



夫妻同心同行-

愛心 分享



簡朱素英

- 聽爸爸的話：
茁壯成長
- 基督化家庭：
殘而不廢
- TEEN窗一隅：
巨星進入了家

由於自小受父親影響，我對人很慷慨，凡事不會斤斤計較。從成長階段到就業成家，這個習慣一直沒有改變。最難得的是外子對我這個「習慣」不單沒有攔阻與責怪（實際是在花他的錢啊！），還一直默默支持，與我一起實踐與人「分享」的愛心。我們常親手做食物與人分享，贈送小禮品表達謝意與敬意；有時候看到有需要的家庭或朋友，會給予適當的幫忙。

曾在靈修時讀到一篇有關「接待」耶穌的文章，內容大致是耶穌稱許某人接待祂吃飯，供應物件……但對方卻說從來沒有如此做過。耶穌對他說：你曾給予人、接待人，就是接待我了。我與外子分享這個領受，也深獲他的認同。我和外子樂於與人分享、接待人、賙濟人、幫助人，因為我們都認為這是合神心意，討神喜悅的事，更何況主也認為這便等於接待祂了。

所以我們經常以此教導女兒，使她們也樂於與人分享。如果人人不是渴望別人的給予，而是努力嘗試給予別人，這個世界便會更加美妙了。

感謝上帝的給予，祂給予我們一家的恩惠實在太豐富了。由於收到這麼多恩惠，我們也應該樂於與人分享。只要我們樂於與人分享，便能領悟到甚麼是快樂的源頭。如果父母能做一個好榜樣，讓孩子們能從中學習，那麼你和家人一定都能享受這蒙恩的天倫樂。嘗試與你的配偶找出共同的心志，結伴同行人生路。夫妻若能同心同行，鶼鶼之情必定呈現在你的婚姻中。



當孩子大發脾氣時...

當孩子大發脾氣時，無論是孩子還是父母，大家都會感到難受。有些孩子遇到不合自己心意的事，他們的性情比起一般孩子更容易感到沮喪。他們對一些看似微不足道的事，憤怒情緒卻如同山洪爆發般崩潰，大叫大喊。脾氣暴躁到一個地步，甚至把東西亂摔在地上。倘若你的孩子經常亂發脾氣，特別是當他們的憤怒情緒影響到人際關係和日常生活時，作為父母，重要的是要幫助孩子以正確和健康的方式表達和處理自己的情緒及感受。

幫助孩子處理怒氣有以下的小貼士：

1. 教導孩子表達情緒、標籤感受

當孩子不了解自己的情緒，或者無法將感受用言語表達出來時，他們便會以發脾氣的方式表達內心強烈沮喪等情緒。另一方面，一個不懂得怎樣說「我生氣了」的孩子，會通過猛烈抨擊某人或某事物去表示他們很生氣。他們無法以認知、解釋或以合適的方式表達自己失望、沮喪、難過、悲哀等情緒，只好用不禮貌的行為引起別人的注意。

為了幫助孩子學會識別和認識情緒，父母首先要教導孩子有關六種基本情緒感受的形容詞，例如：「快樂」、「恐懼」、「驚訝」、「憤怒」、「悲傷」和「討厭」。父母可以這樣說：「看起來，你現在真的很生氣！」幫助孩子認識感受。隨著孩子的長大，他們便慢慢地學會給自己的情緒貼標籤。

隨著孩子更好地理解自己的情緒以及如何描述感受，我們可以教導他們更複雜，有關形容感受的詞語，例如沮喪、失望、擔心和孤單。在輔導室內，我會使用形容情緒的圖畫，邀請孩子或青少年指出自己在憤怒時展現的感覺和感受，好讓父母更明白孩子在某些處境中的感覺和反應。

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



2. 創製「憤怒溫度計」

「憤怒溫度計」是一種幫助孩子識別憤怒上升徵象的工具。家長們可以在一張白紙上畫一個巨大的溫度計。在溫度計的底部用0作標記，然後分別填寫數字直到溫度計頂部為10。然後，父母邀請孩子在溫度計上標記自己的憤怒程度。「憤怒溫度計」上的0表示「沒有憤怒」，5表示「中度憤怒」，10表示「極度憤怒」。

最理想的做法是，在孩子沒有感到沮喪或生氣時，跟他解釋溫度計上每個數字形容身體有甚麼反應。例如：孩子可能說他在0級時會微笑；在3級時覺得自己的面頰或耳朵通紅，變得火熱；但在5級時卻有一張猙獰的面孔；在7級時可能會意識到要握拳還擊；到10級時，他覺得自己像個憤怒的怪物。

