



善用吃飯時間， 建立親子關係



簡朱素英

- 聽爸爸的話：
電影
- 基督化家庭：
學習溝通
- TEEN窗一隅：
過來人的祝福

我喜歡善用家人吃飯時間，建立親子關係。我從來不強迫女兒吃她不喜歡的東西，只會採用誘導和多變化的烹調方式，令她們產生食慾；在沒有壓迫感並鼓勵下，她們願意多嘗試和多吃。食物的味道當然重要，但是能夠讓孩子感覺到「父母很樂意為他們做飯」，「父母看到她們捧場吃得，心裡就有說不出的高興」，「看到子女願意花時間陪父母吃飯，心裡很得安慰」等等，這才是重要因素。然而一頓飯的時間，確實是一家人建立親子關係的好時機。

此外，我也會用心營造吃飯的氣氛。這種氣氛不是浪漫的燭光晚餐，而是一種「親子和樂」的氣氛，讓家人感受到一起吃飯就是一種享受。所以我在飯桌上儘量說她們感興趣的話題，少說她們的不是。很多時候，一頓飯下來，大家會就在飯桌上「流連」一兩個小時，連水果都吃完，還不捨得離開飯桌；就好像知己好友很久不見，滔滔不絕說個沒完。

父母應該重視和孩子們「吃飯」的時間。除了可以從小培養飲食禮儀和進餐的氣氛，也顯示父母甘心樂意花心思，為孩子烹調形式多變的食物。父母要努力營造吃飯時融洽的氣氛，令一家人每天都享受「吃飯」的天倫樂，如此一來，共享飯局更能培育「愛」的味道。

感情是可以「吃」出來，這也是人際關係成功的因素，親子關係和人際關係一樣，都是要用「心」來培養啊。



❖ Oreo夾心曲奇 ❖

材料：

低筋麵粉	125g	雞蛋	1
泡打粉	1tsp	牛奶	150ml
鹽	tsp	朱古力醬	適量
砂糖	50g		

做法：

- 1.混合麵粉、泡打粉、鹽、砂糖、雞蛋及牛奶
- 2.粉漿過篩，冷藏約半小時
- 3.預熱油至180℃，Oreo餅乾沾滿粉漿炸至浮起，盛起放置一會
- 4.淋上朱古力醬，撒糖霜
- 5.完成



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

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



電影

我和兒子常常一起看電影，特別喜歡觀看電影的製作特輯，盼望從中瞭解影視製作背後鮮為人知的故事。電影是我們的共同語言，父子二人對談，常常講過不亦樂乎。

古希臘哲學家亞里士多德（Aristotle）認為戲劇有六個元素：情節、人物、思想、語言、音樂、場景。對喜愛的電影，我們總會重覆觀看三、四次，嘗試從不同的角度觀賞製作人的心思，因此常常發現畫面或鏡頭裡所隱藏的特別訊息；西方觀眾稱之為「彩蛋」。不過對我們父子來說，看電影確實是充滿驚喜和趣味的事情。

現在兒子長大，從事影視製作的美術設計，工作時間很長，常常要早出晚歸。但是每當晚飯的時候，他總會滔滔不絕地分享工作裡的趣事。原來很多美國的劇集都是在多倫多製作的，而每個製作團隊，都需要大量的專業人才在不同的崗位上效力。兒子任職的設計部門，不單要策劃佈景和美術設計，還要熟讀劇本，瞭解每場戲的細節；並且要跟進廠景和外景的拍攝流程，事無大小都要樣樣兼顧。

自從兒子與影視工作結緣，他就專責安排我們一家的假日娛樂節目。有一次，他帶我們到安省小鎮埃洛拉（Elora）遊覽，那裡有一個遊人絡繹不絕的廢棄石礦場（Elora Quarry）。這個石礦場因為日久積聚雨水，竟然變成一個可供遊人暢游的巨型淡水湖，成為當地的名勝。兒子告訴我們，這裡曾經是一部荷里活電影的外景拍攝場地。那裡的湖光山色、綠樹成蔭的景致，令我們驚嘆，難怪成為拍攝的外景地點。他因為工作的緣故，常常要四處尋幽探秘，每當發現優美的景地，就想到要

