



三代同堂之樂

梁廣漢

若想享受三代同堂之樂，首先我們要明白，如能與兒媳關係良好，令夾於當中的兒子，不會事事感到為難，一家人自然可以融洽相處。不過，每個人的性格、習慣、經歷與家庭背景畢竟都有所不同；故此，先決條件是彼此都有一個締造融洽家庭的願望，願意付出，努力向這目標邁進，才容易使大家對這個家庭產生歸屬感。

● 聽爸爸的話：

兩棵樹

● 基督化家庭：

富與貧

● TEEN窗一隅：

**留學生的幫助
從何而來？**

若想達至彼此和諧相處，以下幾點可作參考：

1. 互相尊重、互相欣賞、注意說話的態度：教導孫輩與子女不同，實際責任與決策權要交回父母，祖父母只是從第三者的角度和立場來提點兒、媳，是補漏的工作。若孫子與父母間有分歧時，祖父母可作為兩者的橋樑與潤滑劑。各人的教法不同，若覺得兒媳教孩子的方法不當，亦不宜在孫輩的面前插嘴干預，寧可待日後有機會才表達自己的意見。



2.關懷：聽聽他們的心聲，適當時候在工作、人際關係等事上給予客觀的意見；不過，要適可而止，不要太囉唆。

3.幫助：在兒、媳有需要時，盡量配合，加以援手，例如：協助教導和照顧孫輩。有一次，兒、媳兩人同時患重感冒，難以照顧兩個小孩，我們就連夜在滂沱大雨中，經大半個小時的車程，趕往照顧他們。

與孫輩相處時，通過傾談及各項活動，隨機教導他們基本生活習慣、行為及中、英文等，且從溝通中知道他們與父母的關係、學習或社交中所遇到的難題、內心的鬱結。故此與孫兒建立良好的關係，是很重要的。關係良好，他們就很願意吐露心聲、聽你的教導。有一次，我與他們玩不同的遊戲，玩得興高采烈，剛三歲的孫女連跳帶走地向正在做菜的祖母說：「Funny爺爺！」到吃晚飯時，他倆本是太累而不想吃，只稍微哄一下，竟然愉快地吃完晚餐。

以下是我們與孫兒、女活動的點滴：

- 1.講故事(培養閱讀的興趣)、唱歌(如兒歌)、用有趣方式學習中、英文，使他們從小對不同範疇(包括歷史、文化等)的知識均有所涉獵。
- 2.捉迷藏：學習聽聲辨方向、沉著應變、增強警覺力。
- 3.角色扮演：如扮醫生、病人，教他們如何表達身體的不適情況、辨認器官的位置、培養對人的關懷等。

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：

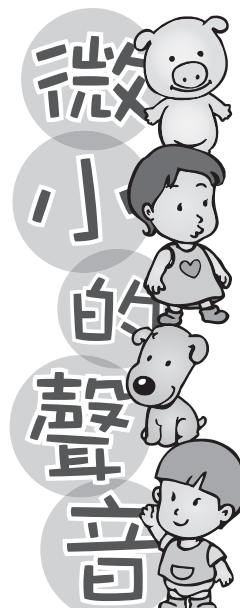
- 講座、工作坊及父母/青少年生命成長小組
- 教會主日學、團契、夏令會：
 - 親子講座Children Program安排
- EQ/品格導師培訓
- 文字出版
 - 加油站雙月刊
 - 親子書刊

- 4.由學習、模仿，以致自創：由手指的動作，到砌模型等。
- 5.隨意玩耍：如在地上翻滾、背著他們行走。
- 6.其他遊戲：如踢球、弈棋、拼圖等。

三代相處，其樂無窮二三事：

- 1.到中央公園遊玩、野餐、合力踩踏四輪腳踏車。
- 2.遊公園和自然徑，也會一起出外旅行，享受大自然之樂趣。
- 3.乘遊輪：與兩個兒子的家庭同往；在船上，不只多了詳談的機會，還可以一齊玩遊戲(如看圖說出有關的英文字，連剛五歲的孫兒也樂在其中)、共同商議上岸觀光事宜。

當經過一段時間，在彼此努力下，達至互相關心、坦誠、能為對方著想，則關係自然就更密切了。當大家能天南地北，什麼話題也可傾談一番，各抒己見，感到舒服溫馨，樂也融融，這時便可享受到天倫之樂了。



