



重歸於好

簡朱素英



- **聽爸爸的話：**
宅在家裡，
可以做甚麼呢？
- **基督化家庭：**
新挑戰
- **TEEN窗一隅：**
停滯只可以短暫

我的好友誤以為女兒貪心及貪新而要求爸爸給她多買一個書包。但女兒表示是爸爸主動提議

買給她，並不是她要求的。她因被媽媽冤枉而心裡覺得很委屈和生氣，幾天沒有理睬媽媽。我勸勉好友說，母女沒有「隔夜仇」，而且只是小事一樁，要好好彼此溝通，不應該讓這件事成為親子間的一堵牆，影響親子關係，有機會便要和好。

說起來，我也曾有過同樣的經歷。女兒十二歲時因頂撞我，我有兩天不理睬她。事緣當時剛移民到加拿大約一年多，我想找工作，有一位朋友告知



他公司聘請職員，叫我去申請。沒多久，那公司通知我去面試，我當然希望面試能夠成功，於是便打電話向那位朋友請教面試「秘訣」。沒想到，女兒聽見我向朋友討教，待我講完電話後，竟然不分青紅皂白，也忘記了尊卑，疾言厲色地指責我不應該「取巧」問朋友，這對其他人不公平。其他人因沒人指教，而我卻知道公司的要求，成功率一定比人高，太不公平了。

因為這是女兒第一次頂撞我（大概她正值青春期吧），所以我當時的反應也很大。我嘗試向她解釋，誰知她的聲音更大。我好像有點招架不住。這時候，我母親問我們發生甚麼事？我的淚水實在忍不住了，軟弱地投向母親懷中說：「媽，這是報應啊，我可能對你不够好，現在我的女兒也不尊重我。」媽媽拍拍我的肩膀，安慰我說：「不會的，不會的，她年紀小，不懂事，你原諒她吧！」

我細心思考，向人討教沒有錯啊！我重視這份工作，想掌握面試的資料和注意事項，可能女兒不明白這是一種合乎情理的普遍現象，所謂「朝廷有人好辦事」，也是現代術語所說的「要有人際網絡」。我的解釋她似乎聽不進去，也不明白，只是一臉茫然，對成人世界的處事態度搞不清楚。



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

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。
是一位資深的教育、心理、輔導及語言教學工作者。

我雖然沒有責怪她，內心卻很難過，沒理她兩天，想藉此教訓她。目的是希望她知道，即使要表達不滿，也要委婉地講出來，不應向媽媽發脾氣，後來女兒也向我認錯。《聖經》的「十誡」中，要世人孝敬父母，我想女兒也是順服神的教導吧。我不知道女兒是真心道歉，還是想有「好日子」過才快快致歉。但她既然已認錯，我當媽媽的自然會原諒她。更何況母女本應沒有隔夜仇，《聖經》要我們學習寬恕，我們就在《聖經》教導的規範中「重歸於好」了。

這件事給我兩個體會，一是父母要注意自己做事的方式和言行舉止。須知道，我們的一切言行舉止，正默默影響著子女，所以我們小心言行，做個好榜樣，利用機會來影響他們。另外，讓神住在我們的家裡，以神為中心，家人關係必定和諧，就算吵吵罵罵，最終必定會和好。



微小的聲音

保捷編繪



宅在家裡，可以做甚麼呢？



有一天，我翻閱《創世記》，經文描述神造男人亞當，叫他治理這地和管理各樣活物（創1:28）。又將那人安置在伊甸園，叫他修理看守（創2:15），並把各樣走獸、空中各樣飛鳥都帶到人面前，讓他為各樣的活物命名（創2:19）。神其後又造女人夏娃幫助亞當。那時，伊甸園是亞當和夏娃的家園，神吩咐他們要生養衆多，他們的責任就是要好好治理和管理大地和走獸活物，也要修理看守園中的一切。

疫情期間，我們都宅在家裡：家就是神賜予的伊甸園，我們都要好好管理和保養家園。趁著這段不能外出的日子，我交託兒子一個特別任務，叫他整理地庫的雜物。居住在獨立屋的朋友，地庫裡總會有一大堆棄之可惜，卻毫無用處的東西。我們家的地庫裡，就有堆積如山的紙盒、舊雜誌和電器；還有各式各樣的美術材料擱置在木架上。我每年都會花一點時間清理地庫的東西；今年，我將這個艱鉅的任務交給兒子了。

第一天，他在地庫裡把所有物品盤點一次，然後分開有用的和沒有用的東西。這個工作看似簡單，實際上是非常費時和心思。他首先把那些塵封久遠的雜誌、文件、舊電器和盒子棄掉，然後開始把不同的東西分門別類；就是這樣，他已花了整整三天的時間。