帶我們遊覽一番。後來，每當他提議郊遊，並充滿故作神秘的神情，我就知道他一定是帶我們探訪另一個世外桃源了。

回想起他還是小孩的時候，我也曾花盡心思帶他到不同的地方遊覽，盼望他能見聞廣博。看來兒子不單體會旅遊的樂趣，還學懂為親人製造驚喜的心思哩！



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



為青少年設立界線的重要（下）

作為家長，你我可以怎樣幫助青少年子女設定為人處事的界線？讓我們先從幫助青少年認識自己的感受作開始，教導他們相信自己的直覺，引導他們識別不可接受的行為，向他們解釋在數碼科技世代中，設定自己處事態度的界線很重要；並教導他們使用關鍵短語去分散情境等方法來設定界線。與此同時，父母亦需要讓年輕人在家庭生活中練習，跟他們探討需要有健康的友誼界線；還要以身作則，為子女樹立良好的榜樣，解釋不設定界線的風險，讓他們明白要求別人尊重自己的界線，也提醒自己需要尊重別人的界線。讓我們從以下幾方向作開始：

幫助青少年子女認識自己的感受

無論成年人或年輕人，學習識別和標籤自己的感受，並不是那麼容易的事。任何人，包括青少年子女都要學習停下來，思考自己在特定情況下的感受。他們可能意識到自己很沮喪，其實他們內裡可能感到生氣、沮喪、難過或受傷？能夠確定自己的感受是設定界線的第一步。

- 給家長的溫馨提示：對青少年賦予同理

當青少年子女表現得像世界末日般難以理解時，家長們，讓我們回顧並謹記自己是青少年時候的情境。像大多數年輕人一樣，那是困難的歲月。讓我們以同理心表達對年輕人的關愛，對他們的掙扎或錯誤持開放的態度，嘗試作出類似的陳述：「我記得那種感覺」或「我也曾作出類似的選擇，我記得...」許多時候，青少年只希望有人理解和明白他們，並不需要即時為他們送上任何答案。

教導子女相信他們的直覺

讓青少年子女知道，他們應該相信自己的直覺和感受。倘若生活中出現某些情況，使他們感到不安或覺得不對勁時，無論其他人怎麼說，他們都要學曉分辨，不過度反應或過於敏感；而且懂得有適當的表達作回應。關鍵是他們需要相信，並忠於自己美好的價值觀，而不是按照別人的要求或期望過怎樣的生活。

- 給家長的溫馨提示：樹立界線，設定好榜樣

作為父母，設立界線的目標是幫助子女到達目的地——作個成熟的成年人。界線能幫助青少年在他們步向成人的過程中邁向成熟。教導子女設定界線的技巧和最好方法，就是在自己的生活中樹立榜樣。倘若父母缺乏生活處事的界線，又怎可以對子女有所要求？家長們需要思考，生活中有甚麼最重要的處事原則？是否能貫徹始終將這些價值觀在每天生活中展露？如果沒有，添加界線又有何幫助？

幫助年輕人識別不可接受的行為

有時年輕人需要別人幫助，認識並確定健康的關係或友誼是怎樣的一回事。父母們需要定期與青少年子女談論，甚麼是健康的友誼或約會關係，並怎樣以尊重的態度與人交往都很重要。

- 給家長的溫馨提示：教導子女尊重自己、尊重別人

在輔導的過程中，不難發現青少年接受別人不健康的行為，並非罕見的事。倘若他們對別人不健康的行為不作聲，就容易落在被藐視、被貶低、被欺負，甚至被欺凌操控的地步，以至個人的自尊、自信、自我價值受損。家長們需要提醒子女，每個人都應該受到善意和尊重的對待，如果有人對他們不友善，他們需要對那人設定界限，並在需要時作出求助。

此外，與青少年子女談及約會是個熱門和敏感的話題，約會中的青少年經常受到阻力或拒絕。家長對他們的掙扎要敏銳，並願意聆聽他們內心的感受。另一方面，傳媒的影視戲劇世界有關約會的描繪，通常傾向渲染成謊言、背叛或痛苦，而不是一生信守承諾的婚姻關係。父母應鼓勵青少年子女尊重自己和別人的身體，幫助他們建立個人界線與道德價值觀，學習尊重自己、尊重別人。跟他們討論有關性誘惑和避免試探的方法，並提供更安全的選擇，例如公開的約會，共同參與社區服侍來增進友誼等。

數碼網絡世代設置界線的重要

現今大多數的關係建立都包含數碼網絡的元素，父母需要與青少年子女討論有關網絡安全的守則，拒絕收看色情短信或接收性騷擾訊息，也要談及濫用網上約會等話題。確保他們知道如何保障在線安全，並與違反他們價值觀的人劃清界線。

- 給家長的溫馨提示：使用緩和情況的關鍵短語

明白設定界線是困難的事，就需要大量練習；同時也需要事前思考、計劃和決定如何反應。因此，青少年需要一些關鍵短語為自己爭取時間，締造安全的空間。例如：「讓我考慮一下然後才回覆你。」「不要，謝謝。我對此感到不舒服。」或說：「讓我和父母談談，明天讓你知道。」教導子女使用緩和情況的關鍵短語，讓他們隨時想到要如何回應，避免陷入混亂或屈服同儕的壓力下，以確保網絡安全。