「憤怒溫度計」能幫助孩子學會在憤怒時識別怒氣。最終，他們明白到憤怒與身體間的關係，當他們的憤怒情緒開始上升，「暫停」可能是幫助他們冷靜下來的好方法。

3. 設定「冷靜計劃」

家長可以教導孩子在開始感到生氣時該怎麼辦。例如，當他們感到沮喪時，與其摔東西，倒不如回到自己的房間或指定的「安靜角落」，讓自己冷靜一下。

家長也可以鼓勵孩子畫圖畫、填顏色、閱讀或進行一些比較安靜的活動，直到他們的情緒感到舒緩為止。家長甚至可以幫助孩子創建一個「冷靜工具包」。當中包括孩子最喜歡的圖畫簿和蠟筆、一本有趣的書、貼紙、最喜歡的玩具，或聞起來使精神振奮的清香乳液。當觀察到孩子的情緒有點煩亂時，家長可對孩子說：「去拿你的『冷靜工具包』休息一會」。這能鼓勵孩子學會對自己的情緒負責，讓自己承擔平靜下來的責任。

4. 培養處理憤怒的技巧

幫助發脾氣孩子最佳的方法，就是教導他們積極處理憤怒的技巧。例如，深呼吸可讓孩子在心煩意亂時平靜下來；到戶外快跑或步行；從一數到十，或重複「我會安靜，我做得好」等有用的短語也有一定的幫助；其他有控制衝動、學習自律。請謹記，有些孩子在煩躁時，需要更多的鼓勵和協助來幫助他們練習這些技巧。

5. 不向壞脾氣屈服

意志堅強的孩子想知道你所說的是真實的。這些孩子尊重並絕對信任權威，當你保持冷靜、界線清晰、立場一致、堅守信念，並堅持到底時，就好像你將金錢存進你和孩子之間的銀行信託戶口一樣。孩子漸漸學習對權威的尊重，彼此間的信任就會漸漸建立起來。

5. 自我管理

有時候，孩子發現爆發憤怒是滿足自己需求的有效方式。如果遇到孩子發脾氣，父母便利用玩具去安撫他們，孩子便認為發脾氣是有效的手段。家長們，請不要為了避免麻煩而屈服於孩子的怒氣。這也許在短時間內很容易解決問題，但是長遠來說，屈服只會使行為問題和攻擊性行為傾向變得更糟。相反地，家長應該努力與孩子建立聯繫，讓他們懂得適當地表達自己的需要，並得到滿足而更具信心。



6. 後果自負

家長需要以一致的紀律方式對待孩子，幫助他們明白攻擊性或不尊重的行為是不可以接受的。如果孩子違反規則，他們要對自己的行為所帶來的後果負責，於是，父母可能要設定某些有效的紀律策略，例如暫停或取消某種特權。如果孩子在生氣時弄壞家中的東西，嘗試讓他們幫忙修理或做家务，以籌集修理費用。

7. 避免暴力媒體

如果孩子的行為表現出攻擊性，家長應避免讓他們觀看有暴力傾向的電視節目或視頻遊戲，否則問題可能會加劇。家長應該多讓孩子接觸有益身心的書籍、遊戲和電視節目，提供及建立解決衝突的健康技巧和方法。

結語：孩子們般不喜歡生氣或亂發脾氣，他們只是不知道如何面對和處理自己沮喪的情緒。家長要積極幫助孩子，指導他們面對憤怒和其他負面情緒，並學會作出適當的反應。這樣，才能在他們的家庭和學校生活上產生積極的影響。如果仍然遇到困難，請向醫生、社工、學校或專業的輔導員求助。

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



茁壯成長



2021年，由於疫情關係，我們仍然留在家中工作。回顧近兩年的日子，生活模式確實起了不少變化，然而在轉變中，我還是持續為不同的教會和機構開辦網上繪畫班，教導繪畫技巧和分享《聖經》知識。雖然備課需時和費神，但是看見學員對藝術和神學的追求，內心很是觸動，成為我教學的動力。

早前再度獲邀為某教會暑期班教導美術，但是由於我已安排了緊密的課程，實在分身不下；於是我嘗試把這個重任交託給兒子。兒子在家工作，答應抽空教導五天的孩童日營美術網上課，主辦單位亦欣然試用這位年青的藝術導師，還放手讓他設計課程。

作為前任導師，我把去年的教材給他參考，他即時想出課程概要，還寫下一個教導學議案給我參詳。兒子自小喜愛摺紙，他設計了一個五天的紙藝雕塑課程，讓參加者能循序漸進地瞭解紙雕的歷史和製作方法。這個教學議案確實有趣，課程十分適合年少的孩子參加。我輕拍他的肩膀說：「很好，以後的事情就交給你和主辦機構的負責人互相照應，自己好好發揮吧！」

