



## 有效的溝通

簡朱素英



在一次的講座中，有家長問講員如何與青少年溝通，講員回答說，只要肯花時間聆聽就足夠了。這句簡單而清晰的回答，讓我學習到一個重要的功課。有時我們與人溝通，真的缺少用耐心去聆聽，用同理心去理解。

所以，當父母肯聆聽孩子傾訴，除了讓他們對父母表達內心感受之餘，也讓他們學習花時間聆聽父母的「教導」。至於表達方法與技巧，則可以慢慢訓練，而仿倣父母是最直接的方法。

我曾在講座與家長分享「有效的親子溝通」這個講題，提到一些要點，如果父母肯實踐，應該會收到溝通的果效。關鍵在於「五到」與「五心」。五到包括：與人溝通時的眼神、耳朵、嘴巴、手、心都要用到。五心包括：愛心、耐心、誠心、信心、同理心。留意這些關鍵方面，再學習一些表達的技巧，相信一定可以提升自己的溝通與表達能力，那麼，有效的溝通就不會難倒大家了。

● **聽爸爸的話：**  
**插畫師的故事**

● **基督化家庭：**  
**朝著目標邁進**

● **TEEN窗一隅：**  
**聽聽自己的身體  
和意志**

最後，跟大家分享與孩子溝通的五個小錦囊：

1. 溝通前要準備好說話內容。
2. 認真思考，運用合宜的表達方式。
3. 不可忽略自己表達的態度與誠意，更須觀察對方的反應，是否可以繼續交談。
4. 溝通後，要反省自己表現得失之處，然後再求進步。
5. 肯虛心學習與努力實踐，那麼溝通就無阻隔了。



## 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。

# 如何處理 子女的壓力？

新冠疫情（COVID-19 Pandemic）造成的持續性壓力、恐懼、哀傷和不確定的前景，不但給成人、也給兒童和青少年帶來了沉重的壓力。

在長時間的社交隔離、家人或朋友分隔造成的孤單和無助感、適應網課帶來的壓力等等，對許多孩子來說，情緒上都難以應付。例如：在美國有超過14萬名兒童，他們的父母或照顧孩子的祖父母，因感染新冠病毒而離世；不少家庭更因為失去工作而陷入經濟及財務困難中，這些家庭的生活受到的打擊尤其嚴重。研究表示，與其他孩子相比，他們因COVID而失去照顧者的風險高達4.5倍。<sup>1</sup>

造成孩子的壓力雖然取決於不同的因素，作為父母，你我可以透過鼓勵、安慰、為孩子建造一個安全的環境，讓他們感到被愛、得著支持和盼望。

對父母來說，我們要知道自己的言語、行為和舉止都會深深地影響著孩子。我們對生活壓力的反應，正模造著孩子對你及對壓力的應付方法。然而，父母並不是給孩子帶來壓力的惟一因素。那麼，你我應該怎樣做，才能幫助孩子呢？首先，讓我們了解給孩子帶來壓力的因素是甚麼。

## 造成子女壓力的原因

無論哪一個學齡階段，孩子對壓力的反應都取決於他們的性格、興趣和觀點。造成孩子壓力的原因受到多種因素影響。許多時候，家長很容易將責任歸咎於外在環境因素，或將困難解釋為成長階段的痛苦（growing pain）。然而，清楚了解導致孩子壓力的成因，可以提供一條通往和諧親子關係的出路。考慮孩子的活動作息時間表，並思想以下造成孩子壓力的常見原因，看看是否與你孩子的生活有任何相關因素？

### 1. 學業成績

倘若家長對子女在學業上存在很高的期望，會導致孩子對學習表現感到擔憂。這方面的壓力，可能與害怕犯錯或完美主義有關。



## 2. 課外活動

除了學業上的要求，其他課外活動如體育、舞蹈、繪畫或音樂等項目，也會給孩子帶來壓力。縱使在疫情下，家長們也將孩子送到跆拳道、繪畫班、書法班、暑期夏令營等網課中。父母雖然期望通過某些活動支持子女，但是我們需要反思，是否為孩子預先安排了過多的活動。

## 3. 霸凌現象

無論是隱晦還是公開的網上欺凌，對孩子來說都是嚴重的問題。除了壓力外，欺凌還會導致尷尬、有機會引致退縮的行為、負面的想法和情緒，同時也影響個人的自尊心和自信心的建立。

