

1.3 資訊專遞

1.3.1 10 點要訣

1. 面試非要考核孩子的學術成績，只是讓老師觀察孩子的語言能力及反應，家長不用過分緊張，也不用刻意操練孩子，甚至報讀面試班。只要平日多跟他們溝通，陪他們遊戲，從中讓他們接觸或學習不同的知識，孩子自然變得醒目。
 2. 小朋友在面試時的情緒表現，往往成為校方是否取錄的因素，但一般小朋友都害怕陌生環境，因此，家長平日應多帶孩子出外，一來可讓孩子多跟陌生人接觸，建立自信少哭鬧，二來增廣見聞，多學點生活常識。
 3. 家長不要期望三歲的孩子能在陌生的老師面前，耍出十八般武藝，始終面試講眼緣，甚為主觀，家長不要給孩子太大壓力。讓孩子覺得面試是遊戲，表現可能更自然。
 4. 注意禮貌、清潔。禮貌應由平日做起，面試前更要留意梳理頭髮、修剪指甲。
 5. 主動向主考人說「再見」(或 Goodbye)，並自動自覺「泊」好椅子才走，有助增加印象分。
 6. 面試前，避免令孩子情緒波動，例如打罵；或晚上玩得太癲或太晚，以免睡眠不足，精神不振。
 7. 若父母一同出席，能顯得更有誠意，也顯示父母都有心培育孩子。
 8. 事先了解該校的資料，例如參加其開放日、查詢學生家長意見，一來有助決定該校是否適合自己的孩子，二來到面試日，若校方要面見家長，家長亦有更充分準備。
 9. 建議提早十五分鐘與孩子到學校，讓他適應環境，做好心理準備。
 10. 面試前孩子應吃東西，但不要吃得太飽，以免變得呆滯，反應遲緩。
- 面試的主要目的並非考核孩子的學術成績，只是讓老師觀察他們的語言能力及反應。

1.3.2 親子關係從懷孕期開始

專家認為，子女的教育並不是在出生後的成長期，卻是始終懷孕期間，母親便已可向胎兒進行胎教。即是說，父母與子女之間的親子關係應該在胎兒成長期間便開始建立起來……這本育兒百科全書不需我們以昂貴的價錢買回家中閱讀，只要我們安在家中，輕輕鬆鬆便可在網上瀏覽得到。

「育兒百科全書」(<http://mybaby.sinatao.com/index.html>) 的網頁包含了 3 大課題——「產前百科」中便先讓大家認識到孕婦的身體變化，胎兒的成長過程與母親身體的關係，以及父母應如何開始跟腹中胎兒溝通，為將來的關係建立堅固的基礎，更助父母在懷孕期間培養出親子的習慣及充分的心理準備，迎接嬰兒的

來臨。

「產後百科」中可為大家解決家中新成員的問題，助你成為一個稱職的好爸爸和好媽媽。到子女踏入成長期，無數的生理和心理問題需要父母的及時輔導，進入「成長百科」中的資料庫，便可找到不少資料助你解決問題，若還需更多的意見，可在網上討論區中與其他家長分享彼此的教子心得，顯示大家的互助精神。

撰文：晴子

經濟日報 2002年11月21日

1.3.3 嬰兒愛聽母親心音

從妊娠六個月開始，腹中胎兒隨着大腦發育，對聲音開始有感覺，能聽到從母體傳入子宮的各種聲音，包括血液在血管內的湍流音、腸蠕動音，特別是與他朝夕相伴的母親的心音。兒童心理學家的研究表明，這種有節奏的母親的心音，能使腹中胎兒感到安全和自在。

嬰兒出世之後，仍愛聽他們在媽媽腹中聽慣了的晝夜不停的心音，不信，可以做一個簡單的試驗：對正在啼哭的嬰兒，只要將他抱在懷裡，使小耳朵貼近您左側胸脯，一會兒，他就會安靜下來，這是因為小寶寶又聽到曾陪伴過他的母親的心音，使他陶醉在母愛的溫馨和安全感之中，而漸入夢鄉。可見，母親的心音對於已經出世的嬰兒來說，仍然具有安撫的作用。

國外有一位心理學家，搜集文藝復興時期的聖母像四百六十六幅，發現其中三百七十七幅（佔百分之八十）聖母瑪利亞把聖嬰抱在左側胸前，說明那個時代的人已經察覺到，嬰兒愛聽母親的心音。

美國有一家醫院，通過對兩組嬰兒的對比觀察，發現母親的心音能夠使嬰兒保持安靜，並且可以促進其體重增加，近年來，市場上出現一種造型別致、惹人喜愛的玩具布狗熊，它內部裝有一個電子發聲部件，能夠發出模擬人的心音，類似母親心臟搏動的節奏，當嬰兒哭鬧不安時，只要將這具可愛的布狗熊放在他身旁，過了一會兒，小寶寶就會自動停止啼哭，漸漸地安然入睡。

正因為這樣，嬰兒出世之後，應當盡可能地讓他躺在母親的懷裡，以便繼續聆聽使之陶醉的母親的心音，這對於嬰兒的身心發育十分有益。為此，醫院應改變以往那種分娩後馬上把嬰兒跟母親分開的做法。我國各地醫院產科紛紛創建「愛嬰醫院」，實行母嬰同室，就是有鑒於此，對母嬰雙方的身心健康都是有利的。

哥倫比亞人針對嬰兒愛聽母親心音和得到輕撫動作，掀起扼嬰兒放進自己上衣內的袋鼠式育嬰法，證實可以促進孩子的身心發育。

澳門日報 2006年5月8日

1.3.4 孩子上學哭 家長要留意

學前教育指南

8月底9月初，是幼稚園開學的日子，一眾家長為籌備子女開學的事宜忙個不停。小朋友第一次上學，面對陌生的環境可能遇到不少心理問題和情緒困擾，作為家長的，應多加了解這些問題背後的成因，作好準備，為子女提供適當的協助。

成長綜合受務中心主席黃重光醫生表示，小朋友剛升讀幼稚園，最常遇到的心理問題是分離焦慮。孩子第一次離開父母，面對陌生的人和事，自然會感到不安，宣洩這些情感最直接的方法便是「喊」。所以在開課後數天，經常會看到許多小朋友因為不適應新環境而哭泣，特別是與父母分手的一刹那，哭得更是厲害。他指出，每個小朋友「喊」的時間各有長短，關鍵取決於性格是外內向、情緒及人際關係能力的成長速度，以及過去接觸陌生環境經驗的多寡。性格開朗、適應能力強的小朋友，「喊」的時間自然較短；相反，「喊」的時間會較長。

了解焦慮背後原因

黃重光強調，「喊」是自然的心理反應，家長毋須過分擔心，但須留意小朋友「喊」的程度。如果他只是在與父母分手的那一刻才放聲大哭，平日在課室或放學回家後仍然保持心情開朗，則屬於正常表現。然而，當小朋友放學回家後仍然經常哭泣，甚至失眠、食欲不振，這顯示他嚴重受到分離焦慮的困擾。問題的成因與小朋友性格內向、敏感，成長障礙如自閉及弱智，以及與父母關係欠佳等因素有關，家長應盡早找出問題的癥結，作出適當處理，否則會對幼兒心智成長構成影響。