暑期的一個月前，兒子躲在書房祕密備課，有時閉門錄影影片。有一趟，我路經書房，聽到他用輕鬆的語調介紹課堂流程，彷彿是熟悉的情景，原來兒子鬆容不迫的聲調，有幾分似我。

暑期日營前一週，兒子給我們看看他整理好的powerpoint。五個教學視頻，有紙雕的歷史背景、趣聞和不同紙雕設計師的簡介，可說是實用與趣味並重，內子看罷便說：「難怪你要閉關苦幹，這麼多資料，連我也想來上課哩！」

在暑期營舉行的那一周，兒子每天在書房透過網絡視像教導孩子剪紙，我則在樓下工作室用視像教導金齡人士繪畫，至於內子則天天主持公司視頻會議。一家三口，各自忙碌得不亦樂乎，看來真是場面壯觀。兒子每天閉門教學，直至下午四時才完結當天的課程，然後從書房下來跟我們分享趣事。

暑期班完畢後，我收到暑期營主辦方的來電，讚許這位年青導師的教學表現出色，暑期班的孩子都大開眼界，紛紛表示十分喜愛上他的課堂。最後她還補充一句：「果然虎父無犬子！」我把這個讚譽轉告兒子，也感謝他付出的心思和努力，使暑期藝術班有美好的成果。

最近打理室內的盆栽，偶爾發現數棵植物不約而同地開花結果。走到後園看看，連種了二十多年的木蘭樹（Magnolia），今年也首次二度開花，還結出巨型的果子，造型甚為奇怪，都是從來沒有見過的情況。我心裡讚嘆大自然的奇妙，也想到兒子今年初為人師，他原是家中一棵幼苗，已經不知不覺地茁壯成長，有為師之風範，感恩之情油然而生。我慶幸有他傳承美術事工，使我無後顧之憂；更願他精益求精，青出於藍，造福新一代學人。



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



殘而不廢



延遲了一年的東京奧運會，雖然大部份觀眾只能從電視或網上的轉播觀看賽事，可是，不少人對奧運的賽果和獲勝運動員背後的故事大感興趣，更成為城中熱話。接續下來的帕奧（Paralympics 殘障奧運會），相比之下，便顯得淡然無光。體育新聞中提到幾位的特別運動員引起了我的興趣，便到網上搜尋他們的故事，才發覺這些選手勝利的背後，不單止是努力不懈的成果，更需要克服重重身心靈困難的勇氣。他們的經歷與奮鬥，既感人又勵志，值得與大眾，特別是我們的孩子和年輕人分享，讓他們學習這種堅毅的精神。就讓我分享以下幾個鼓舞人心的故事。

中國泳手鄭濤，年幼時被電擊所傷，失去雙臂。可是他並沒有放棄自己，反而努力埋頭苦練游泳。每天遵行教練的吩咐，鍛鍊游泳十公里。鄭濤被譽為「無臂泳手」。對於一個在脖子下已是空然無臂，只靠身軀和大腿作活動的人來說，入水能游，已令人刮目相看，何況他竟能在帕奧上獲取四面金牌，更打破多項世界紀錄，這簡直是奇蹟。

另一位是埃及選手哈姆托。他因一次火車事故，不幸掉進了火車與站台間的縫隙而受傷，雙臂也因此被截肢。意外令他墮入抑鬱的深淵，有一年多的時間躲在家中，足不出戶。因為他抵受不了旁人對他憐憫的目光。當朋友終於成功勸服他出外試玩所喜愛的足球，他卻因缺乏雙臂的平衡而不斷跌倒受傷，這令哈姆托更苦惱。有一次他看到別人打乒乓球，他嘗試把球拍放在腋下，可惜還是失敗。但他無意中以口銜住球拍，並運用腳來發球，卻讓他發現了一個創意打球的方法，獨創一格。當他不停苦練，球技突飛猛進，在2016年非洲乒乓球錦標賽獲得亞軍。雖然他在今次的東京殘奧會不敵對手，但其奮戰的精神卻吸引了大眾的目光。

當我在網上查看這些人生勇士時，突然看到一個似曾相識的名字（士提芬妮），再仔細閱讀這名女孩的故事，便確定她是比我女兒高一班的同校學生，從小一起在基督教學校長大。她是一名品學兼優，多才多藝的孩子，可謂「入水能游，出水能跳，文武皆精」的好學生。在學校的月刊，