保捷編繪





當孩子還小的時候，我和妻子決定為他們預備一個更寬敞的居所，於是我們四處尋訪，看中一個建築商剛剛動土的位置。我們跟建築商簽訂買賣合約以後，看著屋子從地基逐步建築起來，然後懷著興奮的心情搬進這個窩子。對於一個成長於香港的人來說，住進獨立屋是夢寐以求的事情，我們決定要在前院和後院各植一棵樹。我們的屋子前門向北，我想在前院植一棵能抵擋風雨的常綠樹；屋子的廚房和餐房面對後園，最好在後園那裡植一棵按時開花的樹，讓青蔥美景陪伴進餐。

我和妻子年輕時，曾到音樂氣息濃厚的奧地利薩爾斯堡（Salzburg）遊覽；我們沿著薩爾斯河畔走，兩岸長滿木蘭樹（Magnolia）¹。木蘭樹粉紅色的花朵大如湯碗，飄下來的花瓣遍地滿佈，把薩爾斯河畔兩岸都染上了淒美的紅。從那時開始，妻子愛上了木蘭花，常常嚷著說要植一棵這樣艷麗的木蘭樹。

那年我們搬進新屋後，到園藝舖子選購樹木，她果然選了一棵粗壯的木蘭樹，歡歡喜喜的抱著不放。我則看中了一棵短小的翡翠雪松（Emerald Cedar）苗子，它像是含情脈脈的躲在樹群裡。翡翠雪松屬常綠喬木，樹身枝葉濃密耐寒，成長後的雪松多為圓錐形。翡翠雪松不像一般樹木的剛硬，有柔韌的特性，在風中擺動時顯出以柔克剛的氣質。看見這棵小樹苗，憐惜之心油然而生，於是我就買下這棵樹苗，把它帶回家去，栽在屋子的前庭。

那時孩子常常爭著為這兩棵樹灑水，又喜愛站在樹前擺姿態拍照片。一天復一天，孩子長大了，而這兩棵樹也長得枝葉茂盛；今年聖誕節，我們要用梯子才能把燈飾掛在雪松的尖頂上。至於後院的木蘭樹，每年初春，它定會含苞待放，然後按時綻放燦

爛的花朵，像是宣告夏日已經來臨，要我們好好善用時光。這兩棵樹陪伴我的孩子一起成長，就像家人一樣。我們每天經過前院的雪松，我總是給它問安，謝謝它們的忠誠，風雨無阻地守護著前庭。

兒子問我為何當初要決定植樹呢？我脫口說：「當初決定植樹，不單是為了美化前後院，更是別有用心。屋子就像人的生命，前院植一棵能抵擋風雨的樹，喻意對外要堅韌不屈；內院植一棵能按時開花結果的樹，就是要提醒我們要像它一樣，內心要更新變化，按時結出果子。盼望你們自小耳濡目染，把柔韌堅毅的個性和結果子的心意成為你們終身的祝福。」

兒子聽後，微微點頭略有所思。

我看著自己孩子的成長，他們有一點像這兩棵樹的個性：堅毅不屈又常常有可愛的生命見證。我深信父母對孩子的心意，是一種無形的祝福，不住地用愛灌溉著他們的生命。



註：木蘭3月開花，木蘭花含有豐富的維生素、氨基酸和多種微量元素，有祛風散寒，通氣理肺之效。花瓣可供泡茶飲用，具有一定的藥用價值。木蘭開花後結果子，果熟成褐色圓筒形，果實可以入藥而不能食用。

謹以此一點燭光
燃點你心內愛的火
愛你的家人
愛你的周遭
願這世界
都能充滿愛與喜樂

榮耀歸於主

 **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

教養孩童「走正道」

(箴22:6)

做父母的時常要身兼數職。在照顧子女起居飲食和日常生活上，父母充當著不同的角色，包括廚師、司機、教師、褓姆，甚至銀行家等。可是，聖經指示父母教養子女的方式，卻是指向教養孩童「走在正道上」（箴22:6中譯本），這正指出一個比任何角色都重要的職份，就是作子女們的屬靈教練（Spiritual Coach）。

參與競賽的人都知道，要成為一位傑出的運動員，他們需要長時間接受訓練，以同樣的方式或不斷重複練習某個動作，日後才能在比賽場上取得驕人的成果。同樣地，以屬靈的角度觀察人和事，以及建立合乎聖經原則的處事方式，都絕非我們的孩子能朝夕理解明白，甚至達至思想和處事成熟的地步。這就是為什麼家長們要在子女年幼及青少年成長期中，不停緊握與他們共同探討生活上，有關屬靈真理的原則和做人處事態度的原因。這些討論能幫助子女們作出正確、與聖經原則相符的決定。隨著兒女年紀漸長，容許他們自己做決定，並學習為自己所作的決定負責。這樣，我們的孩子才會得到更好的裝備，明白到待人處事的焦點為要討神喜悅，並非討人歡心；並且能經得起同輩的壓力，而不選擇不恰當的生活方式。