開學前應做足準備

如想協助子女盡快適應幼稚園的陌生環境，家長應在開課前作好準備工夫。黃重光提議，家長不妨將自己的照片或一些小禮品如鉛筆、擦膠等送給子女，讓他們感覺到父母經常在自己身邊，即使上學的時候面對陌生的環境亦較容易適應。最重要的是建立良好的親子關係，父母與子女之間要有緊密的接觸與溝通。有研究指出，父母與子女之間的關係愈親密，子女的分離焦慮程度愈低。另外，家長送子女上學時切忌猶豫不決，或不忍心看到子女放聲大哭便留在校內陪伴他們上課，這樣只會令子女養成依賴性，減低他們對適應陌生環境的能力。

培養良好親子關係

除了分離焦慮外，小朋友在學習方面亦可能會遇到心理問題和困擾。黃重光強調，學前教育旨在培養小朋友對學習的興趣，以及體驗群體生活的樂趣。不少家長存有誤解，認為子女吸收課本知識愈多愈好，只着眼於子女的成績。然而，小朋友之間的成長速度存有差異，學習能力亦各有不同。家長往往喜歡把子女跟其他小朋友比較，若發現他們的學業成績較其他小朋友遜色，在未了解箇中原因前，便將責任歸咎於子女的懶惰之上。這樣不但會加重子女的心理壓力，更會削弱他們對學習的興趣。

黃重光認為，在公餘時間，家長應多些帶同子女到公眾場所，如公園或幼兒圖書館，一方面可以促進父母與子女間的親子關係，另一方面，可以鼓勵他們結識其他同年齡的小朋友，促進孩子的人際關係及面對陌生人的適應能力。最重要

的是，在遊玩的同時，能夠刺激他們的好奇心和求知慾，有助培養學習興趣。
明報 2001年10月18日

1.3.5 送孩子一份貼心禮物

還有四日就到聖誕節，還未準備好聖誕禮物的爸媽，看見街上五花八門的兒童用品與玩具，不免眼花撩亂，也有點着急。

怎樣選擇一份最好的聖誕禮物呢？原來甚有學問。

給孩子準備聖誕禮物，是不少父母每年都頭痛的問題。什麼禮物對孩子最好最有益？

香港中華基督教青年會生活體驗教育員廖鋸源，與香港家庭福利會家庭生活教育主任李何玉明均表示，家長選擇禮物時，應先從孩子角度出發。

孩子喜好為依歸

李太表示，送禮是表達愛與關心的一種途徑，最適合的禮物，是小孩心裏渴望的禮物。「要知孩子的心意，是很大的學問，要平時關心了解他，明白他的喜好。」

孩子的心水禮物，可能是沒有實際用途的公仔、裝飾品，也可能跟家長意願不同；他愛打籃球，爸媽卻愛高尚的高爾夫球，但只要家長願意尊重孩子，從小孩的角度出發，就不應介意。

若父母不曉得孩子心意，帶他們一起選購也無不可，但廖鋸源提醒父母們，出發前一定要溝通清楚，切勿只說：「出去買禮物啦！」「任你買件好的！」讓孩子滿心歡喜，出去以後才知只買一件、只限20元以下、不能買公仔……孩子很可能會發脾氣表達不滿。

心思更勝大灑金錢

經濟蕭條，有些家長或想趁機訓練孩子的「逆境智商」，讓孩子明白快樂不用錢買。

李何玉明建議，可以用漂亮的花紙，包裹着家裏沒有用的空紙盒，裏面放入紙條或邀請卡，相約孩子在某月某日某時，一起去一個從未去過的地方、或做一件從未做過的事，例如踏一次單車、到老人院派送禮物等。

父母又可以親手製作聖誕卡，並寫上讚賞的話，稱許孩子今年做過的好事，比一般禮物更具收藏價值。

培養「四育」玩具

廖鋸源又指出，家長買禮物多選擇玩具，除了留意產品安全外，只偏重有助小孩智力發展的玩具，五育的「德智體群美」獨取「智」，成為「盲點」。廖鋸源建議家長，可選擇有助培養其餘「四育」的玩具。

1.德育

可購買甚至自製有關自尊心或道德推論的版圖遊戲(board game)。廖鋸源舉例，有一個遊戲是先抽一張卡，上面寫着有人偷了一百元，由孩子討論這是否正

確的行爲;之後再抽第二張卡，多派一點資料;小偷偷錢因爲急着用錢，家長再請孩子給意見;如是者，到第五張卡，上面寫着小偷因媽媽病了才去偷錢，這時再問小孩意見，他們可能又有另一番見解。

這類遊戲，可訓練小孩思考及判斷力，並了解若資料不足，有可能影響判斷。透過遊戲，家長也可了解孩子的道德觀念，同時分享自己的看法，小孩或會從中模仿。

2.體育

送孩子一個足球、籃球，已可鼓勵孩子多進行體育活動，但這很視乎家長的價值觀與取向，有些家長覺得送孩子籃球或足球，孩子很易學壞，不如學芭蕾舞、高爾夫球更好，卻沒有考慮孩子的意圖。

3.群育

若家中有兩個或以上的子女，很多家長送禮都會一人一份，免得孩子爭執，但很少考慮送一份有助發展群育的玩具，例如孩子可一起玩的「足球機」。

透過遊戲，家長可留意到孩子很多的真性情，例如發脾氣、不懂禮讓。若發現孩子經常被欺負，則要留意是否因爲他不懂表達自己。

4.美育

鼓勵孩子多做美勞手工，例如送他摺紙，或讓他塗鴉的畫紙。音樂也是美育的一種，大部分家長也願意發展小孩的音樂才能，例如讓他們學習琴或小提琴;但若孩子喜愛吵耳的敲擊樂，很多父母都不表支持，妨礙孩子的發展潛能。

廖錕源提醒家長:「家長很多時以爲禮物送了就『甩雞』，很少願意陪着玩，其實在遊戲過程中，父母能知道孩子的五育發展，看事物的角度與價值觀，所以最好買可以一起玩的玩具。」

明報 2001年12月21日

1.3.6 「爲人父母」的樂趣

爲人父母是否懂得享受「爲人父母」的樂趣?如果你並不覺得享受，或許你是過分努力於看到孩子取得的成績，而忽略了親子過程中的樂趣!

