

婚姻的祝福



陳鈞陶

我和妻子結婚31年，育有一女一子。2013年，我出版了第一本有關婚姻的書，2021年，出版了續集《52封不寄的情書》；期間，在不同教會分享對婚姻的體會及維繫婚姻的祕訣。今年，香港「和諧頻道」邀請我們主講婚姻講座。回到香港，剛巧避過了五百年一遇的黑雨，連日陽光普照，似乎為我們的甜蜜生活帶來了朝氣。

講座當晚，首先由我分享婚姻的初心，然後由妻子作出回應。我在講臺上環顧聽眾的反應，發覺女性聽眾很快便進入聆聽的狀態，不住微笑點頭，這種身體語言告訴我，女性聽眾在婚姻中感受困倦，卻在講座訊息裡找到喜樂的亮光。

- 聽爸爸的話：
日本體驗
- 基督化家庭：
同划一條船
- TEEN窗一隅：
不如，一起跑



男性聽眾則比較內斂，不易透露對婚姻的鬱結；不過這些願意陪伴愛人來參加講座的男人，確實已是心中有情。雖然男人會假裝若無其事，耳朵卻暗暗張開，接收訊息。在四周輕鬆的氛圍裡，繃緊的內心都會逐漸鬆開，變得投入。我看見有夫婦在低語，互相說笑，散發著幸福的味道。

末後的高潮，夫婦要同心塗鴉，創作一幅屬於他俩的結晶品。畫作完成後，夫婦要在紙上一同簽署，重溫締結婚盟的甜蜜，便成了這次講座的甜美休止符。

講座完畢後，我們在一間食肆遇上一位剛剛參加完講座的女士。她說喜歡我和妻子的分享，希望我們能多些來香港，祝福這裡的夫婦。她的心意表達，為我倆在這次旅途添上濃濃的幸福感。

其他參加者對這次講座都有正面的回響，表示內容生動，並非紙上談兵。盼望每一對參與的夫婦都領受上主的恩典，有更甜蜜的夫婦生活，並成為美好的見證。我們經歷一個很甜美的晚上，這次講座成為我和妻子婚盟31週年紀念的特別節目。

我和妻子是一同修讀設計的同學，婚後我倆一同為家庭打拼。我見證她由嬌羞的小女子，成為兩個孩子的母親，現在兒女都長大成人了。有朋友問，看著妻子的青絲現出白髮，會否感到傷感？我說，能夠執子之手，與子偕老，實是莫大的福氣；白髮是上主給她的榮耀。

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



祈禱： 必有童女懷孕生子，人要稱他的名為以馬內利。

(以馬內利翻出來就是神與我們同在。) (太1:23)

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



日本體驗



日本人普遍態度親切，自我要求高，凡事細心，每樣事情都做到極致。每次到日本旅行，我總會找到值得學習的地方。

觀光火車檢驗員

在日本看了一齣紀錄片，講述觀光火車檢驗員的工作。觀光火車穿梭於日本東部與東北一帶，依季節不同，行程內容分別有兩天一夜，三天兩夜或五天四夜行程。車廂內部分為現代及和風設計。兩名檢驗員由深夜開始，負責全長八卡車廂的內部檢查。一位檢驗員走進幽暗的車廂中，用紫光燈察看玻璃面是否有指模，然後又拉起每一扇窗簾，檢查操作是否順滑。每一個細節都沒有放過，就算連一口小小螺絲釘的鬆緊，也看得十分在意。當遇上門扉轉動不順的時候，檢驗員便會細心找出原因，在適當位置塗上潤滑劑，過程絕不含糊。完成檢查，已經是破曉時分，兩位檢驗員帶著恭敬的態度，向離開月台的觀光火車鞠躬致送。

「文喫」書店

在六本木，走進一家書店*。店內不同位置都設有桌子和椅子，供客人安坐。日本人喜愛閱讀，常常逛書店尋找「新朋友」。店主並不吝嗇，放在書架的新書，總有一本是沒有包裹的，以供客人試閱。客人遇上喜愛的書，便會購買下來；而那些未獲垂青的書籍，便會安放回原處。由此看來，他們確實有良好的公民教育，難怪任何地方都能保持井井有條。

書店的二樓有「文喫」服務，這是日本書店的新型態。「文喫」中的「文」代表文字、文化；而「喫」則有消費及品茗的意義。「文喫」的概念是帶給顧客品味書籍

* 薦屋書店 六本木店（Roppongi Tsutaya Books）東京都港 六本木6-11-1

的優雅空間和氛圍。客人需要按預算逗留的時間來付費，才能進入這個尊貴而寬敞的閱讀空間，那裡有多達數萬冊選書和最新的雜誌，還免費提供簡單小食和飲料，客人可以優閒地享受汲取文化的樂趣。這類有「文喫」空間的書店，在日本愈來愈受年青人的歡迎，有供不應求的現象。