## 4. 尋找友誼

隨著孩子的成長，尋找友誼可能是辣手的問題。特別在初中、高中和大學等關鍵性成長階段，孩子會面對尋找友伴帶來的壓力。

## 5. 家庭變遷

明顯或生活上重大的變遷，例如弟妹的出生、父母關係不和或離婚、搬遷、家庭成員遇上意外或死亡，這些變遷都會在孩子身上產生漣漪效應的影響。不幸的是，家庭的變遷可能給孩子帶來重大的壓力。<sup>2</sup>

## 兒童和青少年壓力的表徵

事實上，孩子感受到各種不同的情緒，例如恐懼、憤怒和焦慮，都是正常的事。但是，當這些情緒開始影響到孩子的行為、生活和習慣時；作為家長，我們就要留意這些表現是否顯示孩子可能有某些嚴重的問題。

壓力與焦慮有點不同。雖然壓力和焦慮都會使人出現擔憂和恐懼，但是兩者確實有明顯的分別。重要的是，壓力是個人面對生活變化或外在環境威脅等情況時，有自然而普遍的反應。焦慮的特徵是持續、似乎不會消失的憂慮；處理壓力和焦慮的方法亦有差異。如果你認為孩子可能會經歷長時間的憂慮或恐懼，請向專業人員求助。讓我們探討一下孩子的一些主要壓力表徵。

- 行為或心理上：出現注意力不集中、在學校經常遇上麻煩、焦慮或恐懼的次數增加、不尋常的不服從等現象。
- 情緒上：憤怒爆發、不尋常的哭泣、噩夢、依賴性強、與家人或朋友疏遠等。
- 身體上：出現突如其來的胃痛，經常有頭痛或偏頭痛、咬指甲、睡眠困擾、粗暴打架爭鬥等現象。雖然這些表徵可能並不都是源自壓力，卻有助家長們確定何時需要採取適當的行動。<sup>3</sup>



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

## 壓力與家庭

對孩子來說，壓力可能來自社會或學業、文化或環境等因素的影響。不管壓力的來源是甚麼，不幸的是，壓力肯定影響家庭中的每個成員。以母親懷孕為例，除了對期待

新生嬰兒來臨的興奮外，母親身心也備受壓力；而父親在提供照顧和支持家庭各方面需要，也承受著不少的壓力；其他孩子同樣要面對迎接新家庭成員帶來的適應壓力，甚至祖父母在照顧孕婦上，都承受不同程度的壓力。

家長學會適當地處理自己生活中的壓力，將有助你的家人、尤其你的孩子曉得如何面對和處理壓力。請謹記，孩子會觀察你的行為——在壓力下，你如何對待配偶、家人和孩子，就像打開你內心的一扇窗戶去了解。儘管孩子可能無法理解生活中的每個細節，但他們肯定會觀察到你情緒和行為的變化。有時候，你生活中待人處事的方式也會影響孩子，並給他們帶來壓力。若加上來自學校、朋友、課外活動和他們內在世界上不同的外在壓力時，壓力便開始壓倒你的孩子。

## 處理壓力的方法

建立健康的模式，對處理孩子的壓力至關重要。然而，這似乎並不是容易做的事。幫助孩子學會應付壓力頗需時，處理壓力的方法，也會隨著環境改變及孩子的成長而有所不同。然而，父母可以透過在習慣、積極的活動、正向親子互動中創建安全感，為孩子帶來盼望和安慰。

## 禱告交託神

在聖經中出現不同的人物，他在處理壓力時都會向神禱告，這並非巧合的事。大衛說：「你要把你的重擔卸給耶和華，祂必撫養你；祂永不叫義人動搖。」（詩55:22）又說：「我曾尋求耶和華，祂就應允我，救我脫離了一切的恐懼。」（詩34:4）

作為父母，我們要幫助孩子認識身體、心靈和屬靈上的需要，並學習安穩信靠神。嘗試帶領孩子在家中，甚至到戶外一個安靜的地方，用平和的語氣與他對話，幫助他平靜下來。問問孩子是否有什麼想要禱告的事情……那麼……禱告吧！從短句開始，甚至短暫的停頓，安靜片刻，把心的掛慮告訴神，對舒緩孩子的壓力及安靜他們的情緒也有幫助

## 緩解壓力小貼士

找到釋放壓力的最佳方式對孩子非常重要。就像祈禱一樣，父母可以幫助及鼓勵孩子積極表達他們的感受，以釋放內心壓力。請謹記，父母是最了解孩子的人，因此創建一條釋放壓力的途徑，為你的孩子探索以下一些做法：