家長們在孩子年幼時，必須看重幼兒教育的重要。正如現代心理學家的見解，視3-7歲是孩子性格基本形成的時期。因此，父母應該在子女的幼兒期，就以神的話語教導他們，使他們明白甚麼才是正確的行為和生活態度。

基督徒父母還要重視家庭教育對子女的影響。教養兒女有時要加以教導和管束，因為孩子在成長期接受的培育能影響他們的一生。要兒女「走當行的道」，父母要按照子女的愛好和興趣來教導，也要考慮到他們個人的性格和傾向，並且配合體能和智力的發展而慢慢引領。父母的管教不宜過嚴或過寬，更不可放縱。最重要的是，父母要以神的話引導自己和兒女的心，讓我們能以屬神的智慧作保護，抗拒罪惡和不敬虔的行為。



- 反思：**
- 在過去一周生活的順逆中，我怎樣展示對神的順服？我是否因為生活不順暢，在家人或兒女面前發怨言或發脾氣嗎？
 - 我怎樣時常引導孩子，而不是勉強或強迫他們參予教會生活？我怎樣向他們傳達神在家庭和生活所行的奇事和作為？
 - 我如何取得兒女的信任，與他們建立屬靈教練或密友的關係？

提醒：父母教養兒女，最終目的是培育孩子過聖潔的生活。如果孩子在年幼時學曉尊重權威，以愛心待人和順服神；他們長大後，就有可能繼續持守真理。



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

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

- 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

富與貧



最近我翻閱過往十年在多次短宣中所拍攝的照片，和回顧在柬埔寨、緬甸、烏干達所舉行的兒童營和青少年領袖訓練營中點點滴滴的片段。看著照片中的孩子，每一張面孔、每一個眼神，背後都蘊藏著一個複雜的故事。他們年紀雖小，卻早已經歷人生的甜酸苦辣、生離死別。可是這些困難與挑戰，反而令這些孩子變得更成熟、更堅強、更愛主，連我們的短宣隊員也自愧不如。

去年在非洲烏干達，我們在貧民窟舉行了一連五天的兒童營。當我們到村中家訪時，看到孩子們都生活在極貧困和骯髒的環境下，污水渠就在大街小巷毫無遮蓋下奔流，孩子們每天就在這樣惡劣的環境下成長。可是當他們來到兒童營，卻熱情不減，興奮快樂地高唱聖詩，用洪亮的聲調背誦金句，房子也被震動得像要塌下來般。有一天，我們跟孩子傳講福音信息，很多小手舉起來決志信主。其中一個十歲的女孩跑來，懇求我送她一本聖經，我答應在營會結業禮時，給每位初信的孩子送上一本聖經。隨後的幾天，每次她碰見我，都千叮萬囑不要忘了她的聖經，看著她熱誠可愛的表情，覺得既好笑又感動。北美的孩子，書架上有多少本大大小小的聖經？他們可有像這非洲的女孩這樣珍惜所擁有的聖經？可有如她一般渴求神的話語？他們的聖經是否放在書架上，成為封了塵的裝飾物？

我們經常聽到緬甸國內種族間發生內戰，因著貧窮、戰亂和政治不穩定，到處都是孤兒。去年我們在孤兒院分享福音，作出呼召時，三十多個青少年站起來回應，掩臉嚎啕大哭，我們短宣隊完全摸不著頭腦。細問之下，才明白這些孤兒因為失去父母，缺乏安全感，以為要加倍的乖巧聽話，才能贏取孤兒

院的老師，甚至主耶穌的接納。偶有犯錯時，便會盡量把它隱藏起來，可是這便讓他們背負強烈的罪咎感。直到那天，他們明白耶穌在他們還作罪人時，已為他們死，就算偶有犯錯，神是不會離棄或拒絕他們。聽到福音信息後，他們領受到從罪中被釋放的自由，這是喜樂輕奮的眼淚。反觀我們的孩子，自出母胎已來教會，救恩對他們來說像是順理成章的。可是如他們沒有感受到罪的重擔，便不懂得去珍惜或感謝耶穌捨身的大愛，不明福音拯救的大能，也不能體驗到從罪中被釋放獲得自由的興奮。相對之下，緬甸這些孤兒比北美的孩子在屬靈上的體驗更為有福。

