和邏輯性的分析。

創意性的思維，是從不同的渠道去發掘各種可行的解碼方法，甚或用另類的物件代替原本所缺乏的用料，推動他們從裹足不前的困境向前邁進。可是，這便需要鼓著勇氣作出冒險的嘗試，並有心理準備接受可引致的失敗和後果。他們若能屢敗屢戰，這便有機會發掘到「柳暗花明又一村」的新路向，叫他們既興奮又自豪。父母應當幫助孩子發掘這種創意性解決問題的動力，經常與他們談天說地，藉以鼓勵多方面的思維與反思。例如，孩子在學校的話劇組需要一個皇冠，我們可以跟他談論有哪幾種可行的辦法，自製皇冠，集思廣益。或是當我們看到故事書封面那小女孩愁眉苦臉的樣子，我們可讓孩子猜想圖中女孩發愁的原因，好叫他們練習創意思維。

另外，我們也要教導孩子邏輯性的分析，好讓他們如鳥兒般，既有翅膀可以高飛，任意創作發揮，亦有腳爪可以踏地，作理性的評估，實際的分類、觀察、比擬、分析、研究，父母可在旁鼓勵孩子把整件難題分成小段，逐步思考解決的方法，可攻可守。

這是生命成長重要的一環，父母要懂得在適當的時間放手，伴著同行，讓他們作主導。如果孩子學懂把這兩極的方法相輔相成地拼在一起，便能慢慢學習處變不驚，用機智去解決生活上的大小問題。

在我兒子的例子中，當他淚眼凝睞等著我為他解決問題時，我卻報以鼓勵和明瞭其苦況的眼神，當他看到媽媽仍同行在旁，便會大著膽子去嘗試不同的解決辦法。父母通常都不忍心看著孩子受困，或是不願意多花時間和精力讓孩子練習這兩種思維方法。父母認為自己能快而準地把困難解決，省時省力，可是若然父母在問題初段已踏前為孩子化解逆境，便會讓他們對自己失卻自信，長期依賴別人作擋箭盾牌。孩子總有一天要離巢自立，父母應從小便在各事上訓練他們這種解困技能。所以那次我便硬著心腸，只在車上鼓勵兒子自己尋找方法把那扇門打開。

這學習是一個漫長的過程，需要父母的體諒、耐心和不斷在旁為他們打氣，無論成敗得失，我們也讚許他們願意嘗試的努力和勇氣。當我們能夠給予孩子安全的環境，作為化解難題的實驗室，他們才有膽量去嘗試不同的方法，解決手上的問題。那天晚上我們給兒子的稱許，便能成為他下次遇到挫折時，願意迎上前去的動力。

其實我們的天父待世人也是如此，祂不願把我們當作木偶般，操控於祂的手上，而是給世人有自由意志，在日常生活大小事上去選擇解決問題的方法。當遇到困難時，或會埋怨天父丟棄了我們，祂卻是一直在旁看守、引領、鼓勵、安慰，正如祂對約書亞說：「我豈沒有吩咐你麼。你當剛強壯膽。不要懼怕，也不要驚惶。因為你無論往那裡去，耶和華你的神必與你同在。」（約書亞記1:9）

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



受疫情影響，父母在家的時間多了，孩子在外的學習也相對少了，請問可如何把握時間增進家人的關係，使能一家同樂？

疫情期間，除了需要在前線工作的家長仍要上班外，有部份家長在家的時間卻多了。正如你說，孩子在外的學習也相對少了，你想把握時間增進家人的關係，本人有以下的提議：

1. 玩不同的益智桌上遊戲 (Board Games)

例如：棋類（飛行棋、獸棋、波子棋、象棋等等）、蛇與梯 (snake & ladder)、大富翁 (monopoly)、骨牌 (dominoes)、Bingo。

2. 不同的卡牌遊戲

例如：See it, Slam It, Uno, Blink, Rack-o, Krypto, Bunnies 5+, Pandemic Games 8+。

很多紙咭遊戲都可以網購，你會有很多的選擇，更可以減少你在防疫期間外出的次數。依照說明書的指示，便能一家樂也融融地玩耍，孩子又可以在遊戲中學習，更不用因長久暴露在螢光幕前、影響視力，一舉「三」得。你可以尋找以下網站：