第四天，地庫傳來搬動東西的聲音。原來兒子把暫時沒用的東西都放進一個個的膠盒裡面，然後把膠盒整齊地疊在一旁。地庫裡收藏了大量兒女年少時的畫

作，兒子把紙皮箱改造為有間隔的空位來放置圖畫和美術用品。他突然拿來一疊圖畫給我們看，原來他發現我和妻子以往年青時繪畫的圖畫。他看得津津有味之餘，問我們應如何處理？這些舊作好久不見，雖然畫面有點幼嫩，卻滿有純真的味道。這些「老朋友」怎麼捨得拋棄，惟有請兒子好好收藏。

又過了幾天，兒子邀請我們看看他的「斷捨離」成果。地庫弄得井井有條，更騰出一些空間。他在這角落放置了軟墊，擺設了健身器材，成為我們家的運動中心。善用時間收拾家居，不單能清理積存無用的雜物，還能建立更美好的生活，真是一舉兩得。

這些日子空閒時間多了，我也為自己的心靈來了個大翻新，重新釐定生活規律。我開始定時研究神學與藝術課題，並重拾鉛筆素描的樂趣。自修帶來知識，卻意想不到地用在教學和事奉上。原來外在環境雖然有限制，但躍動的心靈卻無遠弗屆。細心一想，這樣的狀態怎不像清理家中的地庫？拋開不必要的負累，卻要保留真正有價值的東西。這些日子我撇棄了抱怨的態度，不受困境的影響；卻保留了求知欲，享受創作的樂趣，並發掘生活裡的小確幸。這樣的生活，實在是天父所賜的恩典。



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





疫情期間親子新契機

在新冠疫情未發生前，作為家長，我們需要幫助孩子學習，確保他們飲食健康，有充足的睡眠，不傷害自己或其他人；並督促他們不要花過多時間上網等等。不過，我們同時也要兼顧工作、購買食物和生活所需、支付房租或房屋貸款等，覺得父母都必須做好這一切。現今身處疫情中，父母除了仍要努力肩負家庭責任，還要兼顧協助子女因疫情的緣故學校關閉期間在家學習的要職，！

挑戰帶來新機會

無論何時，教養兒女都是一項巨大的挑戰。特別在疫情期間，父母管教孩子的壓力，相比從前更大，心中的困惑和擔憂也相應增加。我希望家長們要明白，你並不孤單。因為疫情終有一天會過去，我們的生活會回復正常的。讓我們學習如何以正面積極的態度，思想疫情下對兒女的管教；其中的底線，就是疫情中對孩子的管教方式可以有所不同。在居家令之下，我們與孩子在一起的時間比平常多，這或許為父母帶來不同的壓力，但是也可以在親子關係上，給我們帶來一些新機會。

親子關係新契機

養兒育女不是一件容易事。作為家長，倘若我們選擇專注自己可以做的事，而非我們不能做的事；透過疫情，我們可以與孩子建立新的親子模式。既然如此，我們該怎麼辦？在親子關係互動上，會有甚麼不同呢？即使我們不是孩子學校的老師，我們卻可以在子女的健康、學習和發展上幫助他們。在「居家令」下不能外出，我們也可以與孩子、親朋和社區建立新的關係。如果夫婦同心努力，讓孩子「吃得好、睡得好、玩得好」，我們便漸漸朝著「關係好」的步伐向前邁進。

從規劃生活開始

疫情對人們帶來最大的挑戰之一，就是失去常規的生活。我們發現自己很難計劃將來要作的事情。老實說，無論孩童或成人，都需要每日有規律的生活，這有助於個人預計接下來會發生的事，以便在生活中早作妥善安排，有更好的生活果效。例如，在學習上，年齡愈小的孩子，通常在早晨有更好的集中注意力；青少年則可能傾向在傍晚或晚上才有較佳的專注力。有計劃地規劃生活作息，不但將進餐、遊戲、就寢時間、與家人交談等生活節奏安排在，更有助與家人的溝通，確保彼此了解一天或一周的活動和生活形態。

現今網絡媒體有很多關於讓孩子忙碌的想法。不過，孩子若每天要面對幾小時的規劃，有時會令人困倦不堪；關鍵在於計劃要簡單、合理而有彈性。請謹記，你可以隨時停下來，與孩子一同檢討、重新計劃、再作嘗試。作為家長，我們經常與孩子談論設定目標，制定解決方案和改善行為，當他們做不到時，我們便會感到失望。因此，在疫情中管教兒女時，我們應否考慮自己和孩子設定簡單的目標。你會否考慮有以下嘗試：

聆聽孩子心聲

我鼓勵父母們留意孩子的感受。例如，父母平心靜氣、冷靜地對孩子說：「我看見你很沮喪，因為你現在無法與朋友一起玩。」對較大的孩子，我們可以發出引導性問題，幫助青少年思考解決問題的方法。例如：「我知道你一定感到失望，因為你不能做疫情前可以做的事。你能否透過其他方式與你的朋友們連繫，一起有輕鬆的時間？」