お手洗

有人說，要瞭解一個國家的人民質素，就必須要觀看其公共洗手間的狀況。洗手間的日文是「お手洗」。每次到日本，我總會如此驚嘆：「為何日本的公共洗手間，可以如此乾淨企理？」其公共洗手間裝潢簡約，光線充足，設備整潔已經不在話下，更有家的溫馨感覺。我察覺部分的洗手間都放置了盆栽，很有自然的氣息。廁格內還有一個聲效的按鈕，按下時便會播放流水的聲音，用來掩蓋如廁時種種不雅的聲音。這種細心的設想，大概只會在日本發現。

日本人很在意別人的感受，不想為人家添麻煩；他們習慣說話溫柔婉轉，就是不想讓人家難受。這是他們性格可愛的一面，盼望他們年輕的一代，繼續承傳這種推己及人的美德。



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



幫助子女走出 迷「網」世界

當美寶放學後，經常會查看手機網路，瞭解年輕人世界或她朋友所發生的事。當阿超不守家裡的規則，不斷在深夜自行製作網上短片時；他媽媽開始意識到兒子可能已有網路成癮的行為。浩森喜歡參與線上課程，不過時常把注意力轉移到瀏覽網路媒體；他的母親承認浩森已沉迷網上遊戲了。對青少年來說，沉迷網路成癮林林總總，包括部落格、網上賭博、社交新聞網站、社群媒體網站、網上遊戲、網上色情等。

網路成癮嚴重

2012年，美國精神心理學會宣布「網路使用障礙」（Internet use disorder IUD）可能出現在下一期的醫療診斷手冊中。¹在醫學研究中，早已將網路成癮對人類神經系統的影響，與可卡因、海洛因或其他成癮影響進行比較。隨著網路媒體逐漸成為人們生活關注焦點，導致大腦及體內多巴胺（dopamine）水平有明顯變化，耐受程度增加，並在腦素描中被繪製出來；顯示使用者會花愈來愈多時間上網，產生網路沉迷；甚至當網路被切斷時，個人就出現「戒癮」的症狀。

青少年使用網路正以驚人的速度增長。2019有報告顯示，92%的青少年有每天上網習慣，56%每天上網幾次，24%幾乎一直上網；同一份報告還表明，13至17歲的美國青少年，平均花六個半小時使用螢幕媒體。²

深遠的影響

許多家長沒有意識到子女已經沉迷網路，甚至無法正常生活，對孩子的身心健康構成嚴重威脅。家長要幫助孩子瞭解網路成癮，並要儘快尋求幫助。

對大多數網路成癮者來說，網路會啟動他們大腦內的獎勵系統；這情況就像濫用藥物、酗酒或吸毒一樣，網路替代了酒精或藥物所扮演的角色。這是因為他們沉迷其中時大腦釋放多巴胺，使人感到快樂和興奮；這種感覺令他們想要一次又一次地體驗。隨著時間推移，許多青少年對這種刺激變得不敏感，因此他們需要更多的刺激活動才能達到相同的效果。

細察成癮症狀

家長可以幫助青少年透過反思以下問題，檢視網絡如何影響自己的生活。例如：你有缺課嗎？……你睡眠時間不穩定嗎？……你注意到自己有憂鬱或焦慮的症狀嗎？……你的人際關係有問題嗎？……你的成績有下降嗎？……網路使用是否干擾日常生活？

我們亦可以幫助青少年作自我檢視：多久使用網絡一次？是否察覺上網時間比預期長？有其他人抱怨自己太花時間上網嗎？上網時，有否對自己說或想「再多待一會」？有否嘗試減少上網時間但又屢次失敗？有否向別人隱瞞上網時間？

網路成癮處理方法

年輕人網路成癮對上網需求強烈，以至忽略生活的其他部分。家長們幫助網路成癮的孩子要有友善、耐心和具支持的態度。

鼓勵他們向醫療工作者或輔導員求助；參加支持小組，有諮詢、建議和支持。

監控和限制子女網路習慣，記錄網路使用情況或設定使用時間限制。嘗試縮短上網時間，使用電腦或手機上外部關閉設備。停止使用某些應用程序，或使用限制上網時間的程式。

鼓勵子女發展其他興趣，參與校園社群組織。多做運動、參加社交活動、結交新朋友等，都有助提高大腦的多巴胺水平。

好好照顧自己，規律飲食，晚上足夠睡眠。幫助孩子找出導致網路情緒和行為，確定他們的習慣，以及觸發他們上網的因素。

給父母親的提示

當子女花大量時間上網，親子間的關係可能會變得緊張；與其他成癮一樣，這會加添擔憂和壓力。如果子女令你擔心，請謹記保持健康的溝通方式，先瞭解孩子生活中有甚麼需要？專注當前情況和所愛的子女在說什麼，努力理解他們的觀點；提出問題並表達關心。重要是控制自己的情緒，保持樂觀，有積極和鼓勵性的對話。