經常都看到她拿不同獎項的訊息。可是在她十六歲那年，不幸的事發生，改變了她的整個人生。她於暑假跟朋友到渡假屋遊玩，男孩子駕駛一艘小型快艇，尾部拖著大膠圈，士提芬妮躺在其上，享受乘風破浪之樂。突然，艇後的摩打捲起了繩索，繼而把膠圈越纏越近，女孩的右腿就這樣被打斷了，血流不止，幾乎送命。經過醫生極力的搶救，命是保住了，但從此，一位漂亮可人的少女便變成獨腳殘障人仕。她不幸受傷的消息被發放到學校的通訊網上，各人都為這孩子難過，為她獻上懇切的禱告和默默的祝福。

人生的夢想完全破滅了，她既傷心，又忿怒，整整一個星期不肯進食和洗澡。奇妙地，她自幼所認識的神啟蒙她，打開她的心扉，讓她重新振作。後來她配上義肢。一年後，兒子參與全校的大型話劇，作為母親的我定當成為捧場客。不料，在劇中驟見士提芬妮踏出舞台，用清晰的口齒朗誦台詞，演技精湛。她既自信，又不過火，令人眼前一亮。如果不細看演員表，簡直想不到站在台上的，正是這位裝上義肢的女孩。我為她感到自豪，佩服她排除萬難，重建生命的勇氣。後來聽說她被一所很有名氣的安省大學錄取，並且贏取了該校極高榮譽的「校長獎學金」。之後，我便沒再收到她的訊息，只有遙遙送上祝福。直至那天我搜查帕奧感人故事時，再次看到士提芬妮的名字。細看之下，原來她在大學時參加了田徑訓練，因著她在運動方面天賦的技能，加上努力不懈的鍛鍊，她嶄露頭角，逐漸踏上世界運動界之路，贏取了多項歐洲和國際田徑比賽，更出眾地在2008年的倫敦和2012年的北京殘障奧運中，奪得跳遠和短跑的銀牌與銅牌。目前，她已完成了碩士學位，與另一位殘障運動員結為夫婦。在繁忙的訓練日程下，她竟到神學院攻讀，去追尋和敬拜這位一直保守引領她的上帝。

綜合以上幾位精神可嘉的人生勇士，我可以看到幾個共同點。當不幸意外發生後，他們都墮入幽谷，整個人生方向都被一百八十度扭轉。可是，經過情緒波濤洶湧的衝擊，甚至對前途毫無盼望，極力逃避旁人對自己奇異或憐憫的眼光，他們卻憑著堅毅的意志走出人生的蔭霾，咬緊牙根，迎上前去，並用創意的的方法，自己天賦的才能和過往曾經接受過的培訓，不斷嘗試，開出一條新的路向，縱使遇到失敗或挑戰，也不輕易放棄，終於出人頭地，奇蹟般冒出頭來，叫人既感動又敬佩。

現今的孩子常活在父母的蔭底下，稍遇挫折便頹然喪志，墮入抑鬱的低谷中。曾有一位遇到家庭巨變的年輕人，因此一蹶不振。我卻鼓勵他有兩個選擇，一是為這人生衝擊，繼續消沉下去，憤世疾俗，成為自己或家人的一個咒詛；另一個選擇，卻是堅強地站起來，不再被不幸的遭遇拖下去，重建人生，當別人有同類遭遇時，更可成為他們的祝福。期望我們的孩子能像士提芬妮般，在黑暗低潮中重尋上帝，抓緊祂的幫助，冒起頭來，就像這些帕奧運動員般，殘而不廢，向著光明，迎上前去。



我先生的父母，退休後移民來到多倫多和我們同住。本來一家團圓是好事，但是因為他們甚麼事都要參與意見，特別是教孩子方面，使我在教育孩子方面產生了很大的困難。我向丈夫傾訴難處，他卻總是護著其父母，使我很是為難。請問老師我該怎麼做？

正如你說，一家團圓是好事，他們在教導孩子方面參予意見，無可置疑是心存好意和出自關心。請你仔細想想：他們的意見，是否全不中用？他們從寶貴的人生經驗中作出的建議，真是一無可取嗎？

如果你和丈夫認為可以採納他們的可行建議時，不妨表示感謝並且會嘗試或實行他們的建議。他們不但會感到被尊重，而且還會加強對這個家的歸屬感。日後，當你們表示不同意他們的提議時，他們也不會覺得你們是對人不對事，凡他們所提議的都一律反對，不尊重他們，漠視他們的寶貴經驗和苦口婆心的建議。

當你不能苟同他們的意見時，首先你應感謝他們的好意，然後用坦誠和平和的語調說明提議難以實行的原因。同時，你也可以向他們解釋你們的理想方案。切忌存偏見，認為對方的意見一定不好。如果你難以之沉住氣，為免與翁姑直接發生衝突，你最好讓丈夫向父母解釋你們的理想方案的好處和可行的原因。