- 運動：持之以恆的運動是釋放壓力的最佳方法之一。鼓勵孩子通過他們喜歡的運動、戶外活動、騎自行車，甚至散步來保持身心健康。嘗試與孩子一起參加這些活動，以樹立持之以恆，並建立團結的榜樣。



- 寫作或繪畫：根據孩子的年齡，寫作可能是釋放孩子在思想和感受上的壓力的有效良方。對年幼的孩子來說，可以考慮開啟一包新的蠟筆和紙，甚至教導他們使用數字遊戲以緩解壓力。
- 旅遊：這可能意味著傳統的為期一周的假期，但是也可以考慮讓他們到一個從未去過的地方住宿一兩天。嘗試改變孩子的環境，與可能引起壓力的事物保持距離。然後通過提出深思的問題，探索及解決導致壓力的主因。<sup>4</sup>

## 支持與接納

作為父母，我們給予孩子安全空間，學習耐心聆聽孩子的需要，都是幫助孩子處理壓力重要的關鍵。我你要學習明白和接納孩子的感受，向他們保證：他們的想法和感受會被聆聽、被理解，讓他們覺得被接納和被愛，這表明我們對他們的愛和重視。與孩子一起解決壓力時，請記住保持積極的眼神接觸、溫和的語氣和開放的肢體語言；看著他們的眼睛，給他們一個擁抱。有時身體接觸比言語更能顯示支持和關愛。

作為家長，讓我們學會在聆聽和支持、指引和教導之間取得平衡。在管教孩子的事上，先知以賽亞說：「你的兒女都要受耶和華的教訓，你的兒女必大享平安。」（賽54:13）憑著信靠那信實的主，深信神必引導我們的孩子。同樣地，讓我們幫助孩子建立對神的信靠。與此同時，對孩子坦誠地講述自己的掙扎，適當地分享自己在生活中如何經歷及依靠神的帶領，可以在你與孩子之間，建立適當的支持和幫助的橋樑。

家長們，讓我們謹記要善待自己和孩子，確保孩子知道你愛他，無論他的樣貌、才幹、能力如何，你愛他是因為他是你至愛的孩子。讓我們與孩子一同學習與成長吧！

1 <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

2 <https://www.verywellfamily.com/how-to-spot-anxiety-and-stress-in-children-620518-#common-causes-of-childhood-stress>

3 <https://www.verywellfamily.com/how-to-spot-anxiety-and-stress-in-children-620518-#signs-of-anxiety-in-children>

4 <https://www.apa.org/topics/child-development/stress>

## 黑糖糕

### 材料：

- 黑糖 Brown Sugar 120g
- 鹽 Salt 1g
- 水 Water 200g
- 麵粉 Plain Flour 130g
- 木薯粉 Tapioca Starch 60g
- 泡打粉 Baking Powder 8g
- 油 Cooking Oil 10g



### 做法：

1. 水中加入黑糖及鹽煮溶後，放涼備用。
2. 混合麵粉、泡打粉及木薯粉後，加入油和黑糖水攪勻。
3. 用牛油紙摺出合適大小的焗模後，倒入黑糖糕粉漿。
4. 以大火蒸30分鐘，即成。

**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

在至高之處榮耀歸與神，在地上平安歸與祂所喜悅的人。  
(路2:14)



# 插畫師的故事



Freedom from want, 1943

自小喜歡塗鴉，繪畫是無師自通。雖然我喜愛藝術，卻從來沒想過當藝術家。因為我對設計工作更加著迷，很早已經立志以設計為終身事業；並自年少時，常常參加不同類型的设计比賽增長見識。

有一次在海報設計比賽中奪得冠軍，除了得到獎盃外，還有一張書局禮卷。我到了尖沙咀一家專門售賣外國入口書籍的書店，尋找喜愛的畫冊，結果在云云書海裡看到《諾文六十年回顧》（Norman Rockwell, A sixty year retrospective）。諾文是二十世紀著名的美國插畫家，我對他的畫集一見鍾情；或許，其實我的至愛還是繪畫插圖，後來繪畫插畫確實成為我主要的工作。

諾文·洛克威爾（Norman Rockwell, 1894-1978年）是著名的美國插畫家，他的作品洋溢著二十世紀初美國風情。他一生主要為《星期六晚郵報》繪畫封面和插圖。諾文的父母是虔誠的聖公會教徒，他年少時被迫參與教會聖詩班，成長後就沒有上教堂；然而在他充滿美善的畫作中，仍然看見信仰對他的正面影響。