由於鄰國的越戰，間接引致柬埔寨在七零年代發生赤柬內亂，大概有超過二億的東民被同胞用極度殘忍的手法所殺，因此大部份三十歲以上的東民，都曾目睹家人被殺的慘況，以致不敢輕易信任別人。在這黑暗的角落中，到處都充滿罪惡、邪靈、偶像、仇恨、貧困、甚至雛妓的問題！我們不禁會問，這些黑暗的國家仍有希望嗎？有！柬埔寨的年青人很愛國，知道唯一能拯救國家，把它從黑暗的邊緣抓回來的，就只有基督的救恩。在一個青年營結束前，我大膽地呼召他們回應，奉獻自己為神所用，沒料到全部參與營會的45個柬埔寨年青人，逐一流著淚激動的踏前來奉獻自己。營會結束後，這些年青人每天清晨六時便來到教會為國家祈禱，然後才去上學或工作，可是發覺時間不足夠，便提前到四點半來到教會門前，用禱告把國家、把家庭、把自己放在神的手中。北美的孩子可有這樣熱愛國家？可有信靠祈禱能帶來改變、復興與希望？

雖然我們的孩子活在一個物質豐裕，太平盛世的環境中，可是我們要反省他們可有如非洲的孩子般，有渴求神話語的熱誠，他們可有如緬甸的孤兒般，為自己的罪過痛悔？為自己得著福音的好處，從而經歷到從罪中得釋放那份興奮之情？他們可有如柬埔寨的青年般，為自己的國家不住流淚地禱告？可有熱切懇求神的亮光透進國家，帶來屬靈的新希望？有時物質的富與貧，與屬靈經歷的深淺不成正比，讓我們作為父母、牧者及老師好好地思考，如何能培育孩子領受與回報神恩。

Dr. David Tai Wai Wong

Medicine Professional Corporation
(Anesthesia and Perioperative Medicine)

Tel: 416 603 5118

文：梁廣漢博士



孟子(公元前372-前289年)，名軻，是戰國時代人。他是一位大學問家和思想家，後來更把孔子的思想發揚光大。

小時候的孟子，父親已經離世，教和養的責任，就由他的母親一人肩負起來。

初時，他們是居住在靠近墓地的地方。因此孟子和鄰居的孩子常見到大人掘地喪葬和祭祀的情景，所以聚在一起時，常玩著跪跪拜拜，哭哭啼啼，挖土修墳，學人辦理喪事的遊戲。孟子的母親看見這種情況後，覺得小時候所做的事，是會影響他的成長，心中憂慮，認為這地方不能讓孩子繼續居住下去，於是搬家了。

這次搬到市場附近，孟子又和鄰家的孩子在這環境下，學會了做買賣。當大家聚在一起時，就學習市集上那些人玩著做買賣的遊戲：如何招徠生意、不斷議價、錙銖計較，說得口沫橫飛。孟子的母親見了，覺得這地方也不能讓孩子再居住下去，於是又搬家了。

第三次他們搬到學校的附近居住。孟子每天在學校旁邊聽著小孩讀書，老師講道理；於是他也模仿著學校裡的老師和學生，和鄰居孩子一起玩讀書、守秩序、講禮貌的遊戲。

孟子的母親這時才放下心頭大石，說：「這才是適合我的孩子居住的地方呢！」於是她帶著孟子在那裡定居下來。

【聯想】

1. 環境，是否會影響孩童的成長呢？試舉一些在日常生活中，周遭環境影響我們的例子。
2. 從這個故事來看，我們常說「近朱者赤，近墨者黑」這句話，是否有道理呢？
3. 在孩童時期所培養的習慣，是否真的那麼重要呢？試從學習、生活習慣上，想想有那些例子。
4. 人活在世上，少不免受到社會風氣所影響，我們如何能分辨是非？如何避免誤入歧途呢？

問題解答

解答：梁陳潔瑤

我的五歲兒子，每天都嚷著要玩電子遊戲，不然他便哭鬧起來。我真是感到頭痛，祇好讓他玩一兩個遊戲。但天天玩電子遊戲對他是不好的，怎麼辦好？



事實上，五歲以下的小孩子是不適宜玩電子遊戲的，天天如是，實在是弊多於利的。建議改善方法如下：

(一) 轉移目標

特別是在最初的時候，引導和鼓勵孩子參與其他活動，陪伴他玩別的有趣遊戲，例如：「波子棋」、「飛行棋」、做「泥膠」手工藝、畫畫、LEGO建設等等，讓孩子發展多方面的興趣，避免沉迷玩電子遊戲。

(二) 設定界限

要是孩子不能放棄玩電子遊戲的話，父母便好好地與孩子約定一些規條。規條內容大概是玩耍的時限，例如十五至三十分鐘左右、要先閱讀了一本故事書或完成一個拼圖／圖畫／手工，才可以玩電子遊戲、要依時起床和睡覺或好好地吃飯、不可亂發脾氣。否則，父母可以取消或縮短玩電子遊戲機的時間了。父母也可以規限孩子祇在週日或週末才玩玩電子遊戲。父母自行因應孩子的「自制能力」而決定吧！