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

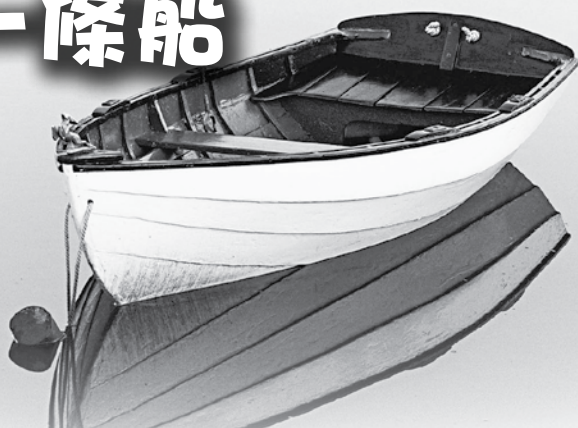
1. <https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2012/10/02/the-new-mental-health-disorder-internet-addiction/?sh=726b8d147404>

2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394428>





同划一條船



現今，經常看到一些從小在教會培育長大的孩子逐漸離開信仰，令家長與教會的牧者、領袖焦急如焚，群起推廣「家庭事工」，其實這需要教會與父母互相配搭，齊心引領孩子的屬靈成長。可惜雙方卻是有心無力，或只作表面上的合作，因此不能帶出顯著的成效。而父母與教會對於這議題也各有不同的觀點，以致「家庭事工」的目標與策略變得模糊不清。使徒保羅在《哥林多前書》14:8說：「若吹無定的號聲、誰能預備打仗呢。」

讓我們探究一下牧者普遍的感想：「希望父母與孩子在屬靈上一同成長」、「推動家庭事工是教會的責任與目標」、「父母來參加教會只是為了兒童主日學或青年團契」、「教會雖願意推行和支援父母對孩子在家屬靈的餵養，可是牧者、領袖多不懂從何入手，加上缺乏有經驗的人仕去帶領家庭事工」、「牧者的日程都填得滿滿的，十分忙碌，沒有空閒時間去聯絡或關心父母或帶領家庭事工的領袖」、「這事工費事費力，教牧長執實在是有心無力」、「教會已盡了力為家庭提供很多資源；家庭事工似乎還算做得不錯，可是父母仍感不滿、發怨，他們只是言過其實，把問題誇大了。」「父母在家對孩子屬靈的餵養做得不足，反而把責任和負面後果推到教會身上」……

接著，我們來聆聽一下父母的心聲：「教會在接待和支援家庭上應加一把力」、「教牧長執和導師在這方面都欠缺經驗，以致不懂得去裝備及關心教會裡的家庭和孩子」、「教會隨便舉行幾個親子講座便了事」、「教會根本沒有看重兒童和青少年事工，只當作是托管孩子的服務，完全沒有一套完整的計劃去推動下一代的事工」、「很多教牧沒有養育孩子，故很難會明白家長遇到的挑戰與傷痛，又如何關懷和支援父母？」、「教會在主日學和崇拜中，到底給孩子提供了甚麼樣的教導和議題，父母一概不知」、「教會通常側重教養孩子，但沒有好好地裝備父母如何在家庭作屬靈的餵養」、「教會導師每星期只有2-3小時與我們的孩子相處，父母卻是

一星期七天，影響更廣更深遠，可是父母不懂得從何入手，心有餘而力不足」、「有時父母發覺自己的親戚、朋友或網上資訊所能提供的支援，來得更實在、更有效」……

當閱畢父母與教會執長各執一詞的感想後，我們是否就此長嘆一聲無奈，任它如此下去？不然的話，便應有所行動和改進，以致能讓雙方配搭得宜，祝福下一代。我嘗試列出幾個提議作為參考，攜手同心培育孩子的屬靈生命。