管教孩子是一場容易使人挫敗的爭戰，不少父母均爲着孩子的行爲問題而煩惱，甚至與孩子展開一場激烈的角力賽，如何能超脫，在乎轉念之間，按着心頭的怒火、沉着氣，才能想出妙點子，將危機扭轉。

兩位名 q 媽咪經歷過大小戰役後，掌握了突圍而出的智慧與策略，尤其是應付難纏的孩子，改造偏差的行爲，提升學習的興趣與動機，藉着她們的分享，讓父母能重拾管教權威、平衡愛與規範，教養出自生自律的孩子，並與孩子一同邁向成熟。

書中更附有「媽咪最愛工具箱」，讓讀者可掌握親子小貼士、教育網站，以及作延伸閱讀等。

幾乎每個父母都有一大堆育兒心得，不少父母會過分熱衷於培養心目中完美的子女，因而把孩子的進步和行爲視爲自己的事，甚至爲孩子出現的缺失而患得

患失，以為是自己教不好所至。

記着，為人父母不是付出了努力就能擔保有成功的子女，即使兄弟姐妹在同一環境下成長，獲得相同的基因與養育，但發展結果也不一樣。

但因過分擔心而產生的不放心，卻會容易造成孩子的性格問題，例如溺愛子女，會容易導致孩子對父母予取予求、對別人沒有同理心、霸道不講理、被動、甚至都需要別人安排好……等。

其實，只要多注意孩子的心理發展，聽聽專家提出的教養意見，再營造出合適的家庭氣氛，孩子的成長過程。也許不再是頭痛的問題。

作者品川孝子是日本兒童心理學及兒童教育學家，她強調孩子的個性決定他們成長的步調，有些孩子快、有些孩子慢。父母毋須因些微的能力不及而過分擔憂。

對於新一代父母們經常說零歲教育，作者認為還是應先了解孩子的特質，要是父母只管依照公式，強制執行孩子的零歲教育，其實是不自然的事情。嬰兒他有個性、有獨特的習慣、像對於好動的嬰兒，便應給予他全身運動的自由；同時家長亦不應互相比較。

本書按年齡分作三個階段，每一個階段集中講述該年齡組別孩子的成長發展，生活起居要注意的事項，以及為人父母該如何教養等，令讀者讀起來更有系統。

1.3.7 兒童創意的反思

連政府都提倡要藉創意工業，作為經濟新動力。培養孩子的創意，似乎刻不容緩。但創意這回事，人言人殊，家長如何入手？

香港基督教服務處親職教育中心主辦的「幼兒創意思維----家庭培植法」講座，吸引了過百位家長參加，看來培育零至六歲的幼兒創意，是不少父母關心的課題。

香港理工大學應用社會科學系副教授、註冊教育心理學家余古少賢指出，美國加州州立大學的巴巴拉克教授(Professor Barbara Clark)，在其著作《Growing Up Gifted》中，利用「創造力源自四方面:思考、情意、感覺、直覺。余太說:「思考狀態是理性的，可通過刻意的訓練而發展。不過，太刻意的創意只是假創意。」

富創意 10 項特徵

要培養孩子的創意，首先要了解小孩表現創造力的特徵。余太提出以下十點:

- 1)想像力豐富，例如懂得自編故事。
- 2)有幽默感，例如懂得做令人會心微笑的事。
- 3)能表現出不尋常或獨特的行為，例如講出別人想不到的故事結局。
- 4)富冒險精神或願意冒險
- 5)能對各種難題、新問題，提出很多主意或解決方法。
- 6)能流暢地描述各種事物、人和情況，例如能描述詳細順暢地講故事、繪畫。
- 7)能說出一件東西的多種用途

- 8)有古靈精怪的想法，經常和別人的不一樣。
- 9)有自己的主張，不隨便附各別人的意見。
- 10)富好奇心，勇於探索新事物。

主持陳敏兒笑言：「我發覺我的兒子都擁有這些特質，但想深一層，哪個孩子沒有？」家長要如何培養，才不致扼殺了他們的天賦？

10 點創意親子溝通

香港基督教服務處親職教育及幼兒園服務主任曾甘秀雲指出，創意的親子溝通態度與技巧，各有十點。聽起來並不深奧，但要實行而且持之以恆，卻是對家長的一大挑戰。

十點創意的親子溝通態度是：心情鬆一點、彈性高一點、脾氣收一點、量度大一點、接納多一點、愛心濃一點、觀念新一點、代入多一點、眼光遠一點、持續久一點。曾太說：「若家長可以輕鬆一點，小朋友夠膽表達，創意就來。」

十點溝通技巧則為：姿勢低一點、音量輕一點、嘴巴甜一點、讚美多一點、觀察細一點、想像放一點、腦筋靈一點、思考深一點、教訓少一點、遊戲多一點。

她指出，人的創意高峰期是在六歲之前，而六歲的孩子，生活是「啞鈴式」的——家庭與學校，所以要培養孩子創意，家校合作十分重要。

明報 2002 年 10 月 9 日

1.3.8 打開想像的天空

無論是成人或小孩子也愛聽故事，但身為家長的你，會認為說故事是樂事還是苦差呢？這個周末就讓各位放下俗務與孩子再次體現故事的魅力，向專家取經，學習如何藉故事打開孩子想像的天空！

旅美故事人 Pauline Young 最近創作了一個《Socks Heaven》《襪子天堂》的故事，並將於本周星期六及星期天，主持一個名為「襪子派對，故事時間」，還會玩一些由《Socks Heaven》延伸出來的遊戲。

故事從何而來

究竟《Socks Heaven》的創作靈感從何而來？「在美國的時候，不知何故我的襪子經常失蹤。每次我把襪子投進洗衣機裏浸洗之後，老是失去一兩隻襪子，我覺得很奇怪，沒辦法解釋這奇怪現象，於是發揮想像創作出《Socks Heaven》。」Pauline 娓娓道來。在《Socks Heaven》的故事之中，主角 Sam 也跟 Pauline 一樣失去心愛的襪子，經過一個不可思議的旅程，最終在「襪子天堂」尋回失襪。

一個成功的兒童故事除了有好的內容之外，優美的插畫同樣重要。而《Socks Heaven》一書可以說是作者 Pauline Young 與插畫師 Benny Lau 說「最初當我看到這個故事的時候，就有一種似曾相識的感覺。我也是經常遺失東西的那一類人。因此，較易代入書中主角的感受，我想，若我遺失的東西也統統去了天堂，那至少也不會因為遺失它們而感到那麼內疚，覺得老是對不起失去的東西。」聽起來，Benny 亦可說是一位甚具赤子之心的插畫師。

襪子派對，故事時間

活動內容:以英語及廣東話講故事，以及玩與襪子有關的遊戲

活動主持:《Socks Heaven》的作者楊佩玲(Pauline Young)及插畫師劉紹增(Benny lau)

活動對象:5 歲至 7 歲的孩子及其家長(最多招待 20 名小朋友及他們的家長)

活動(A):

地點:上環歌賦街 29 號 Creative Café(九記牛腩斜對面)

時間:12 月 13 日(星期六) 2:00pm

活動(B):

地址:九龍奧海城 2 期 Kubrick 書局

時間:12 月 14 日(星期日) 4:00pm

活動費用:全免

查詢及預約電話:2782 0877

備註:部分 AC0A57C6 手稿及與襪子意念有關的創作，將於 Creative Café 展出，展覽時間由即日起至 2004 年 1 月 3 日止。

故事簡介:

Pauline 表示，根據她年來斷續回港的觀察，發現香港的孩子，也許因為功課壓力，可以跟父母親近的時間不多，他們似乎較早失去童真。因此，Pauline 希望藉着遺失東西這種共同經驗，特別是遺失襪子這種 Intimate Object，來拓闊孩子的想像空間，在 Lost and Find 的過程之中，探索失去了的東西會否轉化成另一狀態，存在於另一空間?正如在《Socks Heaven》中，原來主角 Sam 失去的襪子，一直生活在「襪子天堂」中，後來更變成了一條百足。

鳴謝:小模特兒 Kelly、YuKaMan、Natalie、洪梓雲及植朗謙

故事延伸遊戲

若故事說畢，孩子仍有意猶未盡的感覺，家長可參考 Pauline 的做法，跟孩子玩玩延伸遊戲。以下由 Pauline 向各位家長介紹一些與襪子有關的遊戲，以供參考。

襪子遊戲 1:尋回失襪

物料:一個盒子(用舊的鞋盒亦可以)

玩法:着孩子把屬於自己的襪子投進盒子之內。接着請孩子嘗試抽回自己的襪子。透過此遊戲讓孩子經歷何謂失而復得，以後便會懂得更加珍惜自己擁有的東西!