(三) 貫徹執行

如果父母不去著實執行與孩子訂立的合理規條，一則，孩子很難戒除沉溺玩電子遊戲的陋習；二則，父母無形中教導孩子「不用遵守規矩」，父母的威信便蕩然無存。所謂「威信」(Authority) 是「權威」(Authoritative) 理解孩子的感受，但不縱容妥協，並不是「獨裁專制」(Authoritarian)，不講道理的。若然孩子「鬧別扭」(whining)，父母便「心軟」，孩子便很容易操控 (Manipulate) 父母了，那父母被孩子擺佈，聽從孩子的話，讓孩子為所欲為，這是「溺愛」寵壞孩子。祇要父母不發怒，不大吵大叫，堅持執行規定，孩子必能更正過來。



文：黃鳳玲

窗一隅

留學生的幫助從何而來？



卡加利大學社工系兩名華裔教授聯合研究一份專門針對華裔青少年觸犯法律的原因，青少年本身及家人應付法律程序的經驗，並提出可行的建議給社區服務、教育局及政府制定相應政策及資源分配，幫助有需要的華裔青少年。

研究分兩個階段，第一階段在2005年至2006年進行，研究對象是觸犯罪行的青少年及其父母。其中有個案發現，原本不需要經過法律程序，但最終還是上了法庭，原因是與青少年的情緒及抑鬱症未得到適當處理有關。第二階段在2015年至2016年進行，研究對象是社會現存的服務資源。訪問了27間社會機構，包括青少年服務、教育機構及刑事司法部，研究目的是了解現行專門幫助華裔青少年服務的實況。報告結果反映需求很多，但資源極度欠缺。

今次研究發現，中國在過去二十年來社會經濟及人口的變化，大量人口選擇移居或留學加拿大。加拿大的華裔社群一向都是多元化，華人人口包括加拿大出生、新／舊移民、留學生等。但近年因中國內地移民及留學生的人口增加，本來用廣東話的社區都漸變成較多用國語溝通。其他還有文化、價值觀及生活習慣都有很多變化。然而值得我們關注的是留學生的現況。研究報告指出，單在2010年至2017年間，國際留學生人口劇增至119%，當中28%是華裔留學生，多達8,000名學生在安省的中、小學就讀。有案例指出，國際學生特別是在高中就讀的學生，很容易成為犯罪集團的吸納目標，觸犯罪行的常見例子包括：打架、醉駕、吸毒或販毒、偷竊、盜用信用卡，甚至更嚴重的會牽涉性命的罪行。試問一個留學生，本身不是公民，家人又未必在身邊，當面對觸犯法律的危機及程序的時候，他們的幫助從何而來呢？

另外，研究調查發現，華裔人士因身分的確認以及常處於單親家庭狀態的青少年，觸犯違規行為風險更高。華人家長較關注青少年的學業成績，忽略青少年身、心、靈平衡發展的需要。倘若遇上觸犯罪行，華人家庭在未瞭解清楚事情的真相之前，一般會認為是自己的錯，感到羞恥而不敢求助，結果加重青少年的情緒和心理壓力。沒有一個確定的身分角色，青少年感到迷惘和失措，

遇上困難，更感到求救無門，這成了犯罪集團介入的良機。倘若社區包括教會不施予援手，誰可以幫助他們呢？

過去十多年，我多次主動和不同的教育局溝通，要求進入學校舉辦活動，專門關顧他們的心靈健康。起初，中國學生們因為有太多被騙的經驗和事例，他們不相信會有人無條件幫助他們，結果參加活動的學生人數很少。我明白建立信任是需要時間的，於是，我的團隊就坐在學校的大堂，就是要告訴中國學生們，我們在這裡，倘若你遇上困難，請到這裡來。學生由懷疑開始，跟著一個一個留下來，從問一些很簡單的問題開始，然後到熱淚盈眶和我們道出他們的無助。有被欺凌的、受到監護人無理對待的，還有思念家人、感到孤單和無助、對前途感到無望等。試問誰會不動容呢！

中國在過去廿年無論在國內及國外的地位都有很多變化，中國人在經濟和科技發展上都有很大的改進，正因如此，貧富懸殊的情況日趨嚴重，有不少的中國留學生都被標籤為富二代。然而事實並非如此，有不少學生因此面對很大的壓力。一個十來歲的少年人，面對學業和新環境的挑戰，又沒有家人在身邊，而監護人的支持有限，試問他們可以向誰求助呢？我們可以為從中國各省和各市來的中國青少年做甚麼呢？根據報告，有8,000多名學生在安省各中、小學就讀，相信留在多倫多市的數目不少，如何幫助他們呢？