總之，一家人為著家庭、為著孩子，共同合力解決問題，互相尊重、互相聆聽、互相易位思考和互相體諒，就不會有不必要的問題了。



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

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
梁志超夫婦
詹德思夫婦
侯廣霈夫婦
趙榮富夫婦
張富康夫婦
董勝利夫婦
廖健波夫婦

陳祖耀夫婦
陳和勳夫婦
梁可輝夫婦
袁夢晚夫婦
黃耀基夫婦
蔡頌良女士
何秀娥女士
趙月鈴女士

劉峰萍女士
錢霖女士
黃佩貞女士
黃淑珍傳道
張惠琴傳道
韓東傳道
甄庭歡傳道
郭冠良夫婦

Ann Li
Alice Tsang
Amy So
Connie Chu
Connie Cheng
Casey Lam
Carol Chau
Evelyne Ng

Heidy Wu
Isabella Wong
Jackee Tsang
Joyce Choi
Linda Cheung
Layton Chen
Margaret Yan
Onna Wong

Sami Wong
Sister Ling
Yam Tsang
Wayne & Ariel
Winnie Wong
Jenny & Raymond
Khoan Le TRINH



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





巨星進入了家



也許你本來不是流行音樂的愛好者，但今天你可能是BTS, TFBOY或Mirror and Error的粉絲，並且很了解他們的消息和動向。或者有一天，當你家中只會說英語的少年人，帶著耳筒，手舞足蹈，哼著國語、粵語，甚至疑似日語，韓語歌的時候，你可能需要了解甚麼是年輕音樂團了。我不是他們的粉絲，我對年輕音樂團了解不多，引起我興趣的是，甚麼令這股潮流俘虜了無數跨年代和地區的粉絲。

1. 巨星是

1980年代我認識的巨星形象是親切但會刻意跟觀眾保持距離，塑造只有巨星才有的光芒，有一種神秘感，跟粉絲極其量是做朋友。他們盡最大努力保留/偽裝單身，以不老的年輕形象示人，讓粉絲有「跟他做情人」的幻想。今天，年輕音樂團都會盡力維護自己的個人空間，但面對觀眾是親切和親民，解開神秘感，從容公開他們的日常生活，拍拖、分手、上街買外賣、在公眾球場打波等，粉絲感受到跟巨星一起生活。換言之，巨星不僅限於做年輕粉絲的朋友，他們已經進入粉絲的家，是家中的一分子。

2. 追星是

無論在中西方社會，追星一直都是瘋狂的。這說明了人會按照自己的喜好去尋找“Role Model”，稱他們為「偶像」。偶像令人聯想到「迷信」，尤其是有宗教信仰的人，會「秘密擁戴」。昔日的巨星有一種「皇位之爭」的霸氣，如今，年輕音樂團著重互相配搭，互補不足。無論是作品的內容還是演譯的手法，會拼出合拍和豐富的演出，淡化「為我獨尊」的個人崇拜，將欣賞的亮點放在成員的集體努力和合作

上。一家人堂堂正正追捧個別的成員，同時一起為整個音樂團的演出而歡呼。

3. 夢想是

我聽過有家長說，有夢想是好的。別人的孩子追求夢想，會鼓勵他們；但說到自己的孩子，還是踏踏實實讀好書，追求一份安全和受人尊重的職業，這就是夢想。今天，年輕音樂團的夢想就是在舞台上表演，這在很多人看來是不切實際的。夢想做一個專業的表演者，和許多夢想一樣，他們必須努力，沒有捷徑可走，但更大挑戰是沒有保證的未來，很可能是「白日夢」，到頭來是一無所有。今天，眼前獨當一面的組合，除了一點點運氣，他們真的很努力，懷著破釜沉舟的決心，他們想在舞台上發光，除了在舞台上精彩表演之外，他們在人生的舞台上也同樣精彩。

4. 粉絲是

粉絲給局外人的印象是瘋狂、失智、無聊、浪費金錢和光陰等，負面評價很多。儘管他們深知道當中很大部分是商業的技倆，也願意被利用。然而，有賴互聯網的力量，粉絲從被動變成了主動和互動。除了商業，更多的是從純粹自娛和娛樂大家出發，不需要考慮市場利益，在繁忙、緊張和紛亂的社會裡，帶出一點點幽默和創意，不分地域和年齡層，與眾同樂，使社會氣氛變得輕鬆。