在家庭生活中開始練習

即使對成年人來說，與人建立界線並不容易。所以青少年需要在安全的環境中，與他們認識的家人，在無條件的接納和愛中一起練習。在家庭生活中，讓青少年子女對某些事情說「不」並設定個人界限，這可能意味著家庭成員知道他們有時需要自己的個人空間，或者當他們即將面臨重要的考試，不參與家庭聚餐或探訪。鼓勵兒女在家中發展獨立自主性，讓他們表達自己的意見，並做出不同的決定。

結語：學習如何設定界限是每個年輕人都需要知道的事。在理想情況下，父母們需要與青少年子女談論，在友誼或約會關係變得具挑戰性前已設定界限。

畢竟，擁有健康的界線是擁有健康自我價值的一部分。具有強烈自我價值感的年輕人知道自己是誰、看重甚麼，以及希望如何被對待；當某人以某種方式超越界線——例如要利用他們，挑別他們，強迫他們做自己不想做的事情——他們就知道如何分辨這段關係某些事情是不對，並懂得保護自己。

解決這些情況的最佳方法，就是向青少年子女展示，當有人挑戰他們超越界線時，他們如何仍堅定建立界限。透過這樣做，他們為建立健康人際關係奠定良好基礎，並能持續到成年。





學習溝通



很多父母渴望與至愛的兒女傾心暢談，可是在溝通上常遇到重重挑戰，感到心有餘而力不足。稍有不慎，一言不合，甚至會變成雙方罵戰的導火線。在溝通上，我們與孩子間不單存有兩代的鴻溝、文化差異、言語隔膜，又或是父母不明白時下年輕人慣用的潮語，造成彼此在對話時摸不著頭腦。特別是與處於風暴期時的孩子溝通時，雙方要平心靜氣地溝通，又談何容易呢。

其實我們要明白，有效溝通的要素，並不需要特別的演講訓練或預先準備講章，最重要是在一個大家都感到安全的環境中，互相交換意見，傾心吐意，用心去接納、聆聽和明白對方。

小時候，老師教我們一個牢記比較複雜的「聽」字的口訣——「耳王十四一心」。現在回望，驟然明白「聽」不單只用耳朵，還要用心靈細細地聆聽言者之意或其弦外之音。可是，很多父母的時間表都安排得密密麻麻，當兒女與他們說話時，其實父母是人在心不在，雖然眼睛看著孩子，腦袋若不是念著自己的工作，便是在盤算如何安排孩子課外活動的接送，或是計劃如何修理壞了的剪草機，總是無法定下心來接收孩子傳遞的訊息。即使勉強記得內容，也沒有仔細思量說話背後蘊藏的意思和動機，錯過了難得的親子機會。如果父母連最基本的溝通技巧也掌握不到，又如何以生命影響生命，培育孩子屬靈的成長，教導他們聖經的真理，引導他們走在神的道中？

若父母自覺不善於辭令，沒有特別的教導恩賜，因此認為不需要費神：花力氣去改進自己與子女溝通的技巧。神把孩子交在父母手中，希望我們作一個好管家，盡量與子女建立良好的溝通，以致教導他們聖經真理。其實每個孩子在不同的成長階段，都需要採用不同的溝通方式，以下的小提議可供父母作參考：

1. 幼童期（1-5歲）

這階段的孩子，正用不同的途徑去探索世界，嘗試發掘新事物和自己範圍能力可達成的事。他們嘗試測試哪些人可依賴信靠，建立安全網，好讓他們可以無所顧忌地表達內心的疑問及情緒。父母需用同理心去支持、鼓勵和聆聽他們心裡的焦慮不安，或分享他們尋到出路時的喜悅。雖然幼童的情緒起伏不斷，但這正是他們內心的探熱針，好叫我們能了解並肯定他們的成長。

2. 孩童期 (6-11歲)

這個階段的孩子極需要我們的注意力。小學二至三年級的兒童開始互相比較、競爭；同時也極需父母、師長的肯定與稱讚，好讓他們可以定下心來，建立自信心而不需與其他人比拼。當我們與這年紀的孩子交談時，可以蹲下來在他們的視線水平，與他們有直接的眼神接觸，讓他們感到被重視與被愛。當他們分享意見或所發生的事情時，很多父母經常在孩子的話還未說完，便劈頭大罵，斷定他們的不是，或對他們的提議與觀點大潑冷水。我們應盡量多鼓勵，少批評。

3. 少青期 (12-15歲)