很多人移民了多年，但仍心繫家鄉。如今有這麼多從我們家鄉而來的青少年發出呼喊，我們又怎能不伸援助之手呢？要幫助他們，要先建立彼此的信任，信任是需要時間的。讓我們從自己開始，先相信他們，放下對他們的標籤，不問甚麼，從關心他們開始。青少年的心是單純的，他們渴求愛和關心，他們需要的是一口涼水，或許我們可以做的很小，那怕只是迎面一個笑容，只要彼此之間的信任建立起來，誰也可以幫助他們。



Investors Group Financial Services Inc.,
I.G. Insurance Services Inc.*

HUBERT LAU, B Eng, MBA
Financial Consultant

200 Yorkland Blvd. Suite 300, North York, ON M2J 5C1
Ph. (416) 491-6501 Ext.629 Cell (647) 230-0340
Fax (416) 491-7416 Email: hubert.lau@investorsgroup.com

* License Sponsored by The Great-West Life Assurance Company



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





靈修，就像倒垃圾

我是精神科的治療師，曾有病人在病房裡問我：「您是基督教徒吧？聽說『靈修』可以治療憂鬱？」這樣直接的問題讓我一開始愣了一下，但隨即明白他的意思，我沒有直接回答是或否，而是說了一個比喻。我說：「靈修，就像倒垃圾。」並談了一會兒。

所謂的「靈修」，通常是指人們以敬虔的心所作的各種閱讀、祈禱、默想等等的個人行動。為何我說靈修就像倒垃圾？因為這麼做至少可以替我們倒去兩樣不必要的東西。

其一，是能倒去我們心中的壞念頭。有時我被某些人給激怒了，怒不可遏！心中都已盤算好要如何與對方鬥狠，要用哪些話去傷害對方。但當天靈修時，這樣的心思卻被倒空了，想想，何必呢？隔天，我並沒有按預想的狠招去回應對方，但心境上卻暢然了許多。

其二，是能倒去我們耳朵累積到的情緒性言論。可能是罵我們的不公道言論，也可能是一些怨天尤人的苦毒論點，這些話若累積起來，任何人都要崩潰。把這些話丟出去給上帝，祂總是能助我們釋懷。

我們腦海中如果存有太多的壞念頭，或是累積了太多情緒性的話語，都會像囤積了垃圾那般。一點點還好、時間不長也還好，但一旦累積得太多、太久，肯定會讓我們的德性發臭、發酸，讓人想不痛苦、不鬱悶都難。倒掉它們吧！

靈修，可以治療憂鬱嗎？為避免不必要的誤會，我有時反而不太想用有限的醫療名詞去詮釋信仰的價值，但我卻敢形容「靈修，就像倒垃圾」！至於能否改善一個人的情緒健康？相信答案已不言而喻了。



親子下廚樂

零失敗小雞蛋糕

材料：

- 雞蛋 80 克
(小雞蛋要兩個，大雞蛋一個就夠了)
- 細砂糖 40 克
- 低筋麵粉 50 克
- 牛奶 5 毫升
- 粟粉 10 克
- 粟米油 50 克
- 泡打粉 3 克
- 紅蘿蔔一小塊(裝飾用)
- 溶化的巧克力漿(裝飾用)

做法：

1. 雞蛋加入砂糖、粟米油及牛奶拌勻。
2. 篩入低筋麵粉、泡打粉及粟粉拌勻成麵糊。
3. 將麵糊分裝入杯子中，用中火蒸15分鐘後，取出放涼。
4. 紅蘿蔔切成三角形成小雞嘴巴，放在蛋糕上。
5. 用巧克力漿畫上眼睛及雞腳即成。



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



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



服從的孩子



有些學生會在家長、老師或是學校其他的工作人員對他們提出要求時拒絕回應，說「不」或是「為什麼」。例如老師要求學生把東西收好，學生會回答「不，我不想」，或是直接不理，繼續做他原本在做的事情。

