



中華基督教會基真堂/基真小學 堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發。



母親心語：愛是恆久忍耐，又有恩慈

孫玲玲（2D 溫靖宇家長）

四月初的一個星期二下午，我在家已準備好一點小吃，等孩子放學回來可以享用。

未幾，大兒子踏進家門。當我聽見推門的聲音，便高興的從廚房往外叫：「廚房有你喜歡吃的東西，你過來拿吧！」兒子應聲回答，然而二十分鐘過後，仍未見他的踪影。我心裡嘖咕著，出來找他，卻見他滿臉不快，苦裏帶酸的樣子坐在一角。我心中暗叫不妙，一定有事發生了。



「剛才放學時本想到下一個車站乘車，在下斜坡時一不小心摔倒在地上，眼鏡也鬆脫掉了下來。怎知隨後一個高年級同學經過，將眼鏡踏過正著，之後卻頭也不回，不顧而去。」兒子一肚子氣地說。我隨即氣

急追問：「那你為甚麼不截停他呢？」我的兒子就是這樣怕事。「那跟你一起放學的同學都不認識他嗎？」「他們說都不認識。」兒子一臉無奈地回答。接著，見我一再追問，他就開始向我發脾氣。



我由起初替他擔心，漸覺氣憤，覺得孩子不小心，不懂冷靜面對，現在不單要花钱買眼鏡，反而還向我要性子。正當我也準備「發火」的時候，我停下來，望一望兒子的臉龐，知道其實他也不知如何是好，他也很不開心。他已經很誠實地把事情告訴我了，我應該耐心地聆聽，同情他的遭遇，並且安慰他。

終於，我說了兩句話：「現在你先去睡一會，之後我陪你去配眼鏡吧！」兒子開始慢慢冷靜下來。

我心中一亮，原來上帝在我心中作工，賜我心裡有忍耐和平安。我要繼續憑著信心不住地禱告，因為一切的事情都有上帝替我分擔。



半小時後，我們到了附近的眼鏡店。

（標題為編者所加，內容略有刪節。）

編者語：當孩子惹出麻煩時

重點：1. 冷靜地聆聽孩子到底要說甚麼。

2. 不可以一開始就想義正嚴詞地反駁孩子。
3. 體會、理解孩子的心情。
4. 給孩子建議方案，並鼓勵孩子。



孩子有時難免會惹出某些令人意想不到的頭痛問題。此時即使大聲怒斥孩子，也不見得會有效果，義正嚴詞地訓斥或追問孩子也沒有什麼作用，因為事情就是發生了，再罵也沒有辦法改變既定的事實。其實，孩子多少會有「這回闖禍了」的反省，所以父母應該站在孩子的立場，試著理解孩子的心情，再尋求解決的方法。

控制情緒是溝通的重要技巧

我們總是無法好好控制自己喜、怒、哀、樂等情緒，尤其對孩子的期望越高時，就越容易因為出現與期望相反的結果而失望，甚至因此和孩子

「你們要知道，人人都應該快快地聽，慢慢地說，慢一點動怒；因為人的忿怒並不能成全上帝的義。」（雅各書一章 20 節）

不說：1. 「你為甚麼要那麼做？」

2. 「你自己闖的禍，自己負責，不要來問我！」
3. 「你根本就沒有好好照顧自己！」
4. 「這根本就是在欺負你呀！你到底懂不懂啊！」

產生衝突。有時更會因為那是自己的孩子而罵過火。良好溝通需要彼此先擁有情感的基礎。如果不理會處境，只將即時想說的話盡情吐出，不單無法順利溝通，你一言，我一語，只會更激起火花，是不能帶來甚麼好結果的。孩子雖然是孩子，卻也是擁有獨立人格的個體。如果發覺自己的言詞似乎越來越粗暴時，不妨趕緊深呼吸一口氣，重新調整一下自己的情緒，為自己踩一下煞車，然後再回到先前的話題，可以說：「我們從頭慢慢說起…」甚至先擱置一下，待大家冷靜後再談亦沒有甚麼大不了啊！

(歡迎你寫下經驗分享或回應擲回，註明學生姓名及班別，我們將送贈一份心意禮物給你)