年輕音樂團的文化早期在韓國形成，歌曲的節奏感快而強烈，呈現出年輕人的叛逆心理和不被打倒的倔強。有些人會受不了強勁和狂野的歌舞風格，也接受不了男歌手搽脂抹粉，丟掉了男兒剛強的氣概。正如預期的那樣，許多年輕的音樂人在出道之初不被看好，甚至受到許多嚴厲的批評，然而，他們不放棄的鬥志堅持至今，即使今天很受歡迎，他們仍然會面對猛烈的批評，他們還有很長的路要走。舞台是一個讓人欣賞的地方，我更喜愛在舞台背後尋找鼓舞人心的精彩故事，事實上，每個演出者很努力和專業。批評會使他們進步，鼓勵是給他們擁抱。

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



種地的學問



有一天，一名農夫在田間慢慢地揮動著笨重的鋤頭鋤地耕種，渾身、滿頭都是汗水。

這時有一個過路人從田旁邊經過，不禁停下來看著這勤勞的農夫。看了一會，他對農夫的耕作顯得有些不耐煩，便說：「這樣叫幹活嗎？你這樣慢慢地鋤著，費了半天的功夫，我看似乎什麼也沒有做到。這麼一大塊田地，你什麼時候才可以種完啊！」

農夫正幹得起勁，猛然聽見有人在指責他，抬頭一望，說：「是呀，我就是這樣種了一輩子的地。今天，聽了你這番話，你顯然是一個懂得怎樣耕種的老手，請你來做個榜樣，好讓我見識見識。」

過路人聽到農夫的話，不禁沾沾自喜，連忙大步走入田裡，接過農夫的鋤頭，深深吸了一口氣，使勁地連鋤了數下。每一下他都用盡了全身的氣力，看起來真比那農夫快得多。但過了一會兒，他鋤地的速度就開始慢下來了。

不久，他開始喘著氣，鋤地的勁兒也消失一大半，但他仍堅持著繼續幹。

再過不久，他氣喘得連話也說不出來，滿頭大汗，鋤頭不再是用於鋤地，而是用來支撐著自己的身體，否則他就會攤在田地裡。

過路人坐下休息了好半天，剛才指責別人的神氣已消失殆盡，對農夫說：「種田看似簡單，實際上並不容易。現在親身體驗，才知道種田的難處。」

農夫輕拍過路人的肩膀說：「種田並不是一件很難的事。只是對於如你般沒種過田的人，就顯得有些難。主要是因為你的種田方法不對。你一口氣用力去鋤幾下地，可是一會就沒勁兒，也疲憊不堪。而我用力較均勻，不急進，可以一直輕鬆地繼續幹下去。」

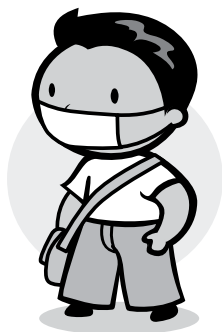
【聯想】

1. 你能舉出一些只空談理論，而沒有實踐經驗，以致失敗的實例嗎？
2. 從這個故事來看，農夫耕種時，除了明白理論和實踐外，還要因應自己的土地面積、個人體力、農作物等，而調整操作。你認為這樣的調整，要靠什麼來完成？
3. 在向別人學習時，究竟應完全採用別人的一套方法，抑或是要改造來適合自己或個別獨特環境呢？從這個故事，得到什麼啟示？
4. 很多人會認為自己的想法是最好的，若你是那個過路人，你如何避免強迫別人認同自己的想法？
5. 現今互聯網發達，消息傳遞得快而廣，但其中很多道理，並未經過實踐或證實是真實和可行的，若以這個故事為例，我們應如何處理呢？



文:王木木

回到學校



過了一年多時間，我們終於回到學校上課了。再次回到教室裡，無論是對家長、學生和老師來說，都需要有很大的適應。

有不少的家長表示，很高興可以讓孩子再回到實體的教室，因為之前待在家裡真的太久了。可是，當孩子真的要回到學校時，他們又會很緊張，怕孩子不會照顧自己，又怕他們的口罩戴得不好。重回課堂的第一天，等我帶了學生進教室以後，有些家長還在窗外想偷看教室的情況呢！其實家長可以按照學校或老師提供的指引，預先在家裡跟孩子演習一下，例如跟孩子練習如何戴口罩、口罩髒了怎麼處理、經常洗手、怎樣排隊等，這對孩子們會有很大的幫助！

孩子們因為在家裡待久了，習慣了可以隨時做自己想做的事。這種生活模式對回到學校需要注意與別人保持距離和回復群體的活動是很大的分別。無論是排隊、進出教室、轉換活動、或是等待老師幫忙的時候，都需要有耐性。之前還在家裡的時候，想去洗手間、吃點心、換另外一種玩具，都可以立刻去。現在卻要等排隊、等消毒、等老師。另外，孩子回到學校也會很累，有幾名學生坐著都能睡著了。有這麼多的規矩要遵守，常常要等候，加上缺乏充足的休息，他們很容易就會鬧脾氣，心情不好。