1. 用心聆聽：教會與父母都打開耳朵，客觀地用同理心去聆聽對方的意見與難處，以致能夠互相支持、鼓勵、安慰、互補不足。
2. 明白障礙：邀請幾位父母（不同年齡、階段的孩子）作為代表，與牧者、領袖一同探討家庭事工所遇到的挑戰和障礙點，客觀地檢討現時的情況，並一同商議如何有效地避免或將其減致較低的影響力。
3. 發掘共同的價值觀：雙方若能定立相同的目標與方向，便能更齊心、更有動力和誠意，一起用創意性的方法去達成目標。
4. 互相鼓勵支持：讓家長明白教會願意與父母同行，互助互勉，而家長亦應對教會作出承諾，盡心在家牧養孩子，支持及參與教會所推動的「家庭事工」策略和活動。
5. 祈禱及尋求神的帶領：教會鼓勵全體會眾齊心禱告，尋求神賜予從天而來的智慧與能力，善用教會所提供的資源，使用合宜創新的途徑，以致教會上下能齊心地去推動「家庭事工」。
6. 保持聯繫：教會與父母要經常保持緊密的接觸，坦誠交談，給予回應、意見和鼓勵，最好能挑選幾位父母作代表，去跟進及鼓勵其他家長積極地參與及支持。

雖然教會與父母配合並非易事，但若齊心去作，定會看到美好果效的一天，願主賜福。

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	梁可輝夫婦	何秀芳女士	甄庭歡傳道	Heidy Wu
詹德思夫婦	黃耀基夫婦	趙月鈴女士	李尹麗女傳道	Isabella Wong
侯廣甯夫婦	陳鏞堂夫婦	劉峰萍女士	Alice Iu	Jackee Tsang
趙榮富夫婦	莫潤昌夫婦	錢霖女士	Alice Tsang	Jenny Yan
張富康夫婦	陳志標夫婦	劉曉莉女士	Amy So	Matgaret Yan
董勝利夫婦	蔡頌良女士	韓東牧師	Anita Lau	Onna Wong
廖健波夫婦	黃佩貞女士	黃淑珍傳道	Connie Chu	Patrick Ng
陳和勳夫婦	何秀娥女士	張惠琴傳道	Evelyne Ng	Sherry Fang



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

女兒打算明年春天結婚，請問在女兒結婚前，父母可以為她和未婚夫做些什麼？是否需要做婚前輔導？父母可以對他們有些麼勸勉或提醒嗎？給他們什麼禮物或祝福好呢？

首先恭喜令千金明春于歸之喜！

你想知道在女兒婚前，父母可以為她和未婚夫做些什麼。父母愛子女、關懷備至，可見一斑！你的女兒和準女婿都是成年人，相信他們對籌備婚禮已有所計劃了。現在年輕人通常都會找朋友或婚禮籌備公司協辦，不用雙方家長費心。若有需要你們的幫忙，自然會跟你們說；需要徵求意見時，也自然會請教你們。如果他們覺得要做婚前輔導，也會尋找這個服務。其實，在夫婦和諧相處之道上，你們夫婦的身教就是最好的婚前、婚後輔導和最好的勸勉、提醒。

至於父母可以給他們什麼勸勉或提醒，就是你們夫婦倆對維繫婚姻的體會，可以私下簡要地作出勸勉及提醒。如果在婚禮上有父母贈言的時刻，你倆可藉此機會向一對新人精要地勸勉提醒；也可以精心挑選寫上或刻上你倆認同的維繫婚姻的金石良言的小擺設，既可作為結婚禮物，也可作溫馨提醒。

至於給他們什麼禮物或祝福好，除了上述提及的精緻小擺設外，還可按中國傳統，給出嫁女兒送上金器（如：金鍊、金手鐲等）。現今的金器花款新穎，可讓女兒挑選自己喜愛的款式，雖然她婚後配戴的機會不多，但是，這些金器除了保值外，最重要是留給女兒一個美好的回憶。如果經濟情況許可，可以考慮送上鑽飾，一般女孩子都會喜歡鑽飾多於金飾。

至於新女婿，岳父、岳母會送上一件紀念物（例如：手錶、皮帶、袖口鈕等）。最好也讓準女婿自己挑選喜愛的禮物和款式。此外，也可以購買一些實用家居用品（例如：床上用品、茶具、杯墊、家庭電器等）。最好先徵求他們的意願，讓他們挑選喜愛的用品和款式，避免買了不合用的物品，浪費金錢、辜負你們的心意！溫馨提示：購買的禮品，不與女兒和準女婿的宗教信仰發生衝突。所謂：「好仔不論爺田地，好女不論嫁妝衣。」祇要是出自父母的心意，對他們來說，甚麼禮物都是珍貴的！