在第二次世界大戰時期，諾文希望用藝術報國效力，他向美國政府提議，根據總統羅斯福發表的人權演說《四大自由》作畫。可是當時的戰爭部副部長拒絕諾文的建議，他認為諾文只是一名插畫家，而大部分政府官員更認為要以真正的藝術家

完成作品。結果諾文提出免費繪畫《四大自由》作為戰時推動人權自由的用途，最終才得到作畫的認許。

羅斯福在1941年1月的國情咨文，提出有關人權的四種自由，分別是言論自由、信仰自由、免於匱乏的自由和免於恐懼的自由；四大自由後來被寫入《聯合國憲章》。諾文花了七個月完成這四幅作品，畫作交由《星期六晚郵報》刊登，美國財政部隨後在不同城市舉行原畫巡迴展，以推銷美國戰爭公債。《四大自由》印製成海報，第一稿印畫有二百五十萬張。原畫現存於麻省諾文·洛克威爾博物館。



繪畫《四大自由》困難之處並非畫技，而是如何把抽象概念表達出來；就以《免於匱乏的自由》(Freedom from want) 為例，諾文描繪親友們圍在餐桌前享用感恩節大餐，畫面表達喜悅和滿足的氣氛。諾曼大部分的畫作都有濃厚的幽默感，當時有不少人認為諾曼繪畫的題材不夠嚴肅，於是不把他看為藝術家。然而諾曼並不介意，他認定自己的天賦是以幽默的手法表達人性的可貴，他深表當插畫家為榮。1977年，由於諾文細膩的畫筆記錄了美國傳統價值觀的轉變，其藝術貢獻使他獲得美國公民的最高榮譽——總統自由獎章 (Presidential Medal of Freedom)。

我喜愛諾文的畫風，更加喜愛他作畫的嚴謹態度，因此我在從事設計工作之餘，也以插畫為副業。當了插畫師這麼多年，時常有年輕人來問我：「我喜愛藝術，不知能否以此成為終身職業？」這似乎是難以輕率回答的問題。



Norman Rockwell

我總是這樣分享說：「或許有人認為從事藝術沒出息，我也不知道你應否走上藝術家之路，然而你可以積極地為夢想而學習，從中探索不同發展的可能性，更重要是常常在禱告中求問神應該走的前路，並把夢想交託在主的手裡。」

我深信神在每一個人身上都有祂美好的計劃，最重要是我們曉得尋求神的旨意。





# 朝著目標 邁進



在繁重的工作壓力下，身、心、靈的平衡發展確實重要。我日常的程序，除了應付堆積如山的工作，定必靈修、祈禱、讀經，親近上帝。無論生活多忙碌，或身體極其疲乏，我與丈夫也堅持每週一次於清早七時出門，到野外遠足，平均步行十至十四公里，既可鍛鍊體能，也可以與朋友交誼。

我與丈夫都是遠足的門外漢，與我們同行的隊友卻是經驗豐富的專家。我倆從他們身上學習到很多遠足的技巧與竅門。我年輕時曾因兩次不小心摔倒而導致足踝骨折，需要用石膏和拐杖支撐了多個星期才能復元。此後每次遠足，我都特別留神察看地勢，避免被碎石或樹根絆倒扭傷，再次引致舊患復發而要用拐杖撐扶走路。因此郊遊時，我並沒有太理會旁邊的環境，只願跟著團隊往前行。有一次，領隊取笑我說：「你的頭只是往下看，有否留意沿途在樹幹上釘著的牌子？」原來牌上列明我們所朝東、南、西、北的方向和地標編號，憑著指示，我們便可確定所行的方向是否朝著最終目的地前進。他再繼續說：「除了留意腳前的路，你也要抬頭欣賞四周的景物，這是你遠足所付出努力的成果，也是你今早攀山越嶺的目的。你要好好享受，這才能給你動力和鼓勵，繼續往前行，到達高峰。」真是一言驚醒夢中人。我開始留意沿途樹幹上的指示牌，當到達目的地，環顧四周美妙的湖光山色，心中的喜悅蓋過曾遇到的困難，遠勝於所流的汗水。