<https://whatmomslove.com/guides/best-board-games-kids-families/>

根據此網站的Best Games For Kids & Families guide

- The Best First Games for Toddlers & Preschoolers
- The Best Single Player Games for Quiet Time Play
- The Best Games for Siblings or Play Dates
- The Best Games for Family Game Night
- The Best Classic Games You Should Already Own

便可以尋找出你們一家的心儀家庭遊戲了。如果有時未能全家一起玩遊戲，你也可以讓孩子玩一些獨自或與兄弟姊妹玩的益智遊戲。這個網站提供的遊戲，不但有趣和能使孩子投入，而且大部份遊戲都能夠讓孩子運用綜合技巧，例如：策略思考、視覺、數學和配對。

3. 活動遊戲：

例如：Twister, Cup stacking, Jenga, 劃圖猜謎、動作猜謎等。

玩Twister 和 Cup stacking 須有較多的身體活動量，特別是前者。Jenga 簡單易玩。三者皆可以網購，依照說明書的指示，便可一家玩耍。

要玩畫圖猜謎和動作猜謎，你不需要多花費，特別是後者。前者的花費極少，祇要一塊粉筆板和粉筆或一個白板和筆，甚至祇用紙和筆就夠了。玩動作猜謎，主要是做動作，你祇需要用紙和筆預先寫好答案備用。無論玩那一個遊戲，事前要把20-30答案寫在紙上或用電腦印出答案。

首先，將家庭成員分成兩組，父母各帶領一組。如果家中祇有一名孩子，其中一位家長與孩子編為一組便成了，盡量是勢均力敵。每次輪到某一組時，那一組其中一位成員，在裝了答案紙的盒或筒內，抽出一張紙來劃出答案(劃圖猜謎)或用動作表達(動作猜謎)，絕不可發聲說話來提示，孩子看不懂紙上答案時，另一組成員可以輕聲告訴他。其餘同組成員要盡快在限時三分鐘或沙漏斗之時間內猜出答案，例如小丑、郵片、長頸鹿、彩虹、吃飯、捉迷藏等等。如果猜了幾次都猜錯了，最好放棄，不要浪費時間繼續胡亂地猜了，那位組員盡快抽出第二張答案紙，再依紙上答案，劃圖(劃圖猜謎)或做動作(動作猜謎)，讓同組人員盡量用餘下時間猜中多幾個答案好了。計時工作由另一組負責。各組成員猜對每一答案可以獲得1分，積分高的那一組勝出。

4. 科學、科技、工程、數學設計STEM (Science, Technology, Engineering & Mathematics) Projects:

與家人一起利用環保循環物料，用創意和想像力去創造出不同的新意物品和玩具。你又可以找以下網站：

<https://www.todayparent.com/family/activities/fun-things-to-do-at-home/>

那麼，你們一家可以從87個建議活動中，找出適合你們一家的共同興趣活動來一起玩耍。

5. 後園遊戲 (Backyard Games) :

適合一家的集體遊戲，例如：紅綠燈，狐狸先生 (Mr. Wolf)，布袋跳、打水球、手持匙蛋賽跑。如果有雪，可以砌雪人和雪堡壘，弄雪天使 (snow-angel)。

雖然疫情嚴重，猶幸一般家庭相聚時間多，那麼就好好地把握時間與家人暢快共享各種遊戲和有趣活動吧！

CROWN 皇冠門窗
WINDOWS AND DOORS
頂級產品 · 尊貴品質

100%

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





留下來，接上去

最近，我因忙於籌備出版一本記錄一些隱藏在社區內以毅力面對今次流行病的真實故事的書而認識了幾位本土出生的華裔年輕人，他們全部都是廿多歲，雖然他們不是今次主題「逆境自強」的主人翁，但他們堅持承傳中國傳統的毅力本身就是一個動人的故事。