總之，尊重他們、給予他們空間、放手、分享一對新人的喜悅、見證他們永結同心的盟誓和送上摯誠的祝福！





身心靈
健康指南

文：佚名
文：佚名

快樂 其實是一種習慣

一大早，我乘坐計程車去台北郊區參加企業內訓。

因正好是尖峰時刻，沒多久車子就卡在車陣中，此時前座的司機先生開始不耐地嘆起氣來。

隨口和他聊了起來：「最近生意好嗎？」

後照鏡的臉垮了下來，聲音臭臭的：「有什麼好？到處都不景氣，你想我們計程車生意會好嗎？」

每天拉到十幾個客人，也賺不到什麼錢，真是氣人！」

嗯，顯然這不是個好話題，換個主題好了，我想。

於是我說：「不過還好，你的車既大又寬敞，即便是塞車，也讓人覺得很舒服……」

他打斷了我的話，聲音激動了起來：「舒服個鬼！不信你每天來坐12個小時看看，看你還會不會覺得舒服！？」

接著，他的話匣子開了，抱怨起政府無能、社會不公，所以人民無望。

我只能安靜地聽，一點兒插嘴的機會也沒。

兩天後的同一時間，我再一次坐上了計程車，同樣是去郊區同一家企業做訓練。然而這一次卻開啟了迥然不同的經驗。

一上車，一張笑容可掬的臉龐轉了過來，伴隨的是輕快愉悅的聲音：「你好，請問要去哪？」

真是難得的親切，我心中有些訝異，隨即告訴了他目的地。

他笑了笑：「好，沒問題！」

然而沒走多遠，車子又在車陣中動彈不得了。前座的司機先生手握方向盤，開始輕鬆地吹起口哨、哼起歌來，顯然今天心情不錯。

於是我問：「你今天的心情看來很好嘛！」

他笑得露出了牙齒：「我每天都是這樣啊，每天心情都很好。」

「為什麼呢？」我問：「大家不都說景氣差，工作時間長，收入都不理想嗎？」

司機先生說：「沒錯，我也有家有小孩要養，所以開車時間也跟著拉長為十二個小時。不過，日子還是很開心過的，我有個秘密……」

他停頓了一下：「說出來，先生你別生氣，好嗎？」

當然好，只要是快樂的秘密，我這個念過心理學的都感興趣。

他說：「我總是換個角度來想事情。例如，我覺得出來開車，其實是客人付錢請我出來玩。像今天一早，我就遇見你，花錢請我跟你到陽明山去玩，這不是很好嗎？等到了陽明山，你去辦你的事，而現在是花季，我就正好可以順道賞賞花，抽根菸再走啦！」

他繼續說：「像前幾天，有一對情侶去淡水看夕陽，他們下車後，我也下來喝碗魚丸湯，擠在他們旁邊看看夕陽才走，反正來都來了嘛，更何況還有人付錢呢？」

漂亮！多精采的一個秘密！

我突然意識到自己有多幸運，一早就有這份榮幸，跟前座的EQ高手同車出遊，真是棒極了。

又能坐車，心情又開心，這樣的服務有多難得。我決定向這位司機先生要電話，以後再邀他一起出遊。

接過他名片的同時，他的手機響起來，一位老客戶要去機場，原來喜歡他的不只我一位。相信這位EQ高手的工作態度，不但替他贏得好心情，也必定帶進許多生意。

心理學家發現，「快樂其實是一種習慣」。不論環境如何，EQ高手的快樂決心是不會改變的。

當我們能換一種心態去看待自己的工作，並帶著遊戲般的愉快心情面對工作，你會發覺自己的內在能量強大許多，抗壓應變的功力也因此大為增進，而這，也正是貫徹快樂決心的漂亮做法。





不如，一起跑

抓住秋天的尾巴，我約了一群年輕人一起出去跑步。他們充滿活力，立下了一個相當雄心勃勃的目標，希望在一個月內跑2,023公里。這就是年輕人的衝動，讓我這個老人家吃了一驚。本來是有點浪漫地想著和年輕人在楓樹林中慢跑談心，誰知變成激烈的挑戰，幸好，最終跑出的結果超出了所有人的期望。

跑步的隊友中，有一位年輕人亞K，幾年前與家人來到加拿大定居，剛抵步便遇上新冠疫情。經歷幾年的社交隔離，她變得沒有信心，擔心學業，又害怕結交新朋友。我通過網絡活動認識了她，並邀請她參加我們的活動，她這次也報名和我們一起跑。每次練習結束，她都留在中心很久。剛開始，以為她的家人無法在預定的時間接她，誰知，她只是希望擁有更多個人時間，並沒有通知家人活動已經結束。其實父母一早已經在中心附近等候。心想他們的關係可能出現了問題。

終於，跑步活動接近尾聲，我們鼓勵年輕人邀請家人一起參加最後一次跑步。出乎意外地，她邀請了父母一同出席；雖然一家三口參加了活動，但整天都沒有對話。於是，我主動與她的父母交談，他們表示非常感謝我們舉辦這樣的活動。然而，他們也提到，自從三年前移民來加拿大，一家人面對很多挑戰，由於朋友圈子有限，加上語言不通，眼看著女兒整天都獨自呆在家中，作為父母只能感到擔憂，可以做的不多。另一方面，女兒怕父母擔心，所以逐漸減少跟他們說話，即使生活在同一屋簷下，但他們之間的距離似乎越來越遠。