其實，父母在教養孩子時，經常會過分看重眼前的活動（包括學業、課外活動，甚至義工服務），而忽略了這些努力背後的主因，和最終要達成的目標。猶如為了一棵樹而忘記了整個森林，而且更會變得隨波逐流，產生羊群效應。另外，有些父母又因孩子漫無目的，提不起勁做任何事情而煩惱。天父創造人類也有祂的旨意，於每人身上都有其特別的計劃。因此，父母應從小教導孩子如何定立目標，向著標竿直跑，這也是保羅在《腓立比書》的教導。

以下我嘗試列出幾個步驟，作為父母的參考。

#### 1. 釐訂目標：

父母可與孩子談論他們的夢想和抱負，讓孩子學習思考，立定自己的志願以及希望達成的目標。這有助於推動孩子自發性的往前行。當他們列下整串的梦想後，父母可與孩子討論每項的利弊，以及在他們能力範圍裡實際的可行性。最後，讓他們揀選一兩項定為目標。

#### 2. 訂立所需的時間和預計大功告成的日子：

首先，父母要引導孩子計劃所需的步驟和切實計算每一個程序需時多少。年紀越小的孩子，我們便應訂立較易實行及簡單的步驟，以致讓他們能快速地完成使命，因而得著鼓舞，提起勇氣，再接再厲，訂立下一個更具挑戰性的目標。

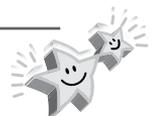
#### 3. 計劃如何達標：

引導孩子思量每一個步驟的細節，將每一個程序寫下來，甚至以畫圖來代表，列下所需要的人與物，將每一步列在紙條上，然後把全部紙條順序釘合。每當完成一步，便叫孩子撕下那紙張。這可令孩子感到興奮自豪，大得鼓舞，以致更熱切前進，並享受過程，逐步完成每個程序。

#### 4. 對準目標，記錄及評估進度：

將最終夢想的標題或海報貼在牆上，提醒孩子邁向目標。父母在他們完成每個里程碑後，需給予讚賞和鼓勵，告訴他們目標在望，當他們最終達成使命，便可高調慶祝，並教導他們懂得對父母的引導和天父的保守賜福心存感謝。

可是，孩子未必每次都能達標，遇上挫折或失敗時，父母又應如何引導他們？我們可與孩子重新評估目標是否定得太高或太含糊，與他們的能力是否相距甚遠？無論如何，父母要對孩子所作出的努力加以讚許。我們亦可鼓勵他們自行建議解決或改良的辦法，以致能從今次的失敗中，學習如何應付下次同類的挑戰。父母更可分享自己生命中曾遇過的挫敗、失意，讓孩子明白天父對每人都有特別的計劃與人生旨意。每次的失敗，除了要自我檢討外，可能亦是神磨練我們的機會，只要努力不懈，迎上前去，終能突破難關，完成夢想，達到目標。



解答：梁陳潔瑤

請問老師，父母應該在孩子幾歲才給零用錢以及如何教他們使用零用錢？



什麼時候給孩子零用錢是最好呢？因人而異，要視乎以下三個條件：

- (1) 孩子是否對硬幣和紙幣有基本的認識？
- (2) 孩子是否有使用金錢的需要了？
- (3) 孩子是否有責任感？

## 1. 協助孩子對硬幣和紙幣有基本的認識

如果孩子對硬幣和紙幣都一竅不通，哪又怎樣可以使用金錢呢？在孩子使用金錢之前，先讓他們對硬幣和紙幣有基本的認識。我們最好鼓勵他們儲蓄，首先把孩子收到的紅包儲蓄起來。在把硬幣和紙幣投入儲蓄箱之前，教導孩子認識這些硬幣和紙幣。在購物之前，讓孩子幫助你一起預備購物時所需的硬幣和紙幣。漸漸孩子對硬幣和紙幣便有了基本的概念。總之，在日常生活中抓緊每一個可以讓孩子應用基本的硬幣和紙幣知識的機會。

當孩子想利用金錢購買東西給自己和別人時，把握這個好時機，讓孩子清楚自己購買的東西，是需要的還是想要的，提醒他不可浪費金錢。同時讓他學習簡單的找零，你可以和孩子玩模擬購物遊戲，利用玩具或真的硬幣和紙幣購物。那麼，孩子便有練習使用金錢的機會了。然後，你可以讓孩子在非繁忙購物時間，協助你找出合適的錢幣來付款。

