



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



## 父親的角色

鍾志剛

今日香港，做母親難，做父親更難。女人可以找一堆姊妹訴苦，情緒發洩是理所當然的事，女人是水做的，沒有人會怪她們。男人呢？注注是受到「不平等條約」的約束，注注是給家人，甚至社會制度的誤解，可謂啞子食黃蓮，有苦自己知。同意以上的見解嗎？我的工作環境，幾乎清一色是男性，更是這類被社會大眾視為英雄的男子。堂堂英雄，是否真的流血不流淚？是否真的國家為重，社稷次之？今次想與各位分享一下男性在家中作為父親的迷思，有甚麼樣的角色，讓男士們互勉一番。



### 父親不是提款機，是財務策劃師



男性大多擁有賺錢養家的職責，久而久之變成了唯一生存的目標。時間用來掙錢，自然少了時間陪子女。為了作出補償，男性使用唯一的強項——錢，來展示自己作為父親的地位。可惜子女卻從這樣的關係中學懂要錢的時候便找爸爸，想得到心頭好時便找爸爸，爸爸變成了提款機。但是父親其實可以是子女們的財務策劃師，讓子女從自己的行為習慣上學習如何好好管理金錢。要得到心頭好，先要有儲蓄的習慣，延遲滿足的鍛鍊。這樣，子女才會在這個推崇物慾的香港找出一線生機，日後作出錯誤判斷的機會可以減少。

### 父親不是判官，是聆聽者

拖著疲乏的身軀，剛下班的男性，甫踏進家門，便會接到大大小小的投訴，「你個仔今日又唔交功課俾老師罰留堂」，「你個女今日又忘記帶手冊回家」，「你好鬧下你個仔，我唔識教喇」等等等等。為了可以留一點時間給自己休息，為了停止喋喋不休的投訴，通常都會息事寧人地向子女罵幾句；若果原來已心情不太好的話，男性便得了一次獲准發洩情緒的機會，當然是哭哭啼啼的結局，甚至要驚動警察呢。我的經驗是深呼吸一下，心裡向主耶穌默禱，求聖靈賜我足夠的耐性，然後提醒自己要面露微笑，聆聽投訴人發出的投訴，聆聽女兒作出的辯解。此時，千萬不要向你的太太說半句負面的話、責難的話，因這樣做不會為事情帶來半點的好處。之後我會簡單地向女兒問一句「可以怎樣改善呢？」，或是向投訴人發問「你想點樣處理呢？」通常在聆聽完雙方的陳詞之後，火氣會少了一點，氣氛會緩和一點，只要不再火上加油的話，輕鬆而積極地來一句「那就努力一起改善這情況吧！」這個聆聽的絕招，尤其適合處理斬不斷，理還亂的事情。當然男性又要犧牲一點點休息的時間。



### 父親不是劊子手，是同行者



聖經的《箴言》說，「不忍用杖打兒子的，是恨惡他；疼愛兒子的，勤加管教。」《13章24節，和合本修訂版》管教是必須的，但不是在自己的怒火中進行。平時在工作場所內積積理理的怒氣、怨氣，千萬不要用來做管教子女的燃料，因你會後悔的。我們也曾年青過，也曾做錯過，也曾反叛過，若以過來人身份作出管教，總比以高高在上的身份來的有效。這樣做不單只有機會改變子女已偏差的行為，更可以得回你的子女。做子女的同行者，用同理心聆聽他們的困難，用同理心接納他們的處境。不是所有問題都可以解決，但是大部份的困難是可以面對的。其餘的問題及困難呢？作為父親，家庭的領導人，便要示範何謂謙卑，何謂智慧，一起為所有看似可以面對，或是認為不能處理的問題及困難，一一交給上帝，與子女一同經驗從上而來的平安。

「你們要將我這些話存在心裏，留在意念中，繫在手上作記號，戴在額上作經匣。你們也要將這些話教導你們的兒女，無論坐在家裏，行在路上，躺下，起來，都要講論，……」《申命記11章18-19節，聖經和合本修訂版》





大家見到本文標題時，第一個反應是……

- 一) 終身學習：活到老，學到老
- 二) 保持競爭：職場內進修
- 三) 贏在起跑線：為子女報讀興趣班

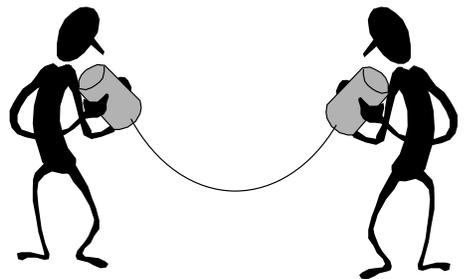
身處在現今的社會，要是你不花時間學習，很容易便脫離社會步伐，可能會被排擠、不受重視、無晉升機會，甚至被淘汰，結果大家被迫捲入一場無止境的競賽。是時候「停一停、諗一諗」，有甚麼東西是你最重視、著緊及關心呢！相信是自己的子女，既然如此，你願意花多少時間去學習怎樣做父母嗎？