在這階段的孩子正在不斷努力地尋找自己的特定身份。在這尋索之旅，他們經常與掌權者發生衝突，而父母便是與他們最親近的掌權者，互相摩擦似乎是無可避免。回想我們的成長路程，不也是曾經歷此艱辛路程呢？青少年在這混亂階段中，不常與父母交談，又或有時興之所至，口若懸河，滔滔不絕，我們可會願意放下手上的事務，抓緊機會，坐下來與他們暢談？當他們在嘗試不同的位份，以致能確認適合自己的定位，或在同儕中應扮演的角色時，父母可否給他們多一點的空間？多一分的包容？多一個擁抱和帶著鼓勵的眼神？多花一些時間來聆聽他們發表偉論和內心的掙扎？若有可能，除了父母，最好能在他們身旁安排幾位願意支持年輕人的屬靈導師，與他們同行，給予肯定及鼓勵。

4. 青年期 (16-21歲)

在這階段的孩子正在尋找人生的價值與目標。他們未必喜歡多言，卻需要有人信任及認定他們方向是否正確。我們可否給予一對願意耐心聆聽他們心聲的耳朵？可否願意與他們分析不同選擇的利弊？這可表達我們的支持和對他們的信心。當他們對自己的選擇猶疑不決時，不妨讓他們知道，縱使走錯了路，家門永遠是敞開的，父母雙手時刻都將開把他們擁入懷裡，這個接納是給孩子的最好禮物。

學習溝通技巧確不容易，我們也不是每次都能採取適合的方法去表達，甚至常有錯失。可是當孩子看到我們已盡力嘗試，便會明白父母的愛意。我們常說要引導孩子走主的路，其實當父母用愛心、用接納的態度與他們溝通，他們心靈的土壤便能被翻鬆，變得柔軟，較易領受我們所傳遞的屬靈種子，讓它在愛中生根成長、開花、結果。我們可否藉「耳王十四一心」的提醒，好好地用心去聆聽，並且用口去表達對孩子的愛意。願神賜我們以忍耐、愛心、溫柔與智慧與孩子同行。



我們是香港新移民，有兩個分別是十五歲及八歲的兒子。去年十月從香港來到多倫多。我們如何可以多認識多倫多的教育制度，以及如何幫助孩子適應？

首先歡迎你們移民多倫多！

要多認識多倫多的教育制度，你可以透過瀏覽網頁<https://www.tdsb.on.ca/languages/language/zh-CN/Home>進行了解。你也可以聯絡新移民接待中心，工作人員會介紹你到相應的機構部門，例如：教育等資訊。其中一個新移民接待中心如下：

多倫多三偉新移民接待站

79 Seneca Hill Dr. (Finch Ave. & Don Mills Rd.) , Toronto, Canada

Tel: (416) 490-0739, Fax: (416) 497-5495 Email: sweiwu@hotmail.com

http://www.geocities.com/toronto_inn

聯絡人：Steve（吳先生），Susan（文小姐）

要簡要瞭解加拿大的中小學教育，可瀏覽

<https://www.ontario.ca/page/ministry-education>

<https://livingmaple.weebly.com> (中文資料)

想簡要瞭解安省四種類型的公共資助學區：英文公立、英文天主教、法文公立和法文天主教及多倫多教育局TDSB的申請學校要求(移民學費全免)，可登上以下網址：

<http://www.dccanada.com> (中文資料)

想瞭解各年級的課程內容、要求和評級標準可登上以下網址：

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/en/curriculum#elementary>

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/en/multi-languages/chinese-traditional>

(繁體/簡體中文)

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/en/assessment-evaluation>

想瞭解私校和公校的利弊及其他有關連的教育議題，可登上以下網址：

<https://comecondo.com/compare-canada-public-private-schools> (中文資料)

也可以查詢及參加有關安省教育的講座。例如:

移民綜合服務中心（華諮處）（Centre for Immigrant and Community Services）有舉行講座，介紹有關安省中小學教育系統及家長如何與學校溝通等。聯絡地址和電話: 2330 Midland Ave, Scarborough, ON M1S 5G5 (416) 292-7510, Agincourt Commercial Center, 4002 Sheppard Ave E Suite 501, Scarborough (416) 299-8118, 3850 Finch Ave E, Scarborough, ON M1T 3T6 (416) 293-4565 ext. 120, Metro Square 3636 Steeles Ave E, Markham, ON L3R 1K9 (905) 948-1671, 網站: www.cicscanada.com, 電郵infocicscananda.com。

至於如何幫助孩子適應，建議如下:

1. 以身作則做個好榜樣:

- 思想正面積極，以致有健康的情緒。
- 事實上，沒有完美的人，要辨識和發揮自己的優點和所長，不抱怨並接納自己的不足。跟自己比較，比前一天的自己有進步就好了。不要和別人比較，造成不必要的壓力。