## 2. 協助孩子管理金錢

要孩子正確地使用金錢，不亂花金錢和不會入不敷支。最好在每天早上，給予孩子當天預計使用的零用錢，例如：交通費和午餐費。如果孩子是攜帶午餐上學的，那你便不用給他午餐費了。當你覺得孩子可以處理一日的零用錢時，便可以嘗試給他一星期的零用錢了。你可以多給孩子數元零用錢，以備不時之需。孩子可以把每星期剩下的金錢儲蓄起來，以作獎勵。當你覺得孩子可以處理一星期的零用錢時，便可以嘗試給他一個月的零用錢了。你也可以多給十元八塊零用錢，以備孩子有不時之需，鼓勵孩

子把剩下的零用錢儲蓄起來。如果孩子胡亂花錢的話，要心平氣和地與孩子傾談，可以先給予口頭警告，再給孩子一個改過機會。如果仍然沒有改善，便縮短支付零用錢的期限。當孩子有相當的儲蓄，便可以鼓勵他存放在銀行，收一點利息。之後還可以鼓勵孩子學習做一些保本的投資，學習理財。

如果孩子想動用剩餘的零用錢或儲蓄來購物給自己和別人時，在初期須徵詢父母的同意，以確保孩子沒有浪費金錢。當你覺得孩子有能力作主時，就讓他自己作主好了。靈活地處理吧！

### 3. 培養孩子的責任感

一般獨立和有自理能力的孩子都能表現出責任感，所以不要溺愛孩子，事事為他效勞。要鼓勵孩子：對自己承諾要做好的事，便要把事情做好，不可以虎頭蛇尾，要有始有終才好。讓孩子學習管理零用錢，也是培養孩子的責任感的一個途徑。總之，無論在使用和管理金錢上或是在責任感上，父母的好榜樣會發揮最有效的影響力。



**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](mailto:kkca@cpacaforyou.com)  
[www.cpacaforyou.com](http://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

經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**





# 聽聽自己的 身體和意志



如果你有一名十歲大的孩子，我鼓勵你給自己一些時間，回想你陪伴孩子一起渡過的歲月。

十年前我參加了第一次馬拉松，我本身不擅長運動，也沒有特別喜歡跑步，那年選擇了五公里比賽，只是志在參與。那是一次可怕的經歷，天還沒亮就老遠趕到起跑線報到。十月的多倫多寒風刺骨，我在戶外等了一個多小時才開始起跑。整場賽程非常艱苦，到終點時，我的雙足發軟，無論精神和體力都非常疲憊，並沒有丁點滿足感，我發誓「夠了」，不再嘗試。沒想到，接下來的十年，我沒有間斷參賽，慢慢地增加跑程里數，三年後，我完成了二十一公里。去年，我完成了四十二公里，並在整個十月份跑了兩百公里，這實在是太不可思議。

表面上，想當然我應該成為一名長跑愛好者，但事實上，我還是沒有跑步的熱情。跑步是一項鍛鍊身體，培養耐力和挑戰自我等等的好處，對我來說都不是繼續跑步的動力。我繼續跑步，因為跑步讓我穿插在小徑和公園，感受到氣候和大自然的靜謐卻翻天覆地的變化，沉醉在一種很幸福的感覺中，悄悄地成為我的淨水站，尤其在有壓力的日子，跑步打開了我內心深處的平安，非常治癒。

## 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

孩子每天都在長大，日日都不似預期，令父母經常一步一驚心。有些父母，從剛開始的不知所措，慢慢積累了挫敗感和內疚感。很多父母遍尋專家意見和向過來人尋求良方，但歸根究底，與期著眼於「解決」孩子的問題，不如調整好自己的處境，關注自己的狀態，保持一顆平靜的心，與叛逆期的孩子一起走上成長路。就好像一直以來，我不斷尋找跑步的好處，卻不得要領；相反，當我轉移注意力，傾聽自己身體發出的聲音時，每次踏上終點線，我都驚嘆自己的身體竟然有如此強大的韌力，能夠從容地完成每一個艱鉅的任務。另外，本來抽象的意志力也真實地發揮了它的力量，推動著我朝著目標前進。相信當你回想和孩子一起生活的十年，你會驚訝地發現一些意想不到的喜悅和能量，這些東西一直隱藏在你的內心，也許你錯過了。