亞華畢業於滑鐵盧大學，主修電腦科學。畢業後，他卻選擇繼承父母在華埠開業了卅年的餐館生意。雖然餐館外部裝飾和內部營運方式均顯過時，但是亞華認為，餐館盛載著歲月的痕跡，不但沒有過時，而且是時代的見證，如果把這些進行輕率修改和現代化，將失去許多存在海外的中國文化瑰寶。亞華還說，與現時流行追求快和多的即食文化相比，餐館提供的許多菜餚，都是老師傅們累積多年的心血傑作，每道菜都是慢工細貨的滋味。他的父母因為後繼有人，嘴角不時露出絲絲笑意，但他們也擔心餐館會阻礙兒子的前途，然而，亞華對中國飲食文化的堅持說服了他的父母。亞華說：「認為中國餐館跟不上潮流的見解是很膚淺的，掩蓋了餐館內裡很多的心血，真可惜。」亞華自少看到許多師傅們每天從清晨到入夜都忙於準備食材、醃製和烹煮等，每一個步驟都是心力和體力的結晶，他從心底佩服和尊敬他們，因此，自小便立志繼承這個傳統。他說，現代化確實有效率，但是保存文化是尊重歷史的責任，他知道辛苦，而且會孤單，但他必須堅持下去。

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

為方便工作，亞虹在市區租住一個單位，搬離市郊的家。由於今年疫情關係，家人決定取消農曆新年聚餐，亞虹只好留在自己的單位一人過節。她沒有選擇如常去上班，而是刻意在年卅晚及年初一休假兩天。年卅晚，一大清早起床，捲起衣袖大掃除。她買了一束紅色的花，又以不熟練的手法用粗黑的筆在紅色手工紙寫上祝福語，然後黏貼在牆上作揮春。她還隆而重之在外賣店點了八道農曆新年佳餚，結果誘得家人大笑，懷疑她一人是如何吞下這八道菜的，但她卻不以為然，說要捕捉農曆新年文化，絕對不荒謬。

Tom和Dave兩兄弟，當談到少年時受到同學的歧視一事，他們仍記憶猶新。他們明白到歧視是一直存在的，會發生在任何人身上。面對歧視，有些人會選擇抗爭，有些人選擇逃避，他們選擇首先保護自己，跟歧視他人的群體保持距離，避免不必要的傷害。他們提到了一個重點，那就是要更多地了解自己的種族特性。他們認為，只要了解並珍惜自己的民族身分，才是面對歧視的正確方法，這不僅適用於中國人，任何族裔的人士都應該對自己的族裔有份自豪感。在許多情況下，我們對自己的族裔傳統太過苛刻，缺乏自信，當遇到歧視時，我們會失去自己的位置，以致難於招架。

第二代華人具有國際視野，在多元文化氛圍中成長，他們可能曾經歷過無助、孤單、迷惘，甚至是恐懼和憤怒，許多年輕人不知所措甚至被傷害。然而，聽了他們的故事，我感到很欣慰。他們以成熟的態度和方法正視自己的身分，經過思考和沉澱，以實際的行動表達了對中國人的文化和傳統的尊重，他們堅持將美好的傳統留下來，並好好接上去。這樣做，會給許多對自己的族裔身份認同感到困惑的年輕人帶來積極的啟示和鼓勵。

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



慎於始



距今三千多年前商朝末年的紂王，幼時聰穎過人，才思敏捷。他氣力過人，能徒手與猛獸格鬥、倒拉九頭牛、托起屋樑更換房柱。

他繼任為王初期很有政績，但是漸漸地，紂王自恃才高，驕橫固執，不聽大臣進諫，不理百姓的生活，變得為所欲為。

初登位時，紂王就用珍貴的象牙製成筷子，這在當時來說是稀世之寶。大臣箕子（紂王的叔父）見了，感到憂慮。他對紂王說：「你現在用上了象牙筷子，可是我們不會用象牙筷子在粗糙的碗盤中夾東西吃，一定還會用上犀角和美玉製成的杯盤。若用上了犀角和美玉製成的杯盤，這時，一般的食品只覺粗劣、不配，一定要吃美味珍禽佳餚。當桌上擺著山珍海錯，就不會穿著粗布衣服在茅屋中吃喝了，一定會配上錦繡衣裳，住於高樓之上，攀登的必是亭臺樓閣，於是會建造美輪美奐的車馬宮室。向外要搜求珍奇異寶，一切一切就從此時就開始了，而且會是一發不可收拾啊！我很擔心你會有這樣的結局。心中不期然害怕起來。」

箕子認為用象牙筷是奢侈的開端。因只要象牙筷一擺上檯上，那些平常用的粗糙桌上用品、菜餚，全都黯然失色了。追求奢侈、放縱逸樂的享受，這正正是腐敗墮落的表現。人的欲望更一發不可收拾。