老師們每天說得最多的話就是「把口罩戴好」、「要等等/要排隊」、「不可以碰」、「留在你的範圍裡」、「吃飯的時候不可以講話和離開座位」。我們除了不斷地提醒學生，還要經常清潔玩具和教室裡的常會碰到的地方。在我班裡，我為每名學生準備了一個箱子，裡面放有顏色筆、鉛筆、橡皮、泥膠、畫畫的本子、還有用來數數用的小玩具。這些都是讓孩子可以避免和別人共用東西。至於其他用具，每天都要消毒清潔，我也要求小朋友使用前後都要用洗手液。我也會在地面和桌子上用不同顏色的膠帶貼了很多不同標記，讓孩子知道哪裡可以坐，或是在哪裡排隊。

回到學校，可以跟老師和學生交流是有必要的，畢竟我們是需要群體的生活。希望家長盡量與老師溝通配合，諒解在學校班上有那麼多的學生，是有一些不得不遵守的規則和限制的。這些規則已經變成我們「新常規」的一部分，應該不會有什麼改變了。希望大家努力堅持，把學校的個案減到最低，讓我們繼續安全地在學校裡學習！





五步驟維持心靈健康

五個維持心理健康的小訣竅，使你勇於面對挫折與自身情緒，並且運用樂觀正向的思維，讓自己勇敢走下去！讓你迎向陽光、充滿正能量！

1. 學習「善待自己」

你的想法會影響自己的內心感受與外顯出來的行為。而當你選擇在自己犯下錯誤時在心中不斷責怪與貶低自己，這只會加劇你的負面情緒，反而使自己的表現每況愈下。追求完美主義的你，或許會認為這就是一種「鞭策自我」的方式，但卻可能本末倒置。在進行內心的自我對話時，請把自己當成最好的朋友，嘗試著用同理心與寬容的態度來自我反省，這樣反而會帶來更多內在動力，讓你願意主動做出改變。

2. 學習「自我覺察」

「情緒」會影響你如何詮釋生活中所面臨的人事物與所做出的決定。例如焦慮不安的心可能會使你傾向於趨避風險，而不敢跨出舒適圈。每天不妨花幾分鐘感受一下自己一整天下來的情緒變化，你將會發現自己對於某件事情的情緒反應，可能會連帶影響到其他層面的人事物。而當你已覺察到自己的心情起伏較大時，請嘗試著運用邏輯思考去平衡這些情緒反應，在心情平和的情況下，你才能理性地做出最適合自己的決定。

3. 學習每天花十五分鐘「自我省思」

忙得不可開交的生活總是讓你馬不停蹄地去完成每項任務，接送小孩上下學、上班下班、處理其他雜務，總讓你沒有時間停下來好好思考自己真正想要的生活與想要達成的目標。每天請撥出十五分鐘的時間好好地自我反省吧！無論是在通勤時間或是睡前，想想自己今天哪裡做得不夠好，從今以後又該如何去改善，這會對創造更好的未來有所幫助的！

4. 學習設立「每週目標」

每週不妨設立一個具有挑戰性的小目標，例如一週要至少慢跑十公里、打兩個電話問候人……，請將目標寫在紙上並貼在當眼的地方，例如冰箱門上或是書桌前。研究顯示，如果把自己所設立的目標寫下來，達成目標的機率會增加42%！而與其只是寫「我這週要上健身房三次」，你可以明確地寫「我這週一、三、五下班後要上健身房」。藉由在日常生活中完成一個個小而明確的目標，可以幫助個人增加成就感與自信，在面對更遠大的理想時就會有更多前進的動力！

5. 學習懷抱「感恩的心」

每天寫下三件值得你感謝的人、事、物，能幫助你體認到「即使目前面臨到許多困境或挫折，生活中仍充滿著許多美好的人事物」，進而增加你的正向思考與樂觀感受，不會只看到並埋怨著生活中那些不如意的事情。研究顯示，「懷抱感激」對於生理健康有許多正面影響，包含改善睡眠品質與降低心理壓力。

❧雪花酥❧

材 料：

- | | |
|----------|-------|
| - RITZ餅乾 | 175 g |
| - 棉花糖 | 200 g |
| - 蔓越莓乾 | 75 g |
| - 葡萄乾 | 65 g |
| - 有鹽牛油 | 15 g |
| - 咖啡伴侶 | 40 g |
| - 烤香杏仁 | 100 g |