有一次，一位家長在早上上課之前特意來找我，向我訴說他的兒子要穿外套，因為天氣轉涼了。然而出門之前，兒子卻鬧了二十分鐘，就是不肯穿。

類似的問題常常發生在春天和秋天天氣轉換的時候。學生常常會問，出外面玩可不可以不穿衣服。我會讓學生知道我是講道理的。譬如，老師都會先留意外面的氣溫如何，告訴學生今天天氣需要穿外套。他們都要合作先把外套穿上。如果到外面真的有點熱的時候，我會再決定可以不拉拉鍊，可以拉高袖子，或是可以脫下外套。當我知道天氣很熱，還會特意說笑，在他們提出可不可以不穿外套的問題之前，就誇張地叫他們千萬不要穿外套，不然會熱壞的。他們就會大笑，把外套掛回去。在課堂上，我們會跟學生解釋天氣的轉變和人類適應各種天氣的方式。也會跟他們講解我們沒有保護好身體的後果，太冷太熱都會生病的。這是要教導孩子要有常理，懂得依照身體的感覺照顧好自己的身體。慢慢成了習慣，父母不需要再為這些小事跟孩子嘔氣，他們知道天氣冷就會自動自覺的多穿衣服。

基本上，我給學生的概念是無論是父母或是老師要求他們做的事（當然是正確的事），他們都需要服從。有不明白的地方或是有意見，他們可以事後有禮貌的提問，當下一定要先服從。我的學生都知道，我對於安全是特別注重的。如果事情是和安全有關，例如火警演習、排隊、上下樓梯，操場的規則或是學校旅行要坐巴士等等，這些指令是絕對需要服從，完全沒有討論的空間。

最重要的是，這些溝通是需要家長在日常生活的時候預先講好的。在爭吵的時候，教導沒有什麼效用，反而會讓孩子反應更大。家長可以在平時告訴孩子什麼事情是重要的，也要制定不服從的後果。家長可以在以下的事情上，事先就跟孩子說好處理溝通的方法。例如，需要收拾玩具的時候、什麼時候可以玩電話／遊戲、要求買玩具被拒絕的時候、睡覺的時間，等等。

當孩子清楚知道他們應有的合作態度，也知道家長是合理和願意講道理的，孩子一定願意服從，乖乖的聽話！

如果想孩子養成放好東西的好習慣，家長就要學會忍心一點。看到孩子進家門就跑去，就要把孩子叫回來收好東西。假如孩子弄髒地方，就要請他們一起幫忙收拾清潔。就算是當時需要出門，情況許可的話可以堅持要孩子先收拾再出門；若時間不許可，可以考慮要求孩子回來以後收拾，或是改為用另外的家事代替，目的是要讓孩子知道自己東西要自己做。家長千萬不要以為孩子小就什麼都不讓他做，很多日常的事情，家長都可以讓小朋友參與幫忙

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

Authentic
Worship
Engages
Young

AWEsome
Children Worship Workshop
兒童敬拜培訓

Stay
Online
with
Eternal

愛神青頌敬拜事工

編排: 更美的家鄉敬拜合唱團

多位具备丰富经验及专业知识的同工们组建成为一支团队。其目的专为帮助国语教会就“如何带领儿童音乐敬拜”进行培训指导。每年举办3-4次面向各国语教会的培训工作坊，以及在5月举行同工特会，我们盼望有更多的国语教会了解并参与这项事工，也期盼有更多的同工参加培训课程和同工特会。



Dr. Khiet Lin



Katherine Leung



Pastor Teresa Tong



WWW.tbetterhomelandchoir.org
e-mail: aweysome.mail@gmail.com

我们定期发布儿童敬拜
通讯资料，請e-mail索取

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.cranberryvillage.ca

神造萬物，各按其時成為美好
傳道書3：11



© 2015 Cranberry Village family of companies

1-800-465-9077 19 Keith Avenue, Collingwood www.thecranberryresort.com

好書推介

教養是一把金鑰匙

作者：黃友玲
出版：校園書房出版社



智慧的父母知道世界上的知識是學不完的，他們正要給予孩子的是一把能夠開啟人生的鑰匙，好讓他們懂得如何開啟人生的幸福之門，邁向康莊大道。你今天教養了嗎？身為母親，就是一份二十四小時不打烊的全職工作，無法兼差了事，它需要妳全心全意地教養，找對方法、找到好時機、營造孩子需要的環境，時時以創意發揮，尋找資源，建立好的教養模式和親子互動，才可以稱得上是「適任」和「稱職」，才能成為負責任的父母。

眼見時下有些父母，若不是對教養一事充滿焦慮與無助，就是任其率性而為，脫韁失序，尤有甚者，失控虐童也時有所聞。黃友玲師母將自己教養三胞胎的過程、經驗，整理成一篇篇的心得和原則，希望為人父母者，一同來發現並經歷教養的喜樂。因為教養是一把可以打開生命的金鑰匙，開啟孩子未來的美好人生，也打開母親角色的無限喜樂。