當天有40多位參與者，儘管天氣略顯寒冷，幸好太陽微笑著照顧我們，使我們在整個跑步過程中感到非常愉快。雖然他們一家三口互動不多，但我留意到他們之間有很多眼神接觸，或許這是一個美好的開始。

回望亞K，雖然她看似很少跟父母溝通，多次留在中心，爭取獨處時間，令我誤以為他與父母的關係緊張。原來她是不知道如何表達內心的困擾，心中的困難又沒有出路，同時也不想父母擔心才減少和父母交流。

回家的路上，我慶幸我們能夠成功地舉辦了這次活動，當年輕人提出要共同完成2,023公里時，確實令我吃驚。原來，這2,023公里有足夠的長度，容許我們有足夠的時間慢慢來。我看見有年輕人想放棄、找很多想退出的藉口、甚至想降低目標的時候，最終卻因為一小撮人的堅持，感染了周圍的同行者。這種氛圍令到亞K一家人在完成跑之後，咬著熱狗，帶著笑容和初相識的朋友交談。臨走前，亞K對我說：「我們一家人認識了很多朋友。」要了解年輕人的內心世界，沒有捷徑；只有一個方法，就是給他們時間，建立一個讓他們信任的空間。



親子下廚樂

❧ 迷你芝士蛋糕 ❧

食材：

消化餅乾 150g
無鹽奶油 60g

起司餡：

芝士	280g	檸檬汁	1茶匙
白砂糖	80g	低筋麵粉	15g
雞蛋	2個	法式鮮奶油	150g
香草精	1茶匙		



做法：

1. 用微波爐或隔水加熱方式，融化奶油。用果汁機或放入夾鏈袋，攪碎餅乾。倒入融化的奶油跟餅乾一起攪拌均勻。
2. 擺放十二個杯子蛋糕紙模在烤模上。奶油餅乾分成十二等份放入紙模。使用湯匙或是杯子底部，壓平蛋糕底。
3. 加入芝士，用手持打蛋器以低速將芝士打發。加入糖，攪拌均勻。蛋分次加入，一次一顆，攪拌均勻。
4. 加入香草精、檸檬汁、低筋麵粉，攪拌均勻。加入鮮奶油，攪拌均勻。
5. 倒入奶油餡，大約九分滿。敲動烤盤，讓蛋糕表面平坦。
6. 烤箱預熱到160℃。烤盤放入烤箱，烘烤大約15分鐘。
7. 蛋糕中心點不會晃動，即可出爐。放涼後，整個烤模放入冰箱冷藏至少四小時。可以放上喜愛的果醬或水果(例如: 草莓、藍莓)



幽默的回應



春秋時代（公元前722-481年），齊國的晏嬰，有一次奉命出使楚國。

當時楚靈王聽說晏子要到楚國，說：「晏子身材矮小，但在諸侯間很有聲譽。我們想個辦法取笑他，以挫一下他的銳氣，也可顯示我們楚國的威風。」

當晏嬰乘車來到楚國都城，卻不見城門打開，於是讓車夫叫士兵開門。

守城的士兵說：「城門的旁邊有一個小洞，已可以給你進入了，又何必打開城門呢？」

晏嬰看看那個洞，說：「這是個狗洞，只有出使到狗國的人，才從狗洞進入。現在我到楚國，又不是到狗國，難道也要從這個狗洞進去嗎？」

楚王知道了，沒有辦法，於是下令打開城門，讓他進來。

楚王見到晏嬰，心中很不服氣，故意表示很驚訝說：「難道齊國沒有人才嗎？」

晏子明知楚王想羞辱自己，於是說：「我們齊國人才很多，在齊國都城的大道上，人擠得肩挨肩，腳尖踢到腳跟，怎麼能說齊國沒有人才呢？」

楚王說：「既然有人才，為什麼派你這個小人兒來？」

晏嬰回答說：「我們國家派人是有規定的：有才能的人派到上等的強國；沒有才能的人派到下等的弱國。大人出使大國，小人出使小國。像我這樣的，人小而又最沒才能的人，就被派到楚國了。」楚王無計可施，但對他的急才卻暗暗佩服。

【聯想】

1. 假使當日晏嬰嚴詞駁斥、與守衛、楚王爭執得面紅耳赤，或離去以示抗議，你認為會有甚麼結果？
2. 晏嬰在這事件中，有何成功之處？
3. 這個故事有什麼值得我們學習的地方？
4. 我們如何培養小孩子的幽默感呢？
5. 幽默的說話，對在社交場合營造和諧氣氛有什麼作用？