在經歷了近兩年的疫情之後，我們正在逐步調校自己的生活狀態，每個人都在實驗的過程中，沒有明確的專家的意見，更沒有過來人的經驗之談，然而，我們的經驗是最可靠的。長期以來，我們一直專注對抗這場突如其來的疫情，日常生活中確實會有很多不便，心情也會不安。面對既定的改變，我們需要換個角度，聽聽自己的身體和意志的聲音。我們原來學會了注意個人衛生、人與人之間保持尊重的身體距離、珍惜朋友的聯繫、關心家人的健康。

十歲大的孩子步向青春期，很多人描述為暴風雨的季節，有很多意想不到的事情可能會發生。父母不妨先為自己找一個淨心站，讓自己保持冷靜，相信隱藏在我們的身體內的韌力和意志力會帶領著我們和孩子每一步向前走。

# 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	Sister Ling
詹德思夫婦	梁可輝夫婦	黃佩貞女士	Amy So	Jackee Tsang	Yam Tsang
侯廣濡夫婦	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	Winnie Wong
張富康夫婦	蔡頌良女士	韓東傳道	Casey Lam	Layton Chen	Jenny & Raymond
董勝利夫婦	何秀娥女士	甄庭歡傳道	Carol Chau	Matgaret Yan	Khoan Le TRINH
廖健波夫婦	趙月鈴女士	郭冠良夫婦	Evelyne Ng	Onna Wong	



# 老人疼驢



有一位老人很會放債謀利。他積蓄的錢已經很多，但是捨不得用，直到年紀老了，因走路困難，才在別人的勸說下，買了一頭驢來代步。

然而，老人因疼愛這頭驢，生怕牠被累壞了，故此盡量不去騎牠，所以騎牠的機會一年也不過三、四次。

在一個炎熱的夏天，老漢要出門討債，因路程太長，在不得已下，唯有拉著驢子一起上路。走了半路，老人覺得很累了，上氣不接下氣，才跨到驢子的背上。

就這樣走了兩三里路，驢子因為不習慣給人騎，也累得喘起氣來。老人心疼不已，趕緊跳下來，卸下驢背上的鞍子，拿著來走路。

驢子以為主人是讓牠回家歇息，就沿著舊路跑回家。老人連忙跟著牠大叫停步，驢子並未加理會，繼續往前奔跑。

老人用盡氣力也沒法追得上，但又十分害怕驢子跑失了，更捨不得丟棄鞍子，於是只有揹著鞍子跑回家。

回家後，他就急忙問兒子：「驢子回家嗎？」

兒子回答說：「驢子在家。」

老人聽後，才放下心頭大石，慢慢地把背上的鞍子放下。這時他才發覺腳痛得像跛了，背脊更劇痛得像裂開一樣，又加上中了暑，老人終於大病了一個月才慢慢痊癒下。

## 【聯想】

1. 老人只知積蓄金錢，不知用錢，一輩子作為金錢的奴隸。仔細看這個故事，你認為老人是不是出於仁愛而疼愛這頭驢子？為什麼？驢子是他用錢買來的，他愛驢子，是否亦因為愛錢？
2. 驢是用來代步，而他竟為驢拿著鞍子，為驢而來回奔跑，導致病了一個多月，這反映了甚麼？是那些被金錢沖昏了頭腦的人的行為嗎？
3. 試想想，除金錢之外，我們是否有時也會因為喜愛一些東西，而顛倒了一些法則？
4. 如果我們不讓孩子在家幫忙做家務等工作，是否就是過分疼愛？如果我們只懂保護孩子，而不會教導孩子，會有何後果？是害了孩子，還是害了自己？



文：王木木



# 教學對象的轉變

感恩節之前，學校收到教育局通知，我的班因為人數不足的原因需要被關掉。長週末之後，我就被調去教網上和實體的四、五年級的混合班。這是在我實習之後第一次教這個班級，因為之前教的都是幼稚園到二年級的年齡段。

教年紀大一點的學生有很不一樣的感覺，尤其是上網課的學生。他們運用電腦非常的自如，有很多的小聰明，但大部分都比較「冷傲」，不一定願意分享，有些更不願意打開鏡頭。這跟教幼稚園的網課有很大的分別。年紀小的小朋友，電腦的問題不一定會解決，凡事都要靠父母從旁協助；大的孩子大部分都可以自己處理，我還可以跟他們介紹一些新的網上資源和工具，讓他們發揮想像力，盡量讓沉悶的網課比較有趣味。