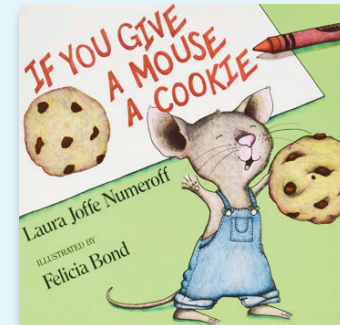
兒童圖書推介

If You Give a Mouse a Cookie

Author: Laura Joffe Numeroff
Illustrated by Felicia Bond

有一天，故事中的小男孩遇見了這一隻小老鼠。小男孩給了老鼠一塊餅乾。然後小老鼠就問他要一杯牛奶。小老鼠喝完牛奶後，就像小男孩要一面鏡子，要看看自己臉上有沒有“牛奶鬍子”。當老鼠照鏡子的時候，老鼠發現頭上有一些雜毛，就問男孩子借剪刀。剪完以後，接著會發生什麼事呢？作者寫得有趣味，帶點可愛搗蛋的劇情，加上生動的插圖，小朋友聽了都會哈哈大笑。

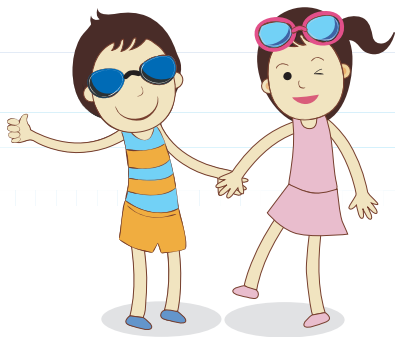
這位作家寫了一系列用不同動物作主角的故事，都是講述一連串的連鎖反應。家長閱讀這些故事的時候，可以讓孩子想一想，猜一猜接著會發生什麼事情。除了閱讀故事以外，家長可以鼓勵孩子創作自己的故事。我們可以利用身邊看到的動物和平常在自己身上發生瑣碎的事連起來，像作者一樣透過擬人法寫出來。家長更可以用故事的情節和孩子玩角色扮演，一個做多多要求的小動物，一個做忙著到處為小動物張羅的小孩，在家裡找一些隨手可得的道具，可以玩一個下午呢！



If a hungry little traveler shows up at your house, you might want to give him a cookie. If you give him a cookie, he's going to ask for a glass of milk. He'll want to look in a mirror to make sure he doesn't have a milk mustache, and then he'll ask for a pair of scissors to give himself a trim....

The consequences of giving a cookie to this energetic mouse run the young host ragged, but young readers will come away smiling at the antics that tumble like dominoes through the pages of this delightful picture book.

Children Explorer Camp



Age 4 - 12

This program serves to teach children how to enhance and apply Emotional Quotient (EQ) skills through learning and building interpersonal relationships so they will gain confidence and increase achievement levels.

This course will cover 8 major topics to help children develop and increase their EQ capacities. Through worksheets, role-play, manners training, games and creative activities, EQ skills are practiced and a child's self-esteem is strengthened in a fun-filled and encouraging learning environment.

Week	Date	Theme
1	July 30- Aug 3	☺ Understanding myself ☺ Developing personality
2	Aug 7-10	☺ Building up self-confidence ☺ Handling emotions
3	Aug 13-17	☺ Expressing emotions ☺ Accepting and forgiving others
4	Aug 20-24	☺ Developing good habits ☺ Managing interpersonal relationship

Time: 9:00 am - 3:30 pm

Fee per week

\$180 (Registered before April 30, 2018)

\$200 (Registered after April 30, 2018)+Tax

(Please prepare your own lunch, snack and water)

Extended Care: \$8

After hours 3:30 - 6:00 pm (per day)

Meal Plan: \$5 / day

備註：

1. 今年增設Advanced進階班給以往參加過EQ營10-12歲的孩子進深。
2. 家長可參加午餐 Program。
(由導師教導孩子自己動手製作午餐)
3. 每課程後，老師會有指引給家長：在家如何幫助孩子發展良好的情緒及建立正面的行為。若有需要，家長亦可向任教老師查詢孩子上課表現。
4. 每課程後，家長將會有兩節免費EQ（情緒智能）課程跟進。

Markham 東營：

麥咸華人宣道會

地址：1 Chalelaine Drive,
Markham On L3S 3S9
(14th Ave. & Markham Rd.)

歡迎致電查詢及報名：416-493-3373

或電郵報名：parentchild.centre@gmail.com

請將報名表格聯同支票寄來本中心

Mailing Address: Parent Child Resource Centre
PO Box 91075 Bayview Village,
Willowdale, ON M2K 2Y6

親子教育資源中心
Parent Child Resource Centre

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、黃薜冬梅、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
201806 ©

vol 92