2. 鼓勵子女克服語言障礙

- 透過看有趣的英文益智卡通片和影片，子女很容易在輕鬆的氣氛下，學會地道的英文。很多公立圖書館都可以借出影片、電子遊戲和圖書。
- 讓子女參加合適的社區運動和康樂活動及興趣班，以便有多些機會聽和講日常英語。子女嘗試有趣活動之餘，又可以認識新朋友和輕鬆愉快。

（Kid Sport Ontario幫助經濟能力有限的家庭，支付每個符合申請資格的子女，每年最高\$250註冊費用，讓十八歲或以下的子女有接觸體育運動的機會。如有經濟需要，可另外向省府申請器材設備的津貼費。請參閱info@kidsportontario.ca。）

3. 建立子女的自信心

- 讓子女參與他們感到舒適自信的活動，以致有信心去應付更大的挑戰。
- 設立實際可行、切實的目標。然後分成小段，一步一步實現。改善自己、增強自信。

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



-鼓勵子女分擔家務，被家人需要的感覺是珍貴的，並且加強他們的自信。

4. 經常與子女傾談

-瞭解子女的學習、交友和適應情況，聆聽子女的言內之意，找出他們的真正需要。然後作出鼓勵、引導及恰當的輔助。

5. 培養子女的逆境復原力/回彈力

-肯嘗試、肯冒險。面對失敗或逆境，不感到挫敗氣餒，最重要是盡力，就算失敗，也毋須自責，沮喪。

-要視失敗、錯失為學習過程的一個必經階段，一個學習的寶貴經驗。然後，運用批判性思維能力和解決問題的技巧，找出新出路、新方向。有毅力、不輕易放棄。

6. 給予子女愛的力量和支持

-讓孩子知道，不管他們的成績好或壞，在比賽上贏或輸，他們的不當行為令父母多生氣，父母都是愛他們。當遇上了解決不來的問題，父母都是會幫助和引導他們走出困局的。

另一方面，家長可以積極參予學校義工和家長會等學校活動，與老師保持緊密溝通，瞭解子女的學習和適應學校生活的情況。除了面對面傾談、電話交談的溝通方式之外，別忘記使用聯絡簿（Communication Folder/Logbook）作恆常的溝通渠道，不要等到有問題才找老師。事實上，很多研究指出，最有效支持子女學習，是家長參予子女的教育：無論在態度、言語和行為上，都正面地向子女表達他們重視教育，並希望子女也是如此。

同時，別揠苗助長，急於要子女即時適應移民生活、適應新的學習環境和方式，因而強逼子女補習英語及其他學科，忽略子女也需要時間調適：要應付生活、學業和朋友上種種困難和挑戰。子女所承受的壓力，並不輕於父母。因此，家長必須理解他們的難處，並且給予適當的鼓勵、支持和輔導。鼓勵子女與他們的老朋友在網上交談，有助他們不會在新環境中感到孤寂疏離。又與家鄉的親友保持聯繫，讓子女有機會用母語交流，並保持與他們根源的聯繫。孩子的適應能力很強，再加上你的鼓勵、支持和輔助，很快便能安頓適應下來，享受加國生活了。

祈禱： 要等候耶和華！當壯膽，堅固你的心。我再說：要等候耶和華！
(詩27:14)

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



過來人的祝福

最近閱讀一篇文章，採訪了一多三十出頭的年輕人J。在十三四歲時，他被家人安排進入安省郊區小鎮的一所學校入讀高中。他形容這段留學生的生活是難堪的，經歷了很多不愉快的事情。剛開始，由於沒有朋友，英語又不好，每天放學回家就呆坐等明天，非常孤獨。他努力學習英語，卻始終無法擺脫自己的「口音」，令他非常懊惱。再加上對當地的文化和活動一竅不通，根本無法與同學交流。因為膚色和族裔身分，他甚至被排擠和受到欺凌，令他對自己的族裔身分產生疑惑。他想，這可能是少年十五二十時的煩惱吧。他期待著長大，到時便會有成熟的態度去面對疑惑。