親子讀書時間

父母與孩子一起讀書，或者邀請他們朗讀給你聽；甚至與子女一同在線收聽有聲讀物。例如Focus on the Family: Listen-Adventure in Odyssey網上收聽資源<https://www.adventuresinodyssey.com/listen/>，或在線閱讀由CBC策劃，一系列加拿大作家編寫的兒童讀物<https://www.cbc.ca/books/canadian-children-s-writers-illustrators-are-sharing-readings-of-their-books-online-1.5500364>

健康社群聯繫

嘗試鼓勵孩子每隔幾天與家人或親友聯繫，有健康的交談對話。為孩子建立一個學習的社群，他們可以在網上與親友見面，讓家人、表兄弟姊妹或朋友互相分享家庭趣事。這都是幫助孩子們學習，並建立健康家庭和社群聯繫，既安全又有果效的方法。

優質的親子時刻

讓你的孩子選擇一項新活動，你們可以一起參與。他們可能喜歡家人一起共度優質的親子時光，也許一起學習新的事物。例如，每個家庭成員將一個想法放進一個瓶子裡，然後每天或每週一次，從瓶子裡抽出其中一項活動，作為家庭一個優質的親子時間。

縱然疫情帶來許多挑戰，同時也可以為困在家的親子關係帶來許多新契機。期盼父母透過創意與關懷，將「疫」境轉化成為建立親子關係的良機。



新挑戰

去年聖誕節，兒子送我一份禮物。打開禮物，原來是一枝精巧的電動牙刷。兒子說，它會自動震動，既省力又清潔。我衷心感謝孩子的孝心。可是我已習慣了手控的傳統牙刷多年，拿著這個新玩意，左望右觀，還是輕輕地把它放回盒子裡。過了幾天，在閒聊中，兒子問及我對這新牙刷的評價，我只好尷尬地笑說還未開始使用。看到兒子失望的表情，心裡著實有點內疚。當天晚上便把牙刷的充電器插上，仔細地閱讀說明書，看似十分簡單，但用了這麼多年傳統牙刷，手裡拿著這個電動新玩意，心中不知為何略有一點抗拒和不安感。

次晚，電源已充備。我把電動牙刷放在牙齒上，不知何故，它弄得我的牙肉癢癢痛痛，還沒有完成一邊的牙齒，它已發出提示，要我轉向另一排的牙齒，無奈地反過方向。到最後，電動牙刷停下來，像是通知我，它已大功告成。可是，我感覺牙齒還未完全潔淨。望著這枝電動牙刷，真是又愛又恨，就這樣，我便把它棄置一旁，沒再理會。過了幾天，丈夫取笑我對新事物有恐懼症。那天晚上，我再次鼓起勇氣嘗試。雖然還是不太順利，但比第一次已好多了，開始掌握到如何控制角度與時間的竅門。總算克服了一些初次遇到的挑戰。次日，信心增強了，較為靈巧地操控電動牙刷。現在，我每天都可手執兒子送來的這窩心禮物，潔淨牙齒，發出明眸皓齒的笑容。

這個小小的經歷，讓我腦海裡浮現出多年前的一個小片段。那次，我和三歲的女兒在步行到附近公園時途經一片草地，當時自動灑水器正開啟著，小水花灑到她的身上和眼睛裡，她始料不及，十分驚訝，站在那裡放聲大哭。幾經辛苦才能把她安頓下來。

這經歷在她弱小的心靈裡埋下了陰影。過了一年，當我帶她上兒童游泳班時，教練想鼓勵孩子克服對水的恐懼，便以遊戲方式，請父母抱著幼童，讓孩子平放臉部在水面吹泡泡。可是，無論我對女兒如何威逼利誘，她也不願意將臉朝下往水裡放。現在當我初次試用電動牙刷所經歷的緊張不安，讓我更明白女兒當時的感受。那次水花入了眼睛的負面感受，確實引致她對這新體驗產生無名的懼恐和抗拒。

焦慮是面對新事物和遇到挑戰時一種自然的反應，這些情況會令孩子容易感到憂慮、迷茫和無奈，彷彿從他們手中奪去控制權力與安全感般。因此，當父母要孩子嘗試新挑戰時，經常會聽到以下的回應：「我不懂得

如何做。」或「媽，我真的做不了。」很多孩子對不熟悉的事物，都偏向採取逃避態度，這會讓他們日後失去體驗或學習新技能及處事方法的機會，包括對屬靈上的追求，父母、師長應刻意地鼓勵和建立孩子對新事物的自信，以致他們願意勇敢地踏前作出嘗試。