抽一點點空間、時間，照顧一下自己

基真堂 簡燕芬姊妹

不經不覺，自己成了全職母親已進入第十個年頭。同事、同學、鄰居與認識自己的人知道我自懷孕後便決定當個全職母親，各有不同的見解。自己心裏有堅定的信念，便是親手養育自己的孩子，因為他們是天父賜給我們夫婦倆，讓我們代祂在地上照顧他們。有一天，他們會長大成人，並展翅翱翔，我們對他們的愛和關心依舊，只是表達的方式不同。



沒有一個人生下來就曉得怎樣作父母，要作一個稱職的父母更是不簡單的事情。隨著孩子不斷地成長，從嬰孩、幼童、兒童及至青少年…不同的時期有著不同的需要，我們有著不同的學習，這一切皆是很不容易的事情。

在過往的歲月裏，我得到最寶貴的學習便是如何在忙碌煩瑣中，如何好好的照顧自己。當自己得到適切的照料時，我們才有能耐去面對孩子、伴侶、其他人和家中一切的事情。以往，當



第一個孩子還小的時候，因學校離家頗遠，送她上學後，兩個多小時後便要接放學。我仍會不辭勞苦趕回家做家務、燒好午飯，待她回來後可吃完飯，與她一起

玩。到了第二個孩子上幼兒園的日子，我知道自己的體能與精力已不如從前，再者，回到家中，需要照顧兩名孩子。我就選擇帶一本書，偶然若遇到熟識的家長，便與她們在快餐店閒話家常。或坐在一角看書，或到超市購置需用物品。待孩子放學後，帶他開開心心回家去。

今年孩子們倆均上了全日班，由校車接載，不需管接管送。丈夫上班、孩子上學，我有較多的私人時間。我最珍惜的時刻，就是在未開始一切家務以先，先有個人獨處的時候。我把孩子、家人、朋友及有需要的人的需要，在禱告裏告訴天父，然後有一段看聖經的時間。對自己來說，這是最得著能力去面對每一天的事情。從聖經中，看見天父對我們的愛，我得著鼓勵和方向。



或許，作為父母的我們會從不同的方式，得著恢復心力和體力。有時候，可能簡單如睡一個好覺，喝一杯可口的飲品。總而言之，親愛的父母親們，讓我們抽一點點空間、時間，照顧一下我們自己，我們才有能力和動力去照顧我們的孩子。願天父祝福及賜恩給每一位勞心勞力的父母。

「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」(哥林多後書十二章 9 節)
「你要把你的重擔卸給耶和華，他必撫養你；他永不叫義人動搖。」(詩篇五十五篇 22 節)

開心媽咪爹 D 組 2008 年第二季 (5-6 月) - 愛子方程式(1) 第四節

題目：乖仔自認是懶蟲

仔仔乜都唔願做，點令佢有幹勁？
孩子不願意做家課，是否因為「懶」呢？但在玩耍時，小朋友會「偷懶」嗎？
你對孩子的要求是否合理？
怎樣才能發掘孩子的「原動力」呢？

地點：基真小學一樓家長資源中心 (基真堂)

日期/時間：28/6 (星期六) 晚上 8:00 - 9:30

報名及查詢：2958 0958

歡迎投稿：半年過去了，由去年十一月起至今，我們每月為學校出版兩次《暖流》，其實並不容易。《暖流》得以繼續出現，全因上帝的恩典、家長和校方的支持，及我們對父母親職教育、生命及信仰培育、連結家庭網絡的一份信念，才能堅持下去。

第 16 期 (1/7/2008) 將會是本學年最後一期，我們打算加長版面，藉此感恩。現邀請你就《暖流》寫一點感受心聲，給大家一點鼓勵。你也可就任何與「健康家庭、親子溝通、生活分享及心得...」等投稿，來稿請註明姓名、學生姓名及班別、聯絡電話，於 20/6 前擲回學校校務處，或電郵至基真小學助理校牧岑樹基宣教師 keichun@pacific.net.hk，多謝大家。



中華基督教會基真堂編印 (電話：2958 0958)

家長回應/活動報名 若對本通訊有任何意見，可填寫於下方並擲回學校校務處收。

家長回應：

《暖流》第十四期

活動報名： 開心媽咪爹 D 組- 愛子方程式(1) 第四節(28/6)

家長姓名：_____ 學生姓名：_____ 班別：____ 電話：_____ 日期：____月____日