襪子遊戲 2:齊來晾襪子

物料:一條長襪子及一些小衣夾。

玩法:找一個安全的地方，架起一條晾衣繩，然後讓孩子嘗試把自己的襪子夾上去。此遊戲有助孩子的手眼協調，讓他們感受幫媽媽晾東西，是一件樂事，做家务也可以很好玩!

襪子遊戲 3:畫出夢想之道

物料:畫紙及顏色筆

玩法:着孩子想想心目中的「夢想之道」是何模樣的，然後嘗試把它繪畫出來。

若孩子的年紀較小，各位家長可以讓孩子把真襪放在畫紙上，嘗試印出真襪的外型。另一種玩法是在一隻純色的襪子上設計出美麗的圖案。此遊戲有助孩子發揮想像力及設計天分。

襪子遊戲 4:襪子創意用法

物料:襪子

玩法:跟孩子討論一下，襪子除了拿來穿以外，還可以怎樣使用呢?像《Socks Heaven》的插畫師劉紹增就嘗試給花瓶穿上襪子作為裝飾了。Benny 說襪子可以用來做豆袋或做件衣服給寵物穿。有孩子用襪子來當手套戴、有孩子說襪子可以用來玩「拋手巾」遊戲。此遊戲有助孩子的發揮想像力!

襪子遊戲 5:欣賞家中襪子

物料:抽屜裏的襪子

玩法:跟孩子一起數數他並有多少對襪，觀察襪子的顏色、圖案以及質地等。此遊戲有助提高孩子的觀察能力。

襪子遊戲 6:聖誕襪子樹

物料:所有家庭成員的襪子

玩法:把大小不一的襪子掛在牆上，直至砌出一顆令人滿意的聖誕樹，又或者把襪子用來裝飾聖誕樹。此遊戲有促進家庭成員的合作精神!

香港經濟日報 2003 年 12 月 11 日

1.3.9 三代共融 讓老人家做家中寶

一年一度的耆英節剛過去，今次主辦大會提「長幼共融」的口號，期盼人人締造和諧家庭。

時下家庭糾紛日多，非旦夫妻間、子女間，就連祖孫之間也出現不愉快的相處經歷，究竟與老人家其住或相處時，三代之間，應怎樣締造良好的互動關係.....

「忍」字金牌

今年 74 歲的黎瑩基婆婆，與幼子一家同住(分別有個 4 歲及 4 個月大孫兒)，以前從事裁縫老師工作的黎婆婆笑稱，教育 5 名子女未遇到有困難，與 6 名孫兒相處亦不見得有代溝，談及相處之道時，她承認因人生經歷的不同，與年青人的處事手法有異，有相聚時免不了有所摩擦。

「我會用『忍』來面對新一代。一家人相處總會有不開心的時候，但吵架卻是最傷害感情的方法。自己也曾年青過，將心情代入，自能先忍耐，待緊張的氣氛緩和後，才說出自己的意見或教訓，避免爭吵。」

不過黎婆婆強調，老人也必須不斷在生活上進修及與社會、子女及孫兒保持一定的溝通才是重要，因多了解社會資訊和趨勢，有助增加彼此間的話題。

了解上一代

香港聖公會福利協會助理總幹事許綺文認為，我們不應用年齡來衡量長者，他們年青時已為社會貢獻良多，時至今天，他們依賴是家庭、社會的一分子，在家庭內，長者更是扮演着一定的重要角色。

「我們不能否認長者在行動或記憶上有退步，但亦不能懷疑其學習的毅力和能力，現在，不少長者真的做到終身學習的好榜樣，亦能夠將成果與家人分享，長者都能以開放的態度融入家庭內，其家人亦應該給予時間和關懷。」

三代人之中，隔代相處最重要一份溝通和關懷，年齡的差距和教育背景的分別，很多時候是造成相處問題的源頭。

由婆媳關係開始

從一對男女結婚開始，雙方家庭成員之間要面對一定的適應，當中又以婆媳關係最難處理。

朱復蘭表表示，基於男、女特質的不同，男性他們會較為博愛和理性，對待身邊的人均一致(無分彼此);而女性就較細緻和感性，對所愛的人投下 10 分，便期望對方同樣地對待自己(計較付出與回報)，因此婆媳容易有衝突。

各位不妨先答以下問題

問題 1 每月家用會給誰

問題 2 不回家吃飯，你會致電給誰?

相信大部分的答案是「母親」，這就說明「母親」的地位是根深柢固的，加上傳統中國女性對兒子較重視，對結婚後的兒子仍會照顧，這與作妻子的女性自然產生衝突，所以要做到長幼共融，可由婆媳關係開始。

教養衝突

除了生活鎖事引起的衝突外，三代之間最大的衝突莫過於父母輩與祖父輩對兒童教養的不同。

例如學校與父母都會教導小朋友在家庭內需要幫忙做輕鬆的家務，以訓練其能力與獨立性，但大部分長者會傾向認為孫兒應該多玩樂，且就算輕微的家務都會有潛在危險，於是背離了父母的教育方向。

許綺文認為，父母輩與祖父輩需要私底下透徹的溝通，緊記別在小朋友面前對質和爭辯，這會讓小朋友洞悉各家庭成員的強弱項。

而聖雅各福群會家庭教育主任朱復蘭亦承認，在小娃娃呱呱墮地之前，各家庭成員包括長者和父母應為未來的教養問題而詳談，作好教育下一代的準備。「能夠在產前共同商討是一份寶貴意見，但在小朋友面前討論就成為一種言語上的針對，能雙方均沒好處。」

發揮長者的好處

三代人不論同住不同住，最重要是能夠和平共處，處於中間位置的父母們，應不要嫌棄老人家，且讓老人家在家庭內發揮「家有一老，如有一寶」的作用。現提供貼士如下：

溫情補習班----現今家庭成員少，有長者共處，孩子就多一個人疼愛，亦讓小朋友從中學習與長者相處及培養愛與被愛的親情。

活動故事書----祖父母生於不同年代，教育、文化、處事及分析也有差別，人生歷程豐富的長者，就仿如一本活動故事書，孩子多與長者談天，既可增長知識，又能培養個人耐性。