熟悉的面孔，溫暖的感覺

有一天放學後，我仍在教室裡做事，突然有兩個很高的女孩子敲門，跟我打招呼。我看了幾秒鐘，就喊出她們的名字。她們是我以前教幼稚園班上的一對在雙胞胎學生。聽到我喊出的名字，她們感到非常驚訝，因為她們如今已是七年級的學生了。有些老師只會覺得她們似曾相識，卻喊不出名字來。之後我們坐了下來聊了一會，講講她們的近況，也講起她們記憶中的我。因為前幾年我轉到另外一所學校任教，她們去年回來沒有看到我，只找到當時的助教；今年得知我回來了，她們非常高興。她們很坦白地說不太記得我教了她們什麼，但對我在母親節彈奏鋼琴，帶領她們唱歌表演的一幕印象深刻。她們還說，我是笑得最多的老師，讓她們非常喜歡上學。雖然已經過了那麼多年，她們還是非常懷念！

可能因為學校離我的住處比較近，我經常會遇見以前的學生或家長。曾有小孩突然在購物商場大聲叫我，他們一家從遠處看到我，一邊大聲喊我，一邊跑了過來。暑假的時候，我正在超市排隊付帳，排在前面的，剛好是我以前的學生家長。她已經收到消息我會回到這所學校任教，非常高興，只是她的小兒子沒有安排到我的班上，感到非常可惜。這位媽媽說，大兒子在我班上的時候，曾跟過我去學校旅行，她稱讚我安排的學校旅行，是最周到的，真希望能回到我的班上。還有一個已經搬回原居地好幾年的家庭，媽媽總是會定時給我寄東西，兒子也會寫小卡片給我。最誇張的一次是在疫情發生初期，我在學校附近的小街上散步，遇到一名年輕人，他停在我身邊，問我是不是x老師。（我當時戴著口罩的呀！）已是高中學生的他，是我第一年教幼稚園的學生。他很驕傲地說，遠處已經覺得我很熟悉，看到眼睛，就確定是我。

回想當年教這些學生的時候，我好像並沒有做些什麼特別的事情。為什麼他們會那麼印象深刻呢？現在就算再碰面，我也不一定能夠記起他們的名字。但是，看到這些學生或家長在多年後還記得我，更會親切地打招呼，告訴他們對我的懷念和感謝，我真的非常感動。

他們記得我們，不是因為我們教了他們數學、讀書、寫字，而是我們在他們成長的時候參與過，曾經關懷過他們。他們記得的，是當年和我在一起的感覺。我們真的不用過分執著於成績和進度。這些雖然重要，卻不是教學的全部。原來作為老師，只要用心對待每位學生，他們是感受到的。學生們當時可能不知道，而且可能永遠都不會有機會向老師們表達；或許有一天有緣與老師相遇，見到這一張熟悉的面孔，還是會感受到溫暖的感覺。



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



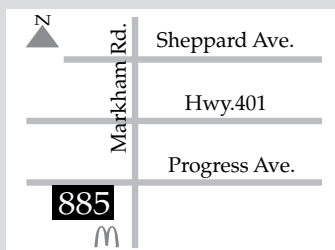
IMPLANTS

- 🦷 植牙手術
- 🦷 植骨手術
- 🦷 智慧齒手術
- 🦷 牙托、牙橋

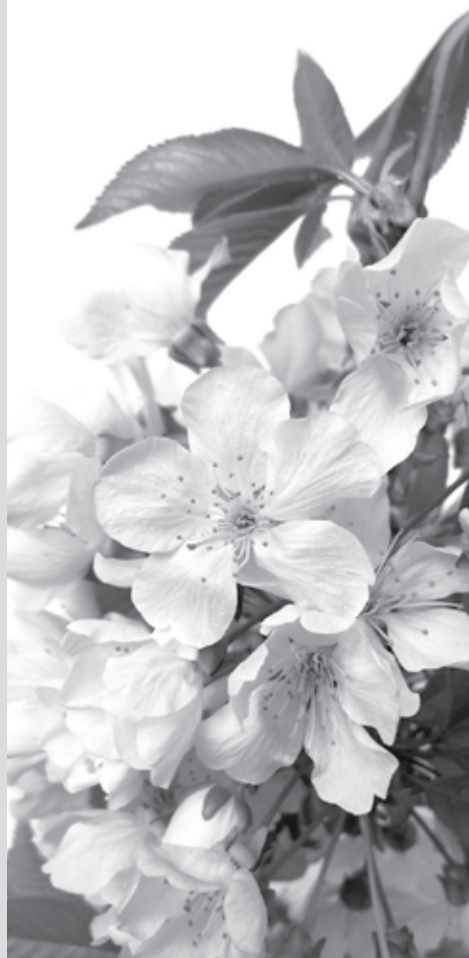
精通國滬粵語
預約請電

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

童年的困擾---親子溝通藝術

作者：海姆·吉納特 (Haim G. Ginott)