當孩子面對新挑戰或要學習新技巧時，我們要幫助他們克服心裡的恐慌。例如，與孩子探討，甚至演習一些小步驟去面對這新事物，好叫他們能逐漸放下心中的疑慮而建立自信。就好像學習腳踏車時，旁邊有兩個小小的輔助輪。在初嘗的過程中，我們伴在孩子身旁，鼓勵和扶立他們，以致慢慢放手，讓他們自信地享受這新體驗和新成果。其實，有勇氣去經歷這個過程已是「成功」。我們要支持及讚賞孩子願意作出初嘗的努力和每次達到的進展，好叫他們明白所謂的「成功」，不單只看重事情的最終結果，而是一顆願意踏上前去，擺上最大努力的心，繼而看到逐步進展的喜悅。

當每次察覺有進步的時候，除了給予讚賞，也可以與他們坐下來作反思與傾談：「有那個步驟你初時覺得又困難又不安，但慢慢地現在已開始掌握到竅門，應付自如了？」這樣便可讓孩子留意到以前令他裹足不前的新挑戰，但當他們大膽按步就班，有智慧地不斷嘗試，便終有成果，並學習到新技能。我們甚至可編製一本小冊子，寫下孩子每次如何循序漸進，跨過恐懼，而建立新本領的經過，更看到父母如何伴著他們一同成長的溫馨歷程。若能加插照片或小貼紙作裝飾便更佳，成為一本既可留念，亦可鼓勵孩子繼續成長，建立自信心的精美記念冊。

我也感恩能越過自己的顧慮框架，踏出去試用兒子贈送的電動牙刷，現在每次裂口而笑時，心裡也為此感到自豪，發出會心的微笑，鼓勵自己要嘗試新事物、新領域。在疫情過後，在各方面都會遇上更多「新常態」，就讓我們預備孩子，去經歷這種新嘗試所帶來的驚喜與果子。

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



我是一位外祖母，孫女六歲、孫子四歲。我是一位基督徒，我該如何把握時間教導我的孫子、孫女的品格和默化他們愛讀聖經和禱告？

你真是一位很替孫子、孫女著想的外祖母，看重孫子、孫女的品格培養和靈性的成長；又盡基督徒的責任，當神的有用器皿。你想知道如何把握時間教導孫子、孫女的品格和默化他們愛讀聖經和禱告。本人建議如下：

1. 建立良好關係

如果你與孫子和孫女有良好關係，他們會喜歡和你傾談、玩耍、聽你講故事、做有趣的活動等等。良好關係是首要基礎，讓你發揮你的影響力，特別是你想把握時間教導孫子、孫女的品格和默化他們愛讀聖經和禱告。

2. 樹立好榜樣

要有效地輔助孫子和孫女發展良好的品格、並且默化他們愛讀聖經和禱告，你必須樹立好榜樣，所謂：「身教勝言教」（“Deeds are more important than creeds”），又西諺有云：「行動勝於言語」（“Action speaks louder than words”），省時省力。正如申命記4:9給祖父母指示：

「你只要謹慎，殷勤保守你的心靈，免得忘記你親眼所看見的事，又免得你一生這事離開你的心；總要傳給你的子子孫孫。」因此，作為祖父母，要把好的思想和行為傳授兒孫。所謂保守心靈、就是要結出聖靈的果子：仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔 and 節制（加拉太書5:22）。作為祖父母，樹立好榜樣，讓兒孫學習和效法、也結出聖靈的果子。這就是你可以時常把握時機感染孫子、孫女的好機會了。

3. 用聖經故事熏陶孫子、孫女

小孩子如你六歲的孫女和四歲的孫子，一定會喜歡聽故事和看錄影片。那麼你可以利用簡易的聖經故事書和適合他們觀看的聖經故事錄影片，來引起他們的興趣及幫助他們了解聖經的道理。你也可以依據孫子和孫女的興趣和吸收能力，透過上網的視頻，尋找適合他們觀看的兒童聖經故事錄影片，你可以選擇英語、國語或廣東話。一般影片只是幾分鐘或十數分鐘，孩子容易明白。若他們有不明白之處，你可以作簡單的解釋。

至於與孫子和孫女讀聖經，最好選擇一本圖文並茂的聖經作為開始。你可以透過 <https://mystorytreasury.com/> 購買幼兒聖經小孩子自己能夠閱讀的聖經 The Early Reader's Bible (Bilingual English-Chinese) \$31.90 或小孩子聖經之奇妙恩典 The Beginner's Bible (Bilingual English-Chinese) \$34.90。

同時，你也可以尋找一些有趣的聖經故事，按步就班地引領他們，使他們漸漸愛上聆聽和閱讀聖經故事，繼而與你一起讀聖經，起初，最好先讀一節聖經話語，然後輕鬆地暢談內容和感想作為跟進。一般人，特別是孩童，較容易記起故事的有趣情節和深刻的教訓，多於硬性的事實。