輕鬆中間人----長者已年屆退休，看待事情亦較平談，在緊張的家庭角色中，

可扮演緩和氣氛的人。

照顧與被照顧---有時候長者可代父母料理小朋友，相反長者生病時，小朋友亦可幫忙照料長者，學習關懷親人需要。

另類支持者---人生歷程豐富的長者，對於天真的小孩是特別愛惜，更是小朋友的忠實的支持者，可以令小孩感覺安全感。

香港經濟日報 2001年11月19日

1.3.10 獨生子女的壓力

現今父母流行只生一個子女，於是將最好的全歸於獨生子女，本來這絕對是一件難能可貴的事，但世事又是否一加一等於二般簡單？

近日發生多宗學童自殺事件，當中涉及獨生子女家庭，有人憂慮獨生子女缺少兄弟姊妹的感情支援，再加上現代父母普遍雙職工作，新一代獨生孩子成長將面對龐大壓力……

壓力根源

教育心理學家招麗儀認為，現今學童自殺案上升值得關注，但每個自殺個案背後都存有很多問題，並非一定跟獨生子女身份有關，故不能就此斷定兩者必然有關。

現今父母流行只生一個子女，招麗儀承認獨生子女本身的確承受着一定的壓力，當中包括有：

兒童期---

1. 父母的期望

望子成龍是為人父母的普遍期望，當家中只有一名子女時，期望亦會只集中在一個人的身上。當期望太殷時，孩子難免會承受壓力。

2. 過分的關懷

父母疼錫子女是必然的，由於只有一名小朋友，獨生孩子的一舉一動都自然受到父母的極度注意(沒其他兄弟姊妹分擔)，一遇困難時，父母可能已即時作出提醒，期望孩子一步都不能錯，孩子因此少解決困難的機會。

由於大多數父母的兄弟姊妹眾多，長輩親戚們(阿姨舅父等)對之所作的關心也不能避免，但往往亦造成獨生子女特別「矜貴」，有時太多的關心會令人感到失去自由，亦會是一種無形的壓力。

青少年期---

3. 人際關係差

獨生子女備受愛護，習慣個人擁有權(例如玩具、食物)，毋須與人分享，於是形成凡事由自己作出發點。因無緣學習社交(不曾與兄弟姊妹相處)，故難免自我中心，人際關係差。

4. 感情支援少

沒有兄弟姊妹，一旦遇上困難，獨生子女會缺少意見的分享和支援。雖然獨生子女與父母相處的時間是最多(相對非獨生子女)，但兩代的鴻溝，難免會造作

子女在情感或語言上的表達連父母也難以理解，朋輩間(兄弟姊妹)的感情支援，是父母亦難以代替的。

成人期----

5.沉重的回饋

當孩子進入青年期工作後，父母即步入退休之年。這時期的獨生子女，可能需要由一人供養及照顧兩位老人家，於經濟和心理上無疑形成壓力。

加強親子關係

沙田明愛家庭服務親職教育發言人葉陳安娜認為，「過分專注」是形成壓力的主因。而在愛錫和教導中，家長是可以取得平衡的。

獨生子女在成長過程中，父母首先應學習調較在不同階段有不同的「小期望」，而期望是因應孩子的能而訂定，不是由父母的價值觀出發。

次要是不可過分保護孩子，這除阻礙孩子的成長外，亦令其不懂學習解決困難。其實每對父母也知道，當成人踏足社會工作後，會面對不同種類的難題(人際關係與工作)，而父母是愛莫能助的。

訓練社交能力

葉太提議：「父母應嘗試給予小朋友應有的發展空間，讓其有機會受挫和嘗試辛苦的滋味。」孩子可從做功課開始學習自理能力，過程中家長可設定適量工作及遊戲表；另可分配輕量家務給子女負責，要學習承擔家庭責任，在鍛鍊中，孩子會獲得「原來自己也可以做到」的感覺，從而建立起自信心和自尊感，更學會懂得解決問題(試嘗試找答案)。

一般三至四歲的小朋友，是很喜歡和其他同齡孩子接觸，父母亦應該時常帶獨生子女到公園遊玩，為爭取多些與他人相處，父母可在家裏安排各類形聚會(例如生日會)，邀請同齡小朋友及其父母，為免過程中會有不快事件(孩子鬧情緒或爭玩具)，要事前和子女約法三章，例如要怎樣做個好主人，不能隨意哭鬧及分出一部分共同玩的玩具，而最重要給子女知道，父母在任何情況下都支持他。

互信體諒

成長過程中，青少年時期可說是最反叛自我的階段，孩子開始有自己獨立的想法和見解，而朋輩間的認同可確立自我形象或身份，漸漸脫離原有聽從父母意見的軌道；另一方面，當獨生子女踏入青年期(即已工作)，而雙親也步進退休之年，就由以往兩個養一個改變為一個供養兩個，以及在特殊(父母年老生病)情況下，亦不能隨時抽身照料，會造成獨生子女的壓力和內疚感。雖然以上問題會隨年月而生，但只要父母能與獨生子內有適當的溝通和建立完善支援，在互相體諒下，必可減少壓力。

香港經濟日報 2000年10月23日

1.3.11 由SQ到3Q 心靈智商從小培養

去年12月，長實集團主席李嘉誠曾在一公眾場合，提出了逆境求生除靠IQ(智能)及EQ(情緒智商)外，還有SQ(Spiritual Quotient 心靈智商)。由此令SQ

理論隨後紅遍全城。

教育心理學家指出，儘管心靈智商不是甚麼新理論，卻有助孩子明白生存的意義，能強化孩子的生命力……

天主教香港教區教育心理學家辦事處教育心理學家黃嘉茵認同，SQ 值得提倡，因為高 SQ 者追求個人心靈的安穩滿足，完全超脫個人對物質的追求。

即是說，不論成人、孩童若能擁有高 SQ，他們都能意識到人的生命中，要追求心靈的富足、平安及喜悅。於是在現實生活中，他們不會單單只追求物質上的滿足，這相應有助他們面對生活中的成敗得失，以及生命的無常。

經得起風浪

「當我們懂得享受心靈的滿足、平安及喜悅，心靈自然常平安、喜悅和滿足，而應付問題的能力自能相應提高。故而一旦生活中遇上挫折，也不致陣腳大亂，並能有動力積極再嘗試，生命力自己強韌。」

同樣，高 SQ 亦能推動我們不斷的自我追求卓越，締造更積極上進的人生。

「如我們現在已擁有相當成就，或孩子已年年考第一，家長若要孩子能更上層樓，在人生再尋上進，持續追求更豐盛的人生，一樣得靠提升孩子的 SQ，讓他明白，眼前的成就不過是盡力履行自己生命中的其中一樁任務而已，孩子可繼續求進的還有更多別的範疇。」黃嘉茵舉李嘉誠為例，「當今他已是世界級首富，若他只有 IQ(邏輯數學智能)和 EQ(情感智商)，其人生都只會停滯不前。然憑着擁有 SQ，他卻能發現自己原還有相當的發展空間，或透過行善及其他途徑，來致力尋求心靈的滿足。如此，他便有機會進到人生的更高層次，爭取人生的更高成就。」