我們生出來的時候就是別人的子女，從來都無人教我們怎樣做父母。這些年來你是如何教育子女，靠翻閱書籍和出席教育講座，學到的只是普通理論，現實中別人實行的一套自己又未必適用和有效。是次筆者邀請到 5C 班黎欣幸同學及其母親梅凱玲家長，向大家分享生活中的衝突和爭扎，相信會是大家都遇過的問題。

### 學習溝通

大部分家長會覺得孩子還小，未必能選擇對自己好的事，又或是希望為子女安排最好的，結果就出現以下情況，女兒：「媽咪，係你揀嘅，我都唔鍾意！」，母親「煮埋早餐都唔食就返學！」，可是你現在的經歷嗎？

凱玲早年就常常聽到上述說話，每次都有感被刺了一下，明明是為女兒好，她為何不體諒我的苦心。隨著女兒長大，凱玲跟女兒溝通多了，不論是學業及參與活動，她覺得聆聽女兒的想法，有助明白女兒更多，但有時聽罷女兒訴苦後不一定提供協助，畢竟女兒要學習獨立及嘗試解決困難。除了聆聽，她更經常鼓勵女兒勇於表意見，例如是選擇課外活動，透過理性討論和考慮家庭負擔，女兒自己選擇心儀活動，這能幫助她愉快地學習。



### 學習堅持



當孩子對學業感到吃力，對課外活動興趣漸減，偶爾便會在父母面前抱怨，希望不用再參與某些活動，有時可能用不同的語氣說，女兒：「媽咪，個活動好悶/辛苦/無聊，可唔可以唔返呀？」你會怎樣處理？

凱玲深知小孩子喜歡新事物，很容易便放棄，所以近年改變溝通模式，於小事上將選擇權交在女兒手中，讓她有機會做決定和承擔責任。很多時家長見到子女做錯決定，會先讓子女吃一點苦，然後由得他們怎樣做。對凱玲而言，她不希望女兒輕易放棄，變成一個遇到挫折就退後的女孩，縱然女兒參與課外活動沒有任何目標，如考取一定級數，凱玲總是用不同方法令女兒繼續學習，這份堅持是雙方都要努力的。

### 學習放手

無論子女長得多大，在父母眼中永遠都只是小孩，仍是需要被照顧和守護。若然到某一天你發現身體不容許你繼續照顧子女，又可能是你不在他們身邊，他們能否獨立照顧自己呢？

放手是一個必經階段，凱玲認為女兒讀五年級可以為自己作簡單決定，在學業和活動間取一個平衡點，於是今年由女兒自行做家課及溫習。女兒在首次默書沒有努力溫習，成績不理想，要抄寫數遍默書範圍。大家馬上猜想，凱玲定會激得七竅生煙，馬上找個補習老師，事情居然出乎想像，凱玲是有帶點怒氣，卻見到女兒整晚不停抄寫，承受了她的教訓，於是控制自己，要學習放手。觀看女兒往後的讀書表現，凱玲覺得她的決定是對的。



箴言 9:9「教導智慧人、他就越發有智慧。指示義人、他就增長學問。」教導是漫長的工作，祝福每一位教導者(老師/家長)滿有愛心和忍耐，不但教導下一代增加知識，更重要是走在一條正路上。



《親子對談》是從日常生活中取材，透過每次邀請一對親子，彼此表達對事情的看法，從而瞭解家長和孩子的想法，使大家能促成一個開心坦誠的溝通。

若家長跟小孩子曾於某些話題上有分歧，及後有所體會，歡迎你投稿跟大家分享；又或是將親子問題轉告筆者，好讓筆者為大家探討一下，互相交流學習，建立良好親子關係。



## 運動創傷知多少

編委 李健瑩

四年一度的奧運會於八月曲終人散，大家除了對運動員的敏捷身手歎為觀止外，相信大家亦有留意運動員的傷患情況。劉翔、羅布雷斯因筋腱受傷，未能完成賽事；體操隊的老大姐程菲，多年來飽受十字韌帶撕裂的困擾，今次亦因傷而無法參加倫敦奧運。人人都知運動對身體好，但大家又是否知道各種運動的潛在風險？要享受運動的樂趣，必先了解其常見的受傷原因，作出相應的預防措施，所謂知己知彼，百戰百勝。

由今期開始，我將會陸續介紹大家常玩的運動（如籃球、羽毛球、游泳等）的受傷原因，及處理受傷的方法。希望大家做運動時能能夠強身健體，紓緩壓力，而非樂極生悲。今次先談談膝關節的結構。