4. 利用動手活動 (Hands-on Activities) ，以加深認識聖經道理及對其感興趣

透過做手工模型、繪畫、勞作、木偶戲、角色扮演等動手活動 (Hands-on Activities) ，加深孩子認識聖經的道理及對其產生興趣。登上以下英文網址:

<https://www.kidsofintegrity.com/lessons/attentiveness/hands-options>

你可以找到很多動手活動的教材，來培養孫子、孫女好的品格。除了專注，還有二十多個品德訓練。你又可登上以下網址: <https://www.cclm.com.tw/product/3746>

網購買幼兒品格聖經—聖靈果子 (繪本, 5冊附水筆) ，這些教材簡單和容易使用。也可以同時選擇其他適合不同年齡兒童的書籍。

5. 在適當時候帶領孫子、孫女祈禱

要讓孫子和孫女知道，祈禱不是主要為自己的需求，我們應該學會凡事感恩，所以透過祈禱培養他們有感恩的心，鼓勵他們也可以為別人祈禱。起初，祖父母可以帶領孫子、孫女做簡短祈禱，然後鼓勵孫子和孫女用簡單話語說出心底的祈求。你也可以引領孩子輪流作禱告，例如：第一輪的禱告是讚美神：「神，你是……」(“God, you are...”)，第二輪的禱告是認錯：「對不起! 我……」(“I’m sorry for...”)，第三輪的禱告是感恩：「感謝你……」(“Thank you for...”)，第四輪的禱告是祈求：「請求你……」(“Please...”)。你可以靈活地處理祈禱的時間、形式和內容。不用要求孫子和孫女做完美的祈禱，以免使他們有壓逼感。

憑著愛心、信心和恆心，
你會達到目標的。



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

HOMETECH WINDOW CORPORATION
www.crownwindows.ca





停滯只可以短暫

過去一年多，我們經歷了一波又一波的疫情侵襲，許多人已經進入「抗疲勞」狀態。我們都希望這個疫情盡快得到控制，另一方面，我們都察覺到疫情受控之後，要應付的後遺症也不輕鬆，陸續有許多專家開始發表文章和研究報告，提醒公眾預防疫情後遺症。

由於這次疫情的緣故，我有更多機會在線上平台接觸年輕人。我起初以為在線上與素未謀面的年輕人對話，一定有很多沉寂的時間。誰知，他們反應踴躍，我聽到很多少年人的心底話。原來在隔離的日子中，他們渴望有人關心和被了解。他們非常擔心會感染到這種疫症，他們還說，雖然他們每天可以靈活地運用自己的時間，但卻無法集中精神，也沒有動力去完成自己想做的事情，他們因此而感到內疚和恐慌，覺得自己浪費青春。

《紐約時報》最近刊登了沃頓（Wharton）商學院的組織心理學家亞當·格蘭特（Adam Grant）撰寫的文章。文章提到了在疫情之下產生的情緒，不是倦怠，因為我們仍然有精力，也不是抑鬱，因為我們不至於感到絕望。但我們卡著在一種「停滯不前」的感覺，不進也不退，感到無聊和漫無目的，這可能是2021年一種最常見的情緒之一。

「停滯不前」對年輕人有很大的影響。年輕人充滿精力，這是學習和實踐的重要人生階段，「停滯不前」就像立時剎停全速轎跑車，導致人仰車翻。因此，為免悲劇發生，我們要做好預防措施。調整每日的時間表，平衡

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

作息節奏，都是應付「停滯不前」的好方法，但不要忽略心理上的「停滯不前」感受。感到空虛和迷惘，缺乏成就感以及覺得人生沒有意義等，都是心理上「停滯不前」的跡象。疫情期間，人與人之間減少接觸，我們更加要注意關懷他人的需要。即使我們不能互相探訪，我們也應該製訂一個時間表，定期打電話給不是住在同一個屋簷下的家人或朋友，表達關心。很多時候會有意想不到的滿足，例如使感受孤單的祖父母得到安慰，生病的朋友得到支持，整天貼在電腦前工作的朋友得到片刻的抒壓，這些刻意而有規律的小動作，都會提升自己的開心指數。

最近，朋友傳來一首老歌，“One Day at a Time”，簡單的音樂和貼心的歌詞，為「停滯不前」的情緒，增添了動力。

其中一段歌詞是：

One day at a time, sweet Jesus

That's all I'm asking of You

Just give me the strength to do every day

What I have to do

Yesterday's gone, sweet Jesus

And tomorrow may never be mine

God help me today

Show me the way

One day at a time

親愛的耶穌，怎樣過好每一天

這就是我想問你的一切

請給我力量過好每一天

親愛的耶穌，昨天結束了

明天可能永遠不屬於我

上帝，請引導我

過好每一天

我想到許多年輕人由於這次疫情而卡著在停滯不前的狀態，沒有動力去完成自己想做的事情，他們在不知不覺中讓日子一天一天慢慢流逝，很可惜。希望這首歌能夠給他們一點動力，過好每一天。