與 EQ 比較

另黃嘉茵強調，SQ 雖重要，但不等同便可超越我們向來重視的 EQ。

「靠着 EQ，我們才能自我激勵、體諒別人，跟別人和睦相處……凡此，其實就是我們每天的生活，而擁有高 EQ 其實能讓我們能順利入世。因此，SQ、EQ 兩者其實同樣重要。」

在明白 SQ 跟 EQ 同樣重要的同時，還應知一旦顧此失彼，亦會出亂子。

「若單單培育孩子的 SQ，孩子會因着過於崇尚追求個人心靈的滿足，而忽略了跟別人的連繫，孩子便不能入世。另一方面，若只集中培育孩子的 EQ，孩子或會在學業或其他方面也有好表現，於別人眼裏盡享成功，但孩子卻有可能生活於極度空虛中。」

從生活開始

從心理學角度出發，一個人的成長關鍵期為開首 5 年。因此，要培育 SQ 孩子，一樣宜從小開始。

黃嘉茵說：「如夫婦相處和諧又相親相愛，待人接物友善有禮，自然能營造出一股溫馨祥和的家庭氣氛。孩子在這等家庭氣氛下成長，其實便接收着心靈培育。若雙親具宗教信仰，每餐進餐先祈禱感謝，又常參與助人活動。凡此，都對孩子間接進行了心靈培育。」故要培育 SQ 的孩子，父母先要重視心靈培育。

除一些有意義的宗教活動外，黃嘉茵提供了更多培育方法，包括：

1.靜坐、冥想或聽音樂:鼓勵孩子安靜環境中於自己的呼吸及思想，享受心靈的寧靜;又或是在家播放輕音樂，讓音樂引領孩子達致紓緩狀態。

2.親親大自然:閒來多帶孩子往郊外旅行、遠足，讓孩子從大自然生物、景象中感受大自然的生命力。

3.從活動體現真我:舉凡音樂、舞蹈、文字、顏色、圖像等媒介，均有助孩子接觸潛在真我(InnerSelf)。因此，家長宜鼓勵孩子適時進行的活動包括:書法、水墨畫、舞蹈、音樂欣賞或樂器演奏等。

4.個人生活記錄:找來簿一本，嘗試引導孩子在每日的終結，利用喜愛的媒介，如以文字寫日記、或以圖畫甚或簡單的顏色等，來總結自己當天的感受。如此日復日，年復年，累積的記錄便呈現了孩子的生活，有助孩子認識個人生命的存在。

5.發揮自我，豐富心靈:開心別人實踐心靈培育，如鼓勵孩子參與一切關心別人，助人的活動，其把握機會引導孩子進行內省，反思生命的意義。

種紅豆培育 3Q

黃嘉茵表示:原來簡單如種紅豆(其他小植物亦可)的小活動，也可以培育 3Q。

1.IQ:孩子需要運用 IQ 來認識植物的生長;

2.EQ:植物的策劃、部署、以致最終能否萌芽，整個種植的過程就是培育孩子 EQ 的機會。因為，過程中孩子需要付出相當的耐心等待，又要細心地呵護着種子成長，種植成功自然值得高興，即使失敗，亦是家長引導孩子如何面對失敗的好機會。

3.SQ:引導孩子從細察豆苗的生長過程，思考生命的意義、自己對生命的追求，便正正能培育孩子的 SQ。

心靈智商理論

黃嘉茵指出，從人的認知角度，關係可劃分成「我跟自己」、「我跟他人」及「我跟神/自然/天地」等三個層次。至於 SQ，牽涉的便屬關係的最高層次，即個人本身對靈性的追求。

多元智能倡導者 Howard Gardner，會重新整合有關的理論及在其著作中提出過。而其他提及過 SQ 的，尚有《SQ 心靈智商》作者伊恩夫婦。

經濟日報 2002 年 2 月 27 日

1.3.12 了解孩子的學習性向

天下家長愛子情切，無不希望孩子能健康愉快成長，而且亦希望孩子能有卓越的發展。當發覺孩子的行為及表現有異於其他人，如做功課難集中，成績表現差，往往想到孩子的智能是否有問題。有懷疑，要求證，不如借助智能評估測一測。

教育心理學家鄧濤明指出，智能測驗有助了解孩子的學習性向，從而決定孩子該就讀那些學校，唸傳統學校、活動較多的學校、還是國際學校呢？因此，鄧氏指出，除非孩子在學前階段，已有學習障礙。否則，孩子接受測試最理想的

年齡，應是 5 歲以後，唸 K3 或行將升讀小一的階段。

測試語文及操作

所謂智能測試，不是紙筆測試，它主要分為兩個組別：語文組和操作組，整個測試需時約 1 小時左右。

一) 語文組，主要是測試孩子的口頭表達能力及聽覺能力、至於測試方法方面，主要是向孩子提問，或提供一些處境性題目，測試一下孩子的反應。二) 操作組，顧名思義，測試孩子的操作能力，至於測試方面，主要分為：1) 給孩子一幅特別的圖畫，然後問他看到什麼；2) 給孩子一些圖片，然後著他依次序將故事重組；3) 砌七巧板；4) 憑空用現成物料，砌出指定物件或動物；5) 測試孩子的抄寫能力速度。

收費不一

收費方面，私人機構，若只作評估及簡單的報約為\$2000 左右，若然評估再加上詳細報告，收費約為\$3000 至\$4000 不等。鄧浩明指出，通常一般家長亦會找私人機構進行測試。在以下情況，政府部門亦會提供測試，如：衛生署會為一些行爲、情緒有問題的兒童進行測試，教育署則會為一些懷疑資優的孩子進行測試。

經濟日報 二零零二年十二月七日

1.3.13 嬰兒行爲與環境關係

早一輩會說：一個嬰兒是否「乖」，容不容易「湊」，似乎沒有什麼道理可言，完全看父母的運氣；但現代的湊仔專家未必會同意這說法。撇開嬰兒的性格，以及他們有些「難言之痛」要用哭聲來表達不計，嬰兒的行爲，很明顯是和環境有關。

例如，有些嬰兒特別易於適應新環境和新事物，即使突然去到一個陌生的地方，看見一些前所未見的人和玩具，他也能很快投入，自得其樂，情緒不會受到影響。這樣的嬰兒，當然較少無故哭鬧，屬於「易湊」一類了。

相反的嬰兒，則可能不論吃喝或洗澡，睡覺，都麻煩多多，每次洗澡都鬧得水花四濺，睡覺總不酣暢，半夜醒來即使不肚餓，也會大哭，直至把人吵醒為止。面對這類嬰兒，父母有多辛苦就不言而喻了。

但以上的兩個極端情況，不是仍源於嬰兒的個性嗎？不能完全這麼說。湊仔專家相信，在嬰兒的極端行爲表現中，某個未知的角落裏，環境確實在扮演一個重要的角色。

最簡單的例子，莫如家中成年人多少鬧，嬰兒十之八九也會常常哭個不休。另外，若父母都要外出工作，交由菲傭專責照顧的嬰兒，一般也會比託管而每晚讓父母接回家的嬰兒「乖」些。雖然這方面沒有科學定論，但萬一你家中有個很「難湊」的嬰兒，不妨想想，是否可在環境方面做些什麼。