紂王不聽。數年之後，箕子所擔心的事出現了。紂王奢侈的欲望一發不可收拾。後來紂王娶了妲己，非常寵愛她，言聽計從，大興土木去建造輝煌的宮室、離宮，以致勞民傷財；當然亦不缺錦衣美食，終日歌舞飲酒作樂，更搜羅天下奇珍異寶，繼而增加賦稅以供自己揮霍。百姓苦不堪言，怨聲載道。他還以酷刑對待勸諫的忠臣，以殘殺他們來取樂。

周王姬發率兵東伐，在眾叛親離的情況下，眾多諸侯叛變而歸附周王。紂王自己的軍隊也陣前倒戈，因而在牧野一戰大敗，最後亡國。

【聯想】

1. 你認為紂王以象牙作筷子，與其後商朝的滅亡有何關係呢？
2. 每件事情的發展，都是有跡可尋，有發展的過程。在日常生活中，有些好或壞的習慣的養成，也是有跡可尋的，我們應該注意些什麼呢？
3. 當我們在人生路上太順利時，就會覺得自己不可一世，覺得自己所想、所做的「全是對」的固執思想也油然而生，導至不聽別人的意見與忠告。那麼要怎樣做才會常存警覺與自我反省之心呢？
4. 古人說：「節儉樸素，人之美德；奢侈華麗，人之大惡。」讀完這個故事，你認為有沒有道理呢？
5. 你能說出「慎於始」的意思嗎？



文:王木木

家長是老師的好「隊員」



因為疫情的關係，我們上網課已經整整一年了。我發現班上有許多很好的 parent volunteers！我一直都知道，家長和老師間有良好溝通和關係，能夠互相配搭是非常重要的。在我網上教的幼稚園就更為明顯。

上網課其中一個最大的難處就是我們跟學生有實際的距離。他們有不理解或是不留心的時候，老師很難給予即時和直接的幫助，只能夠隔著話筒講幾句提醒的話。這個時候家長就可以發揮很大的作用，一個動作，一句話就立刻可以幫得上忙，把孩子「拉」回來，認真愉快地學習。

有些家長非常合作，從旁協助孩子留心聽課，提醒孩子準備各類上課需要的用具，也安排孩子準時上課（一天有五節網課的時段）。有一堂課，我們在學習為什麼有些東西會浮起來，有些東西會沉下去。我在鏡頭前用了一個透明的容器，讓孩子看到不同的東西放在水裡後到底會浮還是沉。課堂尾聲的時候，我鼓勵小朋友在家裡找一些不同種類的物件，估計哪些會浮起來或沉下去，然後準備一桶水或是用臉盆接一盆水進行測試，並記錄下來。有些家長真的跟孩子一起完成這個活動——短短的十五分鐘，一邊玩水，一邊學習。學生們可以在回到下一課時跟我們分享各自測試的結果，他們都非常的高興和自豪呢。

我們知道很多家長在家裡要兼顧很多--忙於工作，處理家務，可能還要照顧小孩和長輩。我們當然不會要求或期望家長長時間陪伴在孩子的身邊。但是如果能夠做到以下的三點，網課的老師一定很感謝你們的！

1. 準時上課，家長可以嘗試為孩子設定鬧鐘，在每一節網課開始前，讓孩子提早五分鐘登入。
2. 安排一個固定的位置和電腦/平板，也預備好適當的文具（例如鉛筆，筆記本，顏色筆，等等），讓孩子有熟悉的環境和工具，專心上課。
3. 讓孩子有一個上課的態度和界線。例如，上課的時候禁止孩子玩玩具，盡可能把一切的電視/音樂的聲音都關掉，也盡量安排孩子在課前或課後才吃東西。特別在小組學習的時間，老師希望利用那段時間跟孩子寫字、讀書或是回答問題，進行討論，吃東西就會浪費了那段時間，阻礙了學習。