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	





在秦朝(公元前221年 前206年)二世時，趙高掌握了朝政大權，想要叛亂，奪取秦朝的政權。但他又恐怕眾大臣不聽從而群起反對，於是想出一個辦法，去試探各人的態度。

有一天，趙高上朝時帶來了一隻鹿，獻給秦二世。

他說：「陛下，這是我獻給你的一匹名馬。」

秦二世笑著說：「丞相，你錯了！這明明是鹿。你怎麼說是馬呢？」

趙高說：「這確實是一匹馬，你怎麼說是鹿呢？」

二世被弄得糊塗了，不知所措，於是讓朝上百官來作評判。他問身邊的大臣，究竟這是鹿還是馬。這些官員很為難，因為若說真話，怕得罪趙高；說假話則是欺騙皇帝。

有些大臣沉默不語；有些就故意迎合趙高的說話，認為也是馬；有的照實說是鹿。趙高就暗中記著這些人的名字，後來假借法律，暗中陷害那些說實話的人。

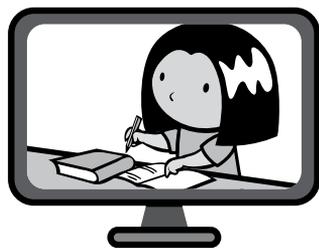
自此以後，眾人都畏懼了趙高，沒有人敢再說趙高有錯。

【聯想】

1. 把鹿故意說是馬，是顛倒是非黑白的行為。若你是朝臣，會怎樣做呢？
2. 現今國際間，有很多類似這個故事的事件發生，你能舉出一些實例嗎？
3. 馬克吐溫(Mark Twain)說：「當真理還正在穿鞋的時候，謊言就能走遍半個世界。」事實上，散佈謊言是很容易的，澄清反而很困難。你認為「謠言止於智者」這話容易做得嗎？為什麼？
4. 為什麼有人會散佈謊言，而不以為恥，這是人的素質問題嗎？試把現今社會上類似事件，與上述故事作對照，你對說謊，還自認公義的人，有何看法？
5. 人會為求私利，失去公義。有些政要，口說公義，其背後又是另一副面孔。為什麼雖然在今日教育普及的年代，但人類的素質也沒有改進呢？
6. 在《站在高崗上》一書說：「現今所謂進步、文明，只是包裝得更美、更容易蒙騙人而已。」對於在現今不用隱藏，擺明以國家之力來造假新聞的社會，為什麼仍有人會像二千多年前一樣，站在明知是製造假新聞一邊？是無知抑或有意？為什麼會無知？為什麼是有意？



網課中的 「共同經歷」



網課與實體上課的最大分別就是缺少了面對面相處的機會。過去的一年多，很多以前在學校會做的事情，都受到疫情的影響而被限制或暫停。學生最懷念的，多是一些好玩（非正式）的經歷。例如校外旅行、表演者或是社區的警察/消防員的探訪、課外活動（例如球隊或是合唱團等）、或是全校師生踴躍參與的音樂會/舞台劇等等。我們以前都會鼓勵高年級的學生跟幼稚園的小朋友配對起來（我們稱它為Learning Buddies），由老師設計一些活動和遊戲，讓大孩子帶著小孩子一起學習。這些都是學生的「共同經歷」，是孩子多年以後還會印象深刻的經歷。而且在這些「共同經歷」過程中學到的東西，是永遠不會忘記的。可是現在的上課模式根本不允許這類的活動安排，真是很可惜啊。

幼稚園課程的核心就是要從玩中學習，讓小朋友親自動手。教室裡很多的活動，例如角色扮演（就是學生自己建立的醫務所/餐廳之類的）、自然科學角，甚至是砌積木或是勞作手工，在網課中實行都是非常困難的。唯一的辦法就是在一週前，提前通知家長我們會需要預備些什麼材料來做活動、實驗和勞作。這對我們設計活動時增加了不少難度，因為學生家裡有的工具和材料都非常有限，家長也不一定有空在現場從旁協助。印象最深刻的一次，就是我們全班一起在螢幕前做香蕉燕麥餅乾。我們也試過一起用麵粉、鹽和水弄黏土、用植物做實驗、種花和蔬菜，還有各種各樣的摺紙和勞作等。這些勉強能補上一部分的「共同經歷」吧。