明報 1999 年 5 月 1 日

1.3.14 我的孩子不正常？

年輕媽媽何太帶了四歲的兒子偉偉到輔導中心，說很擔心孩子有情緒困擾，要求給予治療。

孩子剛從幼兒班升進了一間著名幼稚園的低班，最近媽媽聽到老師分享她的觀察，說孩子在班裏很靜，而且好像很畏縮。老師還詢問孩子在家是不是也不出聲，建議她找專家測試，看看他是不是患有自閉症。

輔導員看見小朋友睜大眼睛好奇地到處張望，而且十分留心聆聽媽媽和輔導員傾談。雖然他也是不作聲，但是對輔導員的提問恰當地點頭或搖頭回應，輔導員很快便確定孩子不是自閉，不過卻開始替媽媽擔心。輔導員看著她一臉焦急的表情，心裏想如果媽媽繼續以這樣緊張和憂慮的心情教養孩子，她將會在往後的日子裏，阻礙孩子的成長。

先以常理解釋偏差行爲

當家長見到孩子有偏差的行爲或不正常的表現，心裏產生懷疑的時候，筆者建議家長先嘗試從常理的角度去探究爲什麼孩子會這樣。若常理解釋不通，才從病態的角度去想。像偉偉的情況，他的爸媽每天很晚才下班回家，日間家裏只得他和不愛說話而且有時情緒低落的菲傭。爸媽回來之後忙著處理很多事情，晚飯不久孩子便上床睡覺了。偉偉基本上每天沒有很多機會說話，爸媽接受了輔導員的建議，多和他說故事和玩耍，請祖母白天多來陪他。爸媽聽過輔導員的解釋，較能用泰然的心情耐心等待孩子慢慢適應幼稚園的新環境。幾個月之後，他已經在新幼稚園適應得很好，老師也再沒有說他過靜了。

行爲背後有原因

當成年人不明白孩子行爲的時候，很自然就會想孩子是否不正常。其實孩子的行爲可能是對一些不正常的情況的一些正常反應，有其背後的合理原因，只不過我們成人不明白它吧！以下就是一些其他例子。

(1)業仔上課時頻頻離開位子，老師指示他做事，他會作另一個提議，當他回到自己的座位，又會站立又坐下或走到鄰座同學的座位旁。老師開始向媽媽投訴，懷疑他是否患了「多動症」！原來他剛隨爸媽從外國回流返港，之前習慣了外國學校課室裏比較自由的氣氛，以前學校視爲平常的行爲，在現在的學校卻視爲不守規矩。

(2)欣欣的媽媽投訴她經常發脾氣，擔心她的「情緒偏差」。輔導員深入了解她的情況之後，發現原來自從弟弟出生之後，爸媽和菲傭都把全部注意力放在照顧弟弟身上，每次和弟弟爭執，他們都要她讓弟弟，於是積滿一肚子冤屈氣，隨時等待爆發。

(3)強仔的爸爸投訴六歲兒子難教反叛。原來孩子是個非常聰明的孩子，口

歲伶俐，遇到不明白的事情都要問個清楚，不同意嘛就要辯個明白。偏偏爸爸的性格極不喜歡被人質疑，覺得孩子這樣是挑戰他的權威，不能接受兒子天生的好奇和探究精神。

用平常心面對

孩子的成長歷程漫長，期間偶遇障礙在所難免。有些時候孩子需要一些時間和空間去測試自己，一些時候做得過分了，另一些時候卻又沒有勇氣去嘗試，表現退縮。遇到外來壓力，年紀小小，未必會每一次都應付得恰當。孩子面對這些不同的經歷，間中或會有些不正常的表現，如果父母過分緊張，就會為他們帶來壓力，扼殺了孩子從容地探宗和嘗試的動力。

打個比喻說，我們成年人有一次遲了吃飯胃痛，不必想到自己患了胃癌；早上刷牙牙肉出血，不必想到自己患了重病吐血一樣。可能我們愛護孩子情切，令我們見到少許異常便心中出現恐慌，下一次若你再發現自己緊張起來的時候，記得提醒自己，給自己一點時間，進一步冷靜觀察一下，才下結論。如果有專家為你的孩子斷了個重症，也可對之保持健康的懷疑，多找一個專業意見才下結論。

1.3.15 無法自得其樂的世代

目前，孩子童年教育的問題，是在於「過度教養」。早在母親懷孕時，為了不輸在起跑點，就加強胎教，唸書、放音樂給他聽，期望給胎兒有一個好的開始。到了學齡期，更是絲毫不敢怠慢，學藝、才藝等課程與活動，從早到晚排得滿滿，這種爆滿的時間表，培育無法自得其樂的世代；它也剝削身為孩子，以及為人父母的樂趣。

美國資優兒童中心主任----彼得·康格登認為，和孩子一起玩耍，是父母能為孩子所作最重要的事情。父母應該多花一些時間與孩子相處，和孩子進行閒聊，在自在歡樂的交談情境中，讓孩子建立自尊、增強自信，並學習與人相處。

截至目前，所有關於「加速」孩子心智成長的理論，沒有任何科學根據，且有可能適得其反。那些日後有卓越成就的孩子，反而是經常受到鼓勵，快樂、自信、喜愛群體和好奇的孩子。作父母的或許更需要了解，孩子健康快樂的成長，遠比什麼都重要。

中國時報 2001年8月4日

1.3.16 陳霍玉蓮 給小幼苗指引成長方向

拿了社工學位又念了不同的理論，從事婚姻及家庭輔導工作多年的高級臨牀督導主任陳霍玉蓮，自有一套愉快家庭生活的心得。

但在教育小孩的問題上，她的竅門只有一個，而且不過是來自一個小故事的啟發。

「有人走來請教一個種樹的人，問他為什麼總可以種出那麼美麗和茁壯的

樹。他說自己所做的不過是矯正了樹苗生長的方向，往後便讓它們自然生長。」
小時候念的一課書，深深影響了陳霍玉蓮的家庭教育觀念。

自小灌輸正確思想

她相信只要在子女年幼時灌輸一些正確的信息，他們自然會健康地成長。

「這些可說是『哲學基礎』吧！我自己要兩個女兒學懂的只是『心地善良』、『欣賞事物』和『爲人着想』……」陳太點着手指頭說。「有這些不是已經很足夠了嗎？讓小孩子自由發展好了。」

常常保持着微笑的陳太，表示自己跟小孩子一向相處愉快。「可能自己是大女的關係，我從小便有很多『計仔』來逗小朋友的了！」大女兒思思八歲，小女兒天天亦已五歲，陳太相信在管教子女的過程中，夫婦兩人一直在互相影響和成長。