膝關節是我們人體最大的關節，它的功用主要為支撐我們的體重及提供良好的活動度，使我們能以雙腳來完成生活上的需要。膝關節的構造主要包括了骨頭、韌帶、關節面軟骨及半月板（如附圖），這些重要的構造完美地配合，我們才能正常地行走跑跳。正因為膝關節在我們活動時支撐了很大的重量且提供了很大的活動範圍，所以膝關節的運動傷害很常發生。膝關節活動時，骨頭之間會分別磨擦。位於骨骼末端的軟骨，就像一塊軟墊，能吸收震盪和減少骨與骨之間的磨擦。韌帶包圍著關節，固定關節內的組織，避免移位。

膝關節擁有很多獨特的強化構造：

1. 半月板：位於兩端軟骨中間，構造與軟骨相似，能吸收震盪。半月板的形狀與兩端軟骨相吻合，可分散關節承受的壓力。
2. 十字韌帶：位於關節內，連接著股骨和脛骨。十字韌帶由前十字韌帶和後十字韌帶組成，它們分別避免脛骨前移和後移及轉動，增加關節的穩定性。
3. 外側副韌帶和內側副韌帶：位於膝關節的兩側，作用是防止膝關節的內外移動。
4. 膕骨：俗稱「菠蘿蓋」，位於膝關節的前方，可以提供保護，抵受從前方來的衝擊。

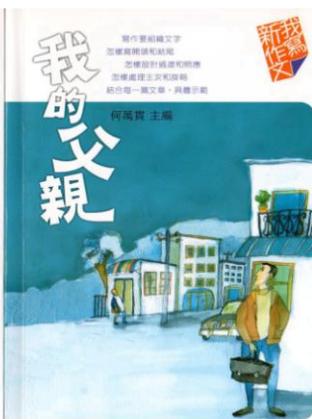


（參考資料：《護膝防痛齊開步—退化性膝關節炎的預防及護理》，天地圖書，2008）



## 好書推介

編委 黃婉珊



## 《我的父親》和《我的母親》 商務印書館

出版

親愛的家長，您們好！開課已一個月了，相信孩子們已適應了上學的生活時序，你們也可鬆一口氣了。從十月份開始，我會從「基真堂家長資源中心」的圖書閣再搜羅更多精彩的親子、家庭及夫妻間相處的書籍推介給大家分享。

今期首先為大家介紹兩本由商務印書館出版，何萬貫教授主編：《我的父親》和《我的母親》。何教授是「每日一篇」中文閱讀網站的創辦人。這兩本書是通過不同的作者描寫自己的「父母」來反映父母的

愛。閱讀這兩書後，才發現原來父愛可分為「有聲」和「無聲」兩種；而媽媽的大都「喜歡討價還價」、「說謊」；還有「媽媽的需要總排在孩子的後面…」看罷書裏描述之日常事情和人物，真教人會心微笑呢！

家長們，你們是否也是書中的父母模樣呢？今天就讓我們一起去體會吧！



「媽咪，寫中文字為甚麼要依筆順？」

「因為中文字結構比較特別，不依是寫不好的。所以，我一直堅持你必須依從筆順寫字囉。」

「啊！原來如此……那麼，我喜歡在寫中文詞語時從行尾寫到行首，這應該不存在結構性問題吧！那你就無從阻止了……」

「……」

其實，要令做功課變得有趣很難，因為學校有學校的規矩，例如規定功課要做在習作簿上、字要寫得端正、筆劃要清晰清楚、課本要清潔等。你不能違規，更不能教孩子違規，於是，家長可做的相對是比較少，不過，你還是可以作一些合理的安排，令孩子在需重複練習的書寫功課中尋找一點樂趣，例如：

1. **美醜生字選拔賽**：每天把孩子的生字功課翻出來，選出你和他認為最美最醜的字各一個，告訴他這個字他寫得很美，描繪一下這個字的美態，讓孩子記在心中；也指出那個字怎樣個醜法，著孩子擦去再寫。
2. **用零食作激勵**：孩子最感棘手的作業，可能是基於它的沉悶或者艱深，亦可能是孩子的弱項，因此，他們都會較散漫和想逃避。此時，父母就要給孩子一些鼓勵，如小食或看一段卡通片作獎勵，以提升孩子克服困難的動力。
3. **讓孩子有期待**：每天為孩子做一款美食小點，讓孩子在完成所有功課時可以品嚐，每天有不同變化亦能締造一個「期待」的效果。另一方面，媽媽親手為他預備美點，說明媽媽愛他，這一點，孩子是知道的，他必會放在心上。
4. **蓋章獎勵計劃**：為孩