在過去教網課的一年多，我特別注重學生每天的分組時間。我會按著學生的程度，定時作出調整。小組時間的目的，是要針對他們的需要來訓練他們語文、數學、社會科學、品德教育等方面的能力。在上小組課的時候，我會鼓勵小孩子「打開」麥克風，嘗試學習跟小組中其他小朋友交談，知道什麼時候有聆聽，什麼時候輪到自己講話和學會如何表達意見和發問。我也鼓勵學生把他們在家做的活動和製作的手工在螢幕前跟全班同學分享，訓練他們的自信心。上網課讓孩子失去了很多學習如何與同伴分享玩具/用具和解決紛爭的機會。所以，我除了利用小組/整班分享時間讓孩子交互相流外，也會利用故事來說明或描繪一些待人接物的事例。

在疫情期間，我們學會了忍耐，也學會了變通。我很希望學生可以透過這些在網課中的共同經歷和交流，仍能夠愉快地學習、邊玩邊學、跟同伴有溝通的機會。學生、老師和家長都很盼望可以回到學校上課的日子啊！





真心的奉獻

印度一位有錢婦人想捐贈一筆錢給在印度行善的德蕾莎修女。德蕾莎修女沒有接受，而是對她說：「請妳每次想買新衣時，少買一件，把省下的錢捐出來。」有錢婦人不知道為什麼要這樣麻煩，但仍照做。當每一次要添購新衣時，就會想到德蕾莎修女的話，少買一件，把省下來的錢捐出去。漸漸地，她發現每一次忍住慾望時，行善的喜樂也從心裡慢慢滋長。後來德蕾莎修女對她說：「真心的奉獻，不是拿出多餘的，而是捨出原本擁有的。」

這故事告訴我們，若能節制自己的慾望轉而行善，不僅能為別人帶來利益，自己的心靈也將得到充實與喜樂。今日有人在受苦，有人露宿街頭，有人在挨餓。我們的工作是今日的，昨日已逝，明日未臨。不要等到明日，更不要等到自己錢賺夠了，覺得有空閒了或年紀老了才來行善，錢永遠賺不夠，有心行善就會有空！等待總會落空，今日不做，明天會後悔，因為我們及他人不一定能等到明天！



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 **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

牛油蛋糕

材料：

- | | |
|---------------------------|-------|
| - 低筋粉 (Cake Flour) | 230克 |
| - 泡打粉 (Baking Powder) | 1/2茶匙 |
| - 鹽 | 1/2茶匙 |
| - 無鹽牛油 (Unsalted Butter) | 250克 |
| - 幼砂糖 | 200克 |
| - 雞蛋 | 5隻 |
| - 雲呢拿香油 (Vanilla Extract) | 1茶匙 |
| - 牛奶 | 50毫升 |



做法：

1. 預熱焗爐至華氏320度。
2. 牛油置室溫中待軟，約20分鐘。牛奶置室溫回溫。
3. 低筋粉、泡打粉和鹽拌勻，過篩備用。蛋糕模鋪上烘培紙。雞蛋打散成汁，過篩去泡，待用。
4. 置軟化牛油於大盤中，用電動攪拌器用低速打散。加糖，用中速打勻。轉中高速，打發至顏色轉淺黃及蓬鬆。
5. 分三至四次加入蛋汁，每次完全打勻。加雲呢拿香油拌勻。
6. 分三次篩入麵粉混合物。用膠刮輕手拌勻。記著把盤邊的麵糊刮下來拌勻。
7. 逐少拌入牛奶，成一幼滑麵糊。把麵糊倒進鋪上烘培紙的蛋糕盤中。稍掃平表面。立即放入已預熱的焗爐中，焗約55分鐘左右。用竹籤或針插入中央，沒麵糊黏著，即熟透。取出焗盤放在鐵架上5分鐘，脫模，待完全放涼，即成。