其實，當孩子養成了良好的習慣，學會了電腦系統的操作，就算是幼稚園的小朋友都可以很獨立地上課。





拿小麵包的女孩

在一個小鎮上，正趕上鬧饑荒！人們幾乎都食不裹腹，生活得相當艱難！

一位家境殷實而且心地善良的麵包師，把鎮上的二十幾個小孩子聚集在一起，準備把自己做好的麵包分給那些飢餓的孩子們。

到了分麵包的時候，麵包師說道：「我親愛的孩子們，我這裡有一些可口的麵包，請你們排隊過來拿，每個人都有份的！」

孩子們聽後很高興，一窩蜂地湧上前去，他們圍著裝滿麵包的籃子大聲叫嚷著，誰都想拿到最大最好的麵包。

但那些拿到麵包的孩子，竟然沒有一人向這位善良的麵包師道謝，便自顧自地走了。

在麵包快分完的時候，麵包師發現了一步外還有個排著隊的小女孩。這名小女孩叫布枉恩娃，她沒有像其他孩子一樣吵鬧，也沒有像其他孩子那樣一起爭搶，她等著別的孩子都拿到麵包後，才把籃子裡僅有的最小的麵包拿了起來！

小恩娃並沒有急於離去，她走到麵包師的面前鞠躬說了聲：「謝謝您，親愛的麵包師。」並且親吻了麵包師的手背，然後才蹦蹦跳跳的離開！

第二天，善良的麵包師又把裝滿麵包的籃子放到了孩子們的面前，孩子們依舊吵鬧著、瘋搶著。

到最後，羞怯可憐的小恩娃依舊是得到最小的麵包，小恩娃也還是鞠躬說著謝謝，並且親吻著那善良的麵包師的手背！

轉眼到了第六天，那位好心的麵包師依然給孩子們分著麵包，小恩娃也還是得到最小的麵包。

小恩娃拿著麵包回到家裡，和媽媽掰開麵包後發現了麵包裡有好多的小金珠，小恩娃的媽媽便說道：「恩娃，快去把這些金珠還給那位善良的麵包師，我想一定是和麵的時候不小心放到麵包裡的！」

小恩娃捧著金珠找到了麵包師，說道：「善良的麵包師，謝謝您的麵包，我想您一定不小心才會把金珠放到麵包裡的，還給您！」

麵包師笑著說道：「親愛的孩子，你為什麼不把這金珠自己留著呢，它們會讓你的生活變得更好，不是嗎？」

小恩娃說：「您每天給我麵包，我已經很感激了。這金珠不是我的東西，媽媽說，不是自己的東西不能要！」

麵包師摸著恩娃的頭說道：「我親愛的孩子，這些金珠是我特意放到麵包裡的，為的是獎勵你。我親愛的孩子，你懂禮貌又知道感恩，還有，你每天都給我一個真誠的吻。回去告訴你的媽媽，這金珠是我送給你的禮物，是你應得的！」

小恩娃開心地回到家裡，跟媽媽說了自己與麵包師的對話，恩娃媽媽說：「親愛的恩娃，一定要記住這位善良的麵包師。等你長大了，有能力時一定要報答這麵包師的恩情！」



法式熔岩巧克力蛋糕

做法：

1. 在烤盅裡塗上薄薄的一層無鹽奶油，然後均勻地灑上麵粉，最後再敲掉多餘的麵粉，兩個烤盅都送進冰箱冷藏備用（最少冷藏冰10分鐘）。
2. 把巧克力切成小塊狀。
3. 取一個耐熱的容器，加入切碎的巧克力跟無鹽奶油，隔水加熱至完全融化並攪拌均勻，要留意不要過度加熱，完成後置於一旁備用。
4. 在另一個打發盆裡加入雞蛋、細砂糖和香草精，用打蛋器打至顏色泛白、些許濃稠，不要過度打發。
5. 把先前融好的巧克力奶油糊慢慢地倒入蛋糊裡，同時輕輕的攪拌，直到所有材料完全混合均勻（不要太快，以免熱的巧克力醬會讓雞蛋結塊或成為蛋花湯）。
6. 將麵粉過篩後加入巧克力與雞蛋糊裡，以輕巧的手法拌至看不見乾粉即可。
7. 把巧克力麵糊倒入烤盅至八分滿，輕敲幾下敲出空氣。
8. 以攝氏200度預熱烤箱，烘烤8-9分鐘。
9. 出爐後，讓熔岩巧克力蛋糕在烤盅裡放涼3-5分鐘，然後趁熱倒扣在盤子上。
10. 端上桌前灑點糖粉，趁熱享用。

材料：

- 無鹽奶油 32g
- 58%-70%黑巧克力 40g
- 蛋 1隻
- 糖 40g
- 中筋粉 15g
- 香草精 5g

 **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 

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
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