雖然他們不願意講話，但我留意到他們很喜歡花時間在設計和美術的方面。因為電腦和應用程式各種的功能，就算是不太會畫畫的同學也可以把設計弄的非常好看。

每年在九月、十月左右，一般學校都會安排全校學生拍照。因為這一班是網課，也因為疫情的關係，我們沒有機會一起拍團體照。我找到了一個網站，它是可以讓我們自己設計人像的，便讓網課班上的學生按照自己的五官和外型，設計出自己的樣子。然後把設計好的人像再合起來，成為我們班的團體合照。他們都好高興，興奮地猜人像到底是哪一位同學。

最近我們談到有關網上安全的事情，告訴他們如何保護自己的個人資料，不可以與陌生人交談，也不可以隨便發放自己的照片等等。其中的一項功課，是請學生利用軟件製作漫畫，把網上安全的概念透過有趣味的故事形式介紹給讀者。我和他們透過兩個例子，討論如何利用背景和人物，還有簡單的事情，說明一些網上安全的意識。有些學生還替他們的角色加上動畫特效，真是非常專業呢！

這些大孩子看到自己的成品都非常有成功感，迫不及待的要跟同學、老師和父母分享。既可以讓他們分享學到的東西，又可以讓他們發揮創意，更可以提高他們的自信心，真是很有意思啊！





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<sup>1</sup>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](http://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](http://www.livingwaterresorts.com)



RESIDENCES



MEMORIES  
RESTAURANT & BAR



# 聖經的教養智慧：教出有教養和自律的小孩

作者：約翰·羅斯門 出版社：啟示出版社

本書有別於你所讀過的任何其他教養書籍。

曾幾何時，現在的父母在養兒育女方面不再聽從長輩的經驗談，而是將「行為矯正」及「心理分析」奉為主臬，從此，教養子女就成了充滿焦慮、緊張與挫折的經驗。

本書作者約翰證實也說明了為什麼這兩者是讓現代父母在教養孩子這件事上遭遇諸多挫敗的理由。約翰認為，解決的辦法就是運用《聖經》中的原則來教養子女。一千多年以來，這些《聖經》原則成功地為父母們提供了指引。它們過去行得通，現在仍然行得通。教養孩子就像領導一群人，約翰會明白告訴你如何善用領導能力，讓孩子和你都能得到好處。就像農作物的耕種一樣，養兒育女是有季節性的，按照孩子成長的不同時期做該做的事，幾乎一定會有個好收成。



## The Longest Christmas List Ever

by Gregg Spiridellis and Evan Spiridellis

聖誕節大概是最受小朋友喜歡的節日了。除了不用上學，還可以收禮物，想起都會覺得興奮！但是，聖誕節的意義就只是開派對和收禮物而已嗎？

故事中的小男孩非常期待聖誕節的來臨，因為他認為聖誕老人會為他預備很多的禮物，其實都是爸爸媽媽買給他的。拆禮物的時候，他高興了一會兒，很快就拆了的禮物丟在一旁。拆完禮物之後，他發現有一樣東西忘了告訴聖誕老人，就只想著沒有收到的這樣東西，非常失望。

他立刻走到房間裡，開始把明年的聖誕願望單寫出來，一直寫、一直寫，到了明年的截郵日期。他寫的東西用了很多箱子才裝得完。到了郵局，他才發現根本沒有足夠的錢付郵費。他只好回家，想辦法縮成一張紙。好不容易寫好了，回到郵局，郵局已經關門了。小男孩非常的傷心。到聖誕節的早上，他沒精打采地下了樓，卻發現有一份禮物，是一隻可愛的小狗。他終於明白到物質和禮物並不是聖誕節的重點，最主要的是可以與家人一起分享愛和溫暖。

*Little Trevor is determined to not leave ANYTHING off his Christmas list so he carries it with him everywhere he goes...for an entire year. Trevor thinks of everything he could possibly want:*

*Binocular glasses with night-vision mode!*

*A rip-roaring go cart to tear down the road!*

*A remote-controlled plane with a camera inside!*

*An invisible robot that's easy to hide!*

*But the one thing he does forget is the true meaning of Christmas. Trevor's list becomes so huge that it spills out of his house, down the street, through town and all the way to the post office...which happens to be closed for Christmas by the time Trevor is finally ready to send his list! Luckily Santa, with a little help from Trevor's parents, knows just what to get him: a fluffy brown puppy and the gift of friendship.*



# 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](mailto: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](mailto:parentchild.centre@gmail.com)

網址：[www.parent-childeducation.ca](http://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  
202112 ©