夫婦互相觀察學習

雖然陳太和丈夫間中也會有各自的管教方法，但她認爲對於雙方和子女都是一個很好的學習機會。「有時在觀察了對方的做法後，自己也會想一想這樣是否會更奏效……對於女兒來說，亦可讓她們體會即使見解和個性怎樣不同，人還是可以相親相愛地一起生活。」

陳太認爲家長很少從子女的角度出發，爲他們設想，所以會容易將衝突升級。她舉例說天天的個性比較急躁，有時甚至會動手打姐姐。對此，陳太鼓勵父母應跟子女一起正視問題。「當女兒憤怒時，要先肯定她的情緒，別一下子便指摘她，否則可能會演變出更壞的情況。」

望女兒「內剛外柔」

陳太相信小朋友其實可以想出許多有效而有趣的解決辦法，她比手劃腳地笑說：「我會跟兩個女兒一起處理衝突……大女兒便曾自制『乖乖貼紙簿』，還跟妹妹說這樣那樣便可獲獎貼紙呢！」思思的方法果然大受妹妹歡迎，天天還在媽媽建議下學懂以「手掌包着拳頭」來抑制憤怒的情緒呢！

陳太對兩個女兒並沒有特別的寄望，但願女兒可以擁有「內剛外柔」的性格。「即使你常常考第一，也難保有一天會考不到吧……」所以陳太相信，有多少「生命力」來面對社會才是最重要的。

陳太不諱言養育子女是一個很重大的考驗。她以堅定的口吻說：「小孩真的會二十四小時干涉自己的生活……做父母的，便要願意被生命打破自己的常規。」

明報 2000年5月22日

1.3.17 小寶寶同行 你不須禁足

許多父母會覺得帶二歲以下的小寶寶出門是件麻煩事，總是爲此打消旅行的念頭，「失去自由」的感覺，使得年輕夫婦的「生產力」降低。根據醫學研究，小寶寶的聽和視力，一、二歲以內，會藉由足夠的練習來發展，而且，寶寶無時無刻都以我們想像不到的方式在學習；帶寶寶觀賞有趣的景色、傾聽有趣的聲音，就是協助寶寶建立腦部永久神經中樞連接的迴路。因此，在季節適當、寶寶健康

狀態良好的情形下，帶寶寶出去走走是必須的，而父母也要練習如何給自己和小寶寶一個安全舒適的旅遊時光。

以下列舉幾項做法：

行前：

- 1.養成帶寶寶出遊的習慣。例如：散步、逛街、訪友等。
- 2.在較短的行程，盡可能養成少帶東西的習慣。一個斜背包，放一、二塊尿片、一小包濕巾、一包牙牙餅、一瓶水。
- 3.設計的行程不要太匆忙，定點旅遊是較佳的選擇，如果途中有公園、廣場，都可以停下來玩耍。

食：

- 1.將奶粉依每次實用量，置於分裝罐中，並帶一壺熱水、一罐冷水。
- 2.並沒有醫學報告指出，嬰兒乳品一定要加熱，因此，有些已調配好的嬰兒利樂包奶水也是方便的選擇。
- 3.準備一些小朋友喜歡的餅乾、水果。

衣：

- 1.不要替孩子穿過多衣服，只要比大人多一件即可。
- 2.將每天要穿的衣物，用塑膠袋分裝，方便取用及收拾。
- 3.視季節準備外套，以備用。

住：

- 1.選擇適合小寶寶活動的房間。例如：統舖或和式。
- 2.如果有適合兒童遊戲的公共設施更好。
- 3.攜帶孩子的專用枕頭、小被。

行：

- 1.如果是開車旅行，要經常停下來休息，至少每開二小時，休息二十分鐘。
- 2.如果孩子夠大，就讓他坐在汽車安全座椅。
- 3.如果需步行，根據報告，三歲大的孩子，一天可走 1 公里的路程。因此要視情形，攜帶背帶，或輕便型推車。
- 4.攜帶幾樣孩子喜歡的玩具、故事錄音帶。

其他：

- 1.攜帶孩子的健保卡、藥品；例如：尿布疹藥膏、面速力達母等。
- 2.孩子哭鬧時，不必太在乎旁人的眼光，依平常的方式處理。
- 3.注意衛生，避免到人潮擁擠的地方，並養成常幫孩子洗手的習慣。

帶孩子出門前能先預想旅程中的需要而詳加準備，幾次練習後就能得心應手，所以，對出去旅行抱持「等孩子大一點再說」、「孩子還看不懂」、「孩子容易傳染疾病」等想法的父母來說，不妨試看看！

1.3.18 創意栽培篇 2

如果想成為有創意的家長，你需要有四心。這四心，你可以向孩子借鏡。包括：

1.好奇心：學習孩子每事問的精神，跟孩子一起玩「尋寶」遊戲(猜猜媽媽手袋裏有甚麼？又或者一起跟蹤家中螞蟻等等。)蓋好奇心乃創意發明之母。

2.開放心：抱開放的心懷，嘗試新事物，如：走新路、交新朋友、吃新食物、製新菜餚、試燙新髮型等。

3.冒險心：走出自己的安全網，接受新挑戰。例如嘗試玩 360 度旋轉的「洗衣機」機動遊戲；在語言不通的外國，從荒僻的市郊跑到繁華的市中心。

4.熱情心：突破種種框框，全程投入的學習新知識、新技能。

有了以上四心，你需要經過準備、醞釀、發光、實踐四個階段。

以下是發掘創意的貼士：

妙法一：連結人際網絡

話說有一位媽媽，家教森嚴，女兒放學回家隨即溫書，不許浪費時間「煲電話粥」。有一次，老師臨時把測驗內容轉了，由作文改為默書。全班同學都知道，惟獨好懵然不知，皆因媽咪不許傾電話。別小覷人際網絡的重要性，多交新朋友的好處多不勝數，既可通消息，又可以得到支持、刺激和啟發。

妙法二：營造創意環境

偶爾轉換一下傢俬的擺放位置，改變一下牆壁的顏色，也可以為自己及家人營造創意環境。家長甚至可以預留一幅白幅，一件可供上色、畫圖的傢俬，跟孩子一起進行創作。

妙法三：旅遊刺激創意

出外旅遊，不一定要跟團，家長可以跟孩子一起設計旅程。比方說：這個暑假羅乃萱打算跟女兒一起去新西蘭尋找電影《魔戒》的取鏡地點。去旅行前可先考慮那裏有朋友嗎？可否先行跟對方聯絡，有助實地了解當地的風土民情。而除了住酒店之外，或可選擇住農莊。

妙法四：享受玩需樂趣

家長可嘗試了解玩一些童玩的玩法，若不會玩可以虛心的向孩子請教。此外，可以嘗試跟孩子一起作畫，一人一筆，一起編故事。你會發覺跟孩子互動，可以產生許多新靈感。

妙法五：閱讀拓展心靈

閱讀有助拓闊視野和想像空間，以下介紹的書籍，不單適合孩子，家長同樣適用。包括：《冒險圖鑑》、《詩經植物圖鑑》、《驛動少年》、《帶著繪本去旅行》、《檸檬飛藍天》等等。除了閱讀之外，聆聽優美的樂章，亦有異曲同工之妙。