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



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

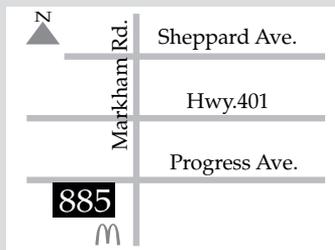
- 🦷 矯正牙齒
- 🦷 牙齒美容及漂白
- 🦷 洗牙、補牙
- 🦷 杜牙根

- 🦷 植牙手術
- 🦷 植骨手術
- 🦷 智慧齒手術
- 🦷 牙托、牙橋

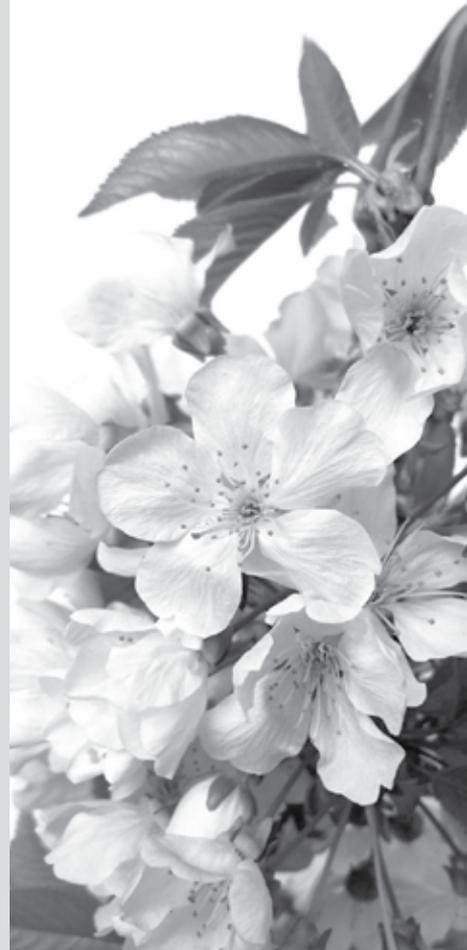
精通國滬粵語
預約請電

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

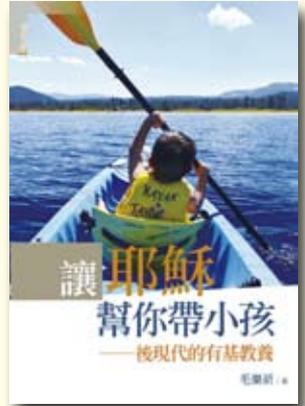


讓耶穌幫你帶小孩：後現代的有基教養

作者：毛樂祈 出版社：校園書房 年份：2015

本書是作者精心著手的「有基教養」實驗，不是訴諸絢麗專業的技巧，而是回到基督信仰的本質。面對教養現場的混沌狀況，因著認識聖靈工作的本質，他鼓勵為人父母者學習擁抱生命的混亂。當孩子在後現代環境用各式的方法尋求認同，他發現聖經裡耶穌的故事，是塑造他們生命最好的榜樣。當孩子只為了自己的課業或父母期待的方向而活，他呼籲父母必須從自我的小小世界出走，讓上帝視野的宏大格局，成為孩子一生最佳的引導，並教養他們成為回應上帝的人。

基督徒父母想要用基督信仰教導孩子走在上帝的心意中，絕對充滿挑戰。「教養」和「信仰」對那些認真面對信仰的父母，恐怕需要更多細膩的協助，因此這本教養書顯得格外珍貴。此外，這本書拉高了一般教養書以實用為主的「淺見」，轉向文化層面，挖掘塑造孩子品格與生活的文化土壤，提出有基「土壤改良」的提醒和建議。



兒童圖書推介

Pencil: A Story with a Point

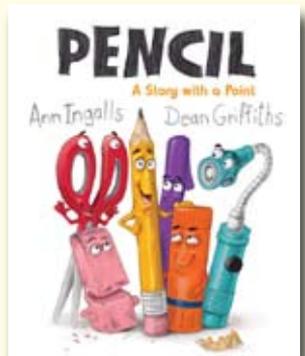
Author: Ann Ingalls, Illustrator: Dean Griffiths

故事中的小男孩 Jackson 和他的鉛筆是最好的玩伴，無論到哪裡，小男孩都會帶著鉛筆隨時畫畫。直到平板電腦的出現，小男孩立刻被那些影片、訊息、視訊通話和各樣遊戲吸引著。有一天，小男孩在玩平板電腦的時候把鉛筆掉到地上，被小狗叼走了，鉛筆滿身都是小狗的口水和傷痕。小男孩看到鉛筆，並沒有想起要用他，竟然把鉛筆撿起來，丟到一個漆黑的抽屜裡。

終於有一天，小男孩的姊姊從抽屜把鉛筆拿了出來。鉛筆遇見平板電腦，就問他為什麼不可以和平共處？隔天，小狗不小心把平板電腦摔在地上，屏幕出現了一大道裂痕，打不開了。小男孩很傷心，但鉛筆和其他的文具出來，小男孩又像以前一樣拿起鉛筆開始畫起來。

你的孩子是否花太多時間在電子產品上嗎？不妨看一下這個故事，讓孩子從鉛筆的角度看看，找找看有什麼被遺忘的玩具和遊戲可以讓家人玩個痛快呢？

Pencil and his boy Jackson are a great pair: they draw, they sketch, they scribble. But then Jackson gets Tablet and Pencil finds himself dumped in the dreaded junk drawer; he just can't compete with Tablet's videos, games, and movies. How will Pencil ever reclaim Jackson's attention? With the help of some new pun-loving junk-drawer friends (and a drooling, pencil-chomping dog), Pencil sketches out a plan to draw Jackson back into their friendship.



2021 Summer Programs



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)

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

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

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：鄭錦順、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
202106 ©

vol 110