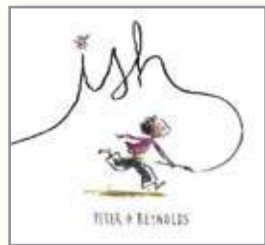
《童年的困擾》是一本教父母實踐愛的教養，學會有效的溝通，以回應感受、鼓勵和指導，代替無效的威嚇、收買、譏諷，教孩子成為成熟、負責任的人。本書希望幫助父母了解孩童的心理，並提供具體、實際的方法，指導父母解決與子女相處時面臨的難題，理論與實踐並重，讓父母明白到愛和尊重是締造和睦親子關係的關鍵。內容包括：父母如何跟孩子有效溝通、稱讚和責備兒童需要適時、怎樣培養兒童的責任感、如何在管教之餘同時建立孩子自信及如何處理性教育等。



Ramon loved to draw. Anytime. Anything. Anywhere.

By Peter H. Reynolds by (Author, Illustrator)

故事主角Ramon非常熱愛畫畫，無論在任何地方，任何時間，任何東西，你都會看到他在畫畫，因為畫畫能讓他非常開心。這一天，Ramon的哥哥問他：「你畫的是什麼呀？」哥哥無意說了一句嘲笑的話，讓Ramon很生氣，根本不能回答。他把那張畫丟了出去。哥哥嘲笑的笑聲一直在他腦海裡回蕩，讓他不斷地想畫一幅完美的畫，但他總覺得畫得不夠好。



就這樣過了幾個月。一天，Ramon的妹妹看著他畫畫，看著看著就拿起一張被他弄皺的畫跑回房間。Ramon跟著追，來到妹妹的房間，剛想破口大罵，卻突然說不出話來。原來妹妹一直都把他丟棄的畫撿起來，貼在牆上，像是一個畫展似的。妹妹指著一幅畫，說這是她最喜歡的。Ramon說：「這是畫花瓶上的花，但根本不像。」妹妹說：「但有點像啊！」

Ramon以一個新的角度來看他的作品。「有點像」……就已經足夠了！

他放下包袱，自由地讓自己的創造力帶著他畫畫。他不斷地畫了很多「有點像」的畫。

有時候，孩子很害怕做錯，無論是畫畫、寫字，甚至是穿衣服或是做家務等等，導致他們不敢嘗試，越來越沒有自信。我們可以嘗試引導孩子明白，有些事情我們不需要過於介懷結果是否完美，而是需要從失敗中成長，在練習中求進步。家長也可以與孩子分享自己在學習或成長過程中遇到瓶頸或是困難時，是如何跨過的。

Drawing is what Ramon does. It's what makes him happy. But in one split second, all that changes. A single reckless remark by Ramon's older brother, Leon, turns Ramon's carefree sketches into joyless struggles. Luckily for Ramon, though, his little sister, Marisol, sees the world differently. She opens his eyes to something a lot more valuable than getting things just "right."



好消息！為父母而設的

「父母成長園地」



本中心總監朱素英牧師將為在1-6月為北約華人基督教會的跨代事工---「跨代興趣小組」與「父母成長園地」主講「情緒管理有妙招：做個情緒健康的好父母」。歡迎父母及兒童照顧者踴躍參加。

課程簡介：

不少科研調查發現，情緒穩定對一個人的生活、學習、工作和人際關係有著直接正面的影響，更是身心靈健康成長的主要因素。若想邁向成功並擁有美好健康的人生，就要掌握好情緒管理的要訣。此期課程的主題，主要教導父母在施教或培育孩子時，能懂得管理好自己和子女的情緒，使管教發揮良好的果效，促進親子親密的關係。本課程將透過理論及實際生活中的案例，幫助家長對情緒智能有進一步的認識，使家長找到平衡自己情緒的技巧，並能掌握培育子女情緒的內容及方法。

課程進行方式：

每月一次，分別在1/26、2/23、3/22、4/26、5/24和6/28，逢星期五晚上7:30-9:00pm於北約教會兒童崇拜室舉行（線上線下同步進行）。歡迎父母及兒童照顧者踴躍參加。

另外教會的「跨代興趣小組」也安排多項興趣小組，內容包含運動、烹飪及美勞等小組，歡迎各個年齡層的朋友（4歲至成人皆歡迎）參加。

報名請接洽教會秘書（Angela）416-441-2232，中心同工（Esther）416-493-3373

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
202312 ©

vol 125