以上材料可做24條

用具：大約7吋x12吋烤盆或 錫盆 烘焙紙 (Parchment paper 2張，大過盆的尺吋大菜刀一把



做 法：

- 1: 用不沾鍋開4 度火煮溶牛油。
- 2: 放入棉花糖，用木鏟慢慢攪動至全部棉花糖煮溶。
- 3: 之後放入咖啡伴侶慢慢攪拌，使全部材料溶為一體。
- 4: 接著放入葡萄乾、蔓越莓乾、烤香杏仁，將火調低至1 度
- 5: 最後加入搓碎的餅乾，慢慢攪拌，直至全部材料黏在一起。
- 6: 將其中一張烘焙紙放在盆中，將材料全部倒在容器中用手大力壓平。
- 7: 上面放另一張烘焙紙，壓實。
- 8: 放冰箱冷凍20至30分鐘。
- 9: 取出切件，用保鮮紙包好。

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



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

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



IMPLANTS

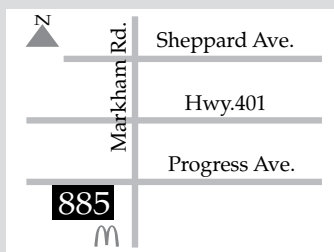
- 🦷 植牙手術
- 🦷 植骨手術
- 🦷 智慧齒手術
- 🦷 牙托、牙橋

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



《猶太人的親子教育：讓孩子贏在終點》

作者：劉清虔 出版社：浸信會

不要輸在起跑點很重要，但贏在終點更重要；讓孩子學才藝很重要，但良好的品格更重要；孩子能幹會做事很重要，但做人更加重要；擁有行動力很重要，正確的價值觀更重要。

書中透過劉牧師系統性的編排、生動淺白的教導，穿插歷史背景說明、生活故事應用，讓我們看見猶太人如何在生活中，將所信的透過思考引導，把真理和知識自然地置入孩子的生命。同時，還能兼顧孩子的內心需要、尊重各人的獨特性，並以適當的規範達到矯正行為的目的。本書實在值得所有父母好好閱讀、思考。猶太人的優秀來自於他們的教育，而教育的重點不在於說了甚麼，而是活出甚麼，而所活出的又見證了他們所信的是甚麼。



兒童圖書推介

The Thing Lou Couldn't do

Author & Illustrator: Ashley Spires

你的孩子有遇過一些困難或者是很害怕的事情嗎？故事中的小女孩很喜歡跟朋友一起去探險。她是一個挺勇敢的小朋友。她打算長大以後成為一名深海潛水探索員、賽車手或是一名海盜！但是有一件事是小女孩從來沒有試過的：就是爬樹！有一天，她的朋友說要到樹上去探險，小女孩想盡一切的藉口想要逃避。

後來小女孩鼓起勇氣，決定無論如何也要試一試。她用盡所有的力氣很努力地抱著樹幹，過了好一會，她想應該差不多到樹頂了吧。她睜開眼睛，發現原來自己爬的連一個人的高度都沒有，還從樹上掉了下來。

小女孩並沒有灰心失望，反而很高興自己踏出了這一步。雖然並沒有成功，但她願意明天再嘗試。

我們希望孩子勇於面對困難，不要害怕失敗。當孩子碰了壁，我們要鼓勵他們肯嘗試。讓他們知道眼前的失敗並不等於以後都學不會。失敗了就好好檢討，稍作休息，準備好就再來一次。就算每天只進一小步，我們最終還是能夠達到目標的！

"Lou and her friends are BRAVE adventurers. They run FASTER than airplanes. They build MIGHTY fortresses. They rescue WILD animals." But one day, when they're looking for a ship to play pirates in, Lou's friend has an idea: "Up there! The tree can be our ship!" "Ummm ..." says Lou. This is something new. Lou has never climbed a tree before, and she's sure she can't do it. So she tries to convince her friends to play a not-up-a-tree game. When that doesn't work, she comes up with reasons for not joining them --- her arm is sore, her cat needs a walk, you shouldn't climb so soon after eating. Finally, she tells herself she doesn't want to climb the tree. But is that true, or is this brave adventurer just too afraid to try?



原生家庭對個人成長的影響



1. 講座內容和重點：

你年幼在原生家庭時發生的一些事情，有哪些事特別深刻？哪個對你的影響比較大呢？有哪些又是影響著你現在的家庭和教養孩子。原生家庭對一個孩子的成長影響至大，甚至造成極大的或不必要的創傷，這些往往都被父母忽略？講員與大家原生家庭究竟對我們造成什麼影響？而我們如何去轉變這些影響呢？

2. 講員：簡朱素英博士

（親子教育資源中心創辦人）

3. 日期：2022-2月12日

下午2:00pm-3:30pm

歡迎致電報名及查詢：Esther 416-493-3373（親子教育資源中心）
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
202110 ©