沒想到，在即將進入大學的階段，J卻陷入了更加無助和迷茫的境地。他不清楚自己未來的去向，雖然對很多大專學院的學科感到興趣，但又不想倉卒進入大學。他打算先讀專科，學習一些自己感興趣的技能，但他的想法並沒有得到家人的認同，甚至強烈反對。如很多父母一樣，他的父母希望J「正正經經」上大學，選讀「可靠」將來有穩定收入的學科。與家人經過多番討論，甚至幾乎鬧翻，大家都堅持己見，幸好有叔叔從中調解，才勉強解決。最終，父母很不情願地接納他選讀大專的決定。為方便學習，他搬到多倫多市居住。畢業後，由於工作原因，J再搬回到小鎮居住。因為地域的阻隔，他無法參加朋友的聚會和城市裡的活動。這幾年在多倫多建立起來的友誼無奈地變得疏遠，他再次陷入一種「只有自己一人」的困境，非常沮喪。但是，這段徬徨的經驗，令他明白很多年輕的移民和留學生都會有類似苦惱，於是他決定再次進入大學，攻讀社工系，立志為徬徨的年輕人帶來一條出路。如今，學業有成，他在一家慈善機構工作，為年輕人提供有關「前途抉擇」的意見和資料。

J的故事，詳細地呈現了一名年輕遊子深刻而孤獨的成長歷程，其中也包涵了少數族裔在主流社會的孤獨、與家人生活在不同的世界所帶來的，用千言萬語也說不通的為難、迷失在未來的十字路口上的不知所措。雖然

他對自己現在的工作和貢獻很滿意，但父母還是擔心他工作辛苦，收入不夠「穩定」。

如今，多倫多有很多學校和社區為華裔學生提供了大量的支持。而很多活躍的華人社區，也形成了一個很大的「亞裔生活」安舒氣泡，對於移民和留學生來說，這無疑是一件好事，能幫助他們適應生活，減輕孤單和迷惘感。而且，很多家長對子女的學業和前途都持著較開放的態度，年輕人可以隨著自己的興趣規劃未來，在平坦的道路上成長。即或如此，我相信沒有人會認為他們會像童話故事的結局一樣，王子和公主從此幸福地生活著。

雖然J形容自己移民的經歷是難堪的，但走過的路是寶貴的，經歷者的經驗都是寶藏，需要記錄下來，值得很多新移民和留學生借鑒。當前的氣候變化、戰爭、流行病、網絡戰以及正義、財富、種族、性別、家庭和社會的各種價值觀大大影響著年輕人的現在和未來，都是風起雲湧的挑戰。成長從來沒有坦途，經歷者走過的足跡，往往就是他們前行的路標。青春無價，正是享受做夢和發掘才能的歲月。希望我們不僅看到年輕人快樂的成長，也顧念他們沿路走來的崎嶇，為他們代求，祈求上帝賜年輕人悟性，使他遵守上帝的律法，且要一生遵守。

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**

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	陳和勳夫婦	何秀芳女士	劉曉莉女士	Alice Tsang	Jenny Chong
詹德思夫婦	梁可輝夫婦	蔡頌良女士	韓東牧師	Amy So	Jenny Yan
侯廣需夫婦	袁夢晚夫婦	黃佩貞女士	黃淑珍傳道	Anita Lau	Layton Chen
趙榮富夫婦	黃耀基夫婦	何秀娥女士	張惠琴傳道	Connie Chu	Matgaret Yan
張富康夫婦	李志輝夫婦	趙月鈴女士	甄庭歡傳道	Evelyne Ng	Onna Wong
董勝利夫婦	陳鏞堂夫婦	劉峰萍女士	李尹麗女傳道	Heidy Wu	Patrick Ng
廖健波夫婦	莫潤昌夫婦	錢霖女士	郭冠良夫婦	Isabella Wong	Yam Tsang
陳祖耀夫婦	陳志標夫婦	黃佩貞女士	Alice Lu	Jackee Tsang	Ye Ping



高價馬鞭



市場上有個賣馬鞭的人。人們問他價錢，他一定要本來只值五十文的馬鞭，說到要五萬才賣。若果有人還給五十，他就假裝笑到彎了腰；若果還價給五百，他就裝怒形於色；若果還價給五千，他就顯出怒氣沖沖，大雷霆的樣子，必得要五萬才肯賣出。

這時，剛巧有一個富家子到市場上去買鞭子。他見這種情況，就花了五萬買下這條鞭子。

他拿著馬鞭到處向人炫耀。可是行內人一看這馬鞭，發現鞭的頂端捲縮而不舒展；鞭子的把手歪斜不直；鞭子的紋理前後不相銜接；各部分接合的地方，木質朽壞，用指甲一掐，便能全陷進去，摸不到底；把鞭兒拿上手舉起來，只覺輕飄飄的，沒有多大的重量，像揮動著有重量的物體一樣。