MEMORIES
RESTAURANT & BAR



Coach父母學——從「教養」變「教練」

作者：陳恆霖 出版社：大寫出版

本書從已普遍應用於人才培育的「教練」概念說起，帶領家長們進階為更專業的父母——親職教練。孩子開始叛逆與難以理解的年紀到了，你煩惱嗎？當孩子的青春期與你的中年相撞，如何讓親子關係不緊張？你願先成為「教練式父母」，才能改變正為人生困惑的孩子！《Coach父母學》這本書能幫助家中有孩子正處於青春期的父母們，一起學習並成長為孩子的好教練！本書點出了現代父母的迷思與盲點，予父母以不同的「教練角色」來養育子女，且挑戰舊有的養育思維，開啟現代父母一條嶄新的路。想當「更專業的教練好父母」，就從這本書開始！



兒童圖書推介

Put Me in a Book!

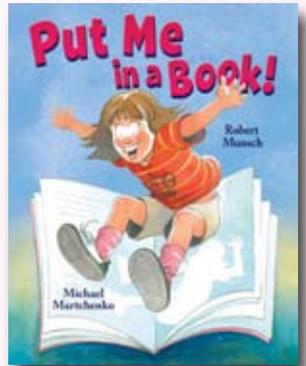
by Robert Munsch (Author), Michael Martchenko (Illustrator)

班主任帶著學生到戶外湖邊旅行，歸途中，在一個公園裡遇到一位作家。作家正在創作一本兒童的故事書。但作者碰到了一個難題，他還不知道故事主角要用哪一個小孩。小女孩說，不如你把我放在你的故事中吧！作家很高興，拿起了小女孩，摺了幾摺，真的放進那本故事中。老師看到學生竟然在一本故事書裡，非常高興。她把書本帶回學校給校長和同學看。

回到學校後，他們發現小女孩被困在書中，真的出不來了。同學們用盡辦法，想要把小女孩救出來：拉出來，擰毛巾般擰出來，複印出來，還有壓著書本迫出來，還是不能把女孩救出來。最後，有一位同學嘗試找回那名作家，用作家的筆改寫了結局，終於成功地把小女孩從書本中救了出來，還把作家寫了進去呢！

家長可以藉著這個故事讓孩子明白，我們寫作的時候可以盡情發揮自己的創意。那支筆就是在我們的手中，什麼事情都會成為有可能！

On their way home from a field trip, the class meets a famous writer who says he is looking for a kid to put in a book. Hailey volunteers, so the writer flattens her out, folds her up, and stuffs her in. But Hailey feels folded and scrunched and trapped and stuck, and asks the kids to get her out of the book. They try all kinds of things, but nothing works, until finally they have an idea; and turn the tables on the famous writer!



2021 Summer Programs



Week	Date	Theme
1	July 5-16	<ul style="list-style-type: none">☉ Understanding myself☉ Developing personality☉ Building up self-confidence☉ Handling emotions
2	Aug 3-13	<ul style="list-style-type: none">☉ Expressing emotions☉ Accepting and forgiving others☉ Developing good habits☉ Managing interpersonal relationship

Date	Time
Cohort 1- July 5-16	Time: 2:00 p.m. – 4:00 p.m.
Cohort 2- August 3-13	August 3-6- 2:00 p.m. – 4:30 p.m. (Due to Civic Holiday) August 9-13- 2:00 p.m. – 4:00 p.m.

Contact & Inquiry:

Phone: 416- 493-3373

Email: parentchild.centre@gmail.com

Format:

Online classes will be conducted via Zoom (Monday to Friday). Invitation will be sent directly to parent's email. Learning materials will be delivered to you prior to the start of the course. Each session is filled with interactive activities with songs, stories, lessons and discussions, reflection and sharing time.

Age: 6-12

Fee: \$ 120 + tax (each 2-week cohort)

(includes materials, parents EQ training book, postal service and one 2-hour parenting seminar after the course)

Time: 9:00am – 4:30pm

Registration Deadline:
June 20, 2021

Form and payment must be received by this deadline in order to ensure enough time for materials to be mailed prior to the start date. Limited spots available!

To register:

Please visit our website <https://parent-childeducation.ca/> to download the application form. You can also send email parentchild.centre@gmail.com

Please mail completed application form and cheque payable to Parent Child Resource Centre to our mailing address:

PO Box 91075 Bayview Village, Willowdale, ON M2K 2Y6

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
202104 ©

vol 109