有人就直接問他：「這鞭子好在哪裡，值得你出價五萬來買呢？」

富家子回答說：「我喜歡它金黃的顏色和耀眼的光澤；而且那賣鞭的人還列舉了它很多的優點。」

這人聽後，立刻把馬鞭放在熱水中泡浸，只見它立即收縮乾枯，失去了光澤，沒有了顏色。原來那黃色是染成的，光澤只因塗上了蠟。

這位富家子見了此情況，顯得很不高興，但馬鞭還是用了三年。直到有一次，他騎馬出遊，在郊道上與別人搶道，兩匹馬兒互相踢踏，富家子弟舉鞭用力抽打馬匹，結果鞭子立時斷成五、六截。此時，馬兒仍在不停踢踏，令富家子摔下馬而受傷。

富家子再看看那斷了的鞭子，裡面全是空空的，質量實在太差了，簡直是一無可取。

【聯想】

1. 現今社會，騙子的欺騙手法層出不窮。故事中賣鞭的人，是以什麼方法去欺騙人，以賣得好價錢？
2. 故事中的富家子看到什麼、聽到什麼，便信以為真？為什麼別人揭穿了這騙局，他也不相信？究竟是不肯相信，還是不想承認事實？
3. 現實生活中，你有沒有遇過一些弄虛作假、外表光鮮，而沒有真才實學的人？為什麼有人明知他是這樣，仍然委以重任？依故事所說，一般到什麼時候才會被揭發呢？
4. 我們如何慎防任用那些好看不好用、虛有其表的人呢？又有什麼方法可以辨別這類人呢？



文：王木木

大富翁-遊戲中學習



從小到大，我最喜愛的遊戲是「大富翁」。要完成一局遊戲，需花費很多的時間，所以通常還沒有來得及分出勝負，就需要停止了。正因如此，所以我特別渴望玩。媽媽知道我很喜歡「大富翁」，於是在我告別童年時代之際，送了一副精裝版的「大富翁」。它的設計和質料都非常豪華，直到現在還保持得很好。

有一次，跟學生們討論最喜愛的遊戲，我的首選當然是「大富翁」。原來大部份學生都沒有玩過這款遊戲，有些則只看過哥哥姊姊玩。幾周後，我在網上買了一套「大富翁」遊戲，帶到學校向同學們展示。並宣佈，如果他們聽話合作，就可以在自由活動的時間玩，作為獎勵。

我打開了包裝之後，才記得叫小朋友每次玩完大富翁要把每樣配件修好，真的不容易啊！只好將每樣裝好，然後跟小朋友「約法三章」，示範玩完之後要怎樣收拾。

第一次玩的時候，我堅持要自己做「銀行管理」，順便在當中做調停和解釋遊戲的規則。在玩的過程中，我發現「大富翁」除了好玩之外，其實每一個部份都可以成為教學的機會。開始時的數鈔票、買賣地皮時的付款、計算租金和金錢找續等，就連甩骰子，數步數，都是數學概念的訓練，加減乘除都涉及到。此外，每到達一處物業，他們都要努力將地名準確讀出來，我才會把地契給他們。我還未見過一些不太喜歡閱讀和數學的學生那麼積極和興奮。其中一位學生只剩下\$500的大鈔，沒有零錢支付\$24的租金，旁邊的小朋友讓他之後有錢再還給他。這時候，另一個小朋友提醒他可以跟銀行找換。然後，多位小朋友就一起幫忙算出該如何找換，盡用各樣的鈔票。這不是比做一頁數學題更實際嗎？

除此之外，遊戲可以訓練小朋友的耐性和情緒智能。有些小朋友缺乏耐性、有的無辜被迫交稅、有的更被放進「監獄」裡；加上這款遊戲與「金錢」有關，隨時都會忍不住發脾氣。他們知道要好好地解決問題，若是太吵的話，我會把遊戲收起的。

一個可以訓練語文、數學，甚至情緒和逆境智能的遊戲，既可以在輕鬆的情況下增進彼此感情，又可以在不知不覺間學到很多功課，真是一舉數得。



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

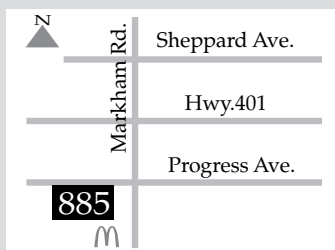
- 🦷 植牙手術
- 🦷 植骨手術
- 🦷 智慧齒手術
- 🦷 牙托、牙橋

精通國滬粵語

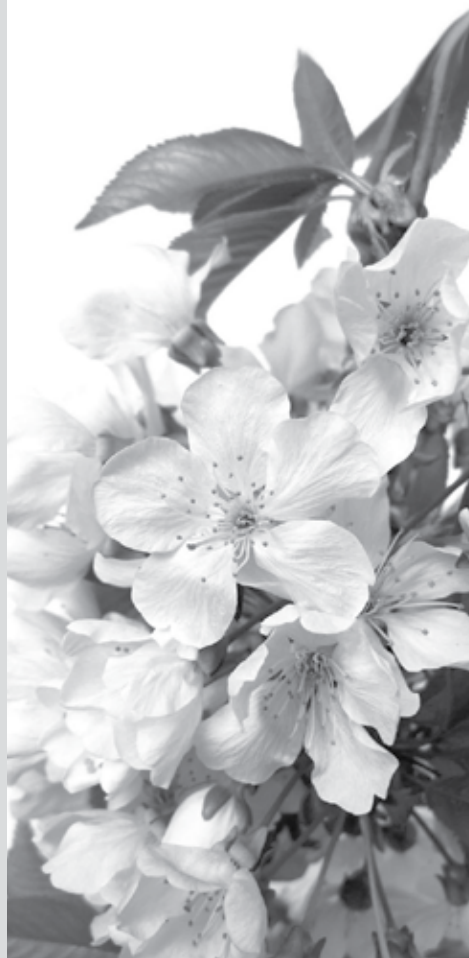
預約請電

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





好書推介

管教，要掌握鬆緊

作者：黃登漢 出版社：新手父母

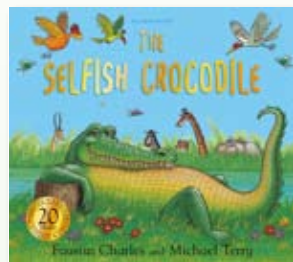
管教，要掌握鬆緊：校長爸爸的35堂民主型教養課。作者擁有三十年的教職生涯，既是老師，也是一位家長。因為同時扮演著兩種角色，可以更客觀地發現並整理出自己的經驗：父母在管教中應該具備的態度與方法。作者認為，管教孩子就像放風箏，要掌握放鬆或握緊的時間點。握緊不是控制，而是要給適當的引導與要求；放鬆也並非放任，而是要給予充分的支持與信任。



The Selfish Crocodile

By Faustin Charles, Illustrated By Michael Terry

森林裡面有一條河，裡面住了一隻非常自私的鱷魚，他每天都在河邊大聲叫喊，說這條河是他的，要把所有動物都趕走。其他動物只好走到另一條很遠的河，才可以有水喝，有水洗澡。平常動物都會離鱷魚遠遠的，不敢去招惹他。



有一日，河流附近傳出很大的叫喊聲，動物們走近一點看看是什麼事，鱷魚好像正忍受著很大的痛楚。因為鱷魚平時太自私，根本沒有動物願意走過去提供協助。這時候有一隻小老鼠走過來，非常大膽的走到鱷魚面前，爬進他的口中，經過每一隻牙齒。其他動物都很替他擔心，因為眼見他就要被鱷魚吞下去了。不一會兒，小老鼠從鱷魚口中拔出一顆壞了的牙，在肩膀上扛著走出來。鱷魚果然好了，一點都不疼了。

經過這件事，鱷魚非常感謝小老鼠的幫助。鱷魚非常擔心下次又會犯牙痛這個毛病，但小老鼠說他願意下次再幫助他。鱷魚不但和小老鼠成了好朋友，他還願意再次開放河流，讓所有的動物都可以來自由的享用，因為他現在知道河流是屬於大家的。

看完這個故事後，家長可以問問小朋友在故事開始的鱷魚給別人什麼感受？你會願意與自私的人做朋友嗎？為什麼動物們看到鱷魚有困難都不願意去幫助他呢？小朋友身邊有沒有一些自私的人呢？最後也可以自我反省一下，我們有時會不會也有自私的時候呢？我們可以與小朋友一起學習站在別人的角度，替別人著想，看到他們的需要。

Every morning a very large and very snappy crocodile shouts this selfish message: 'Stay away from my river! It's MY river! If you come in my river, I'll eat you all!' The animals in the forest don't know what to do. They are frightened of the crocodile. Even the fish, tadpoles, frogs, crabs and crayfish stay out of the water. Until one day the creatures are woken by a loud groaning sound which turns out to be the selfish crocodile in a lot of pain, and the smallest of them all, a little mouse, finds a way to solve their snappy dilemma!



家長講座

如何培養 子女的 自信心



網上國語專題講座

日期：2023年4月22日 (星期六)

時間：8:00 - 9:30 p.m.

講員：簡朱素英博士

北約華人基督教會牧師、
親子教育資源中心創辦人

形式：Zoom Online 講座

語言：國語

費用：免費

查詢及報名請電：416-493-3373或電郵至
parentchild.centre@gmail.com

講座內容：

自信心是與生俱來的還是後天培養，自信對學習和工作都有很大的影響，本講座將與家長討論如何培養子女正面的自信心。

1. 自信心的重要與影響
2. 自信心的表現
3. 怎樣培養自信心

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
202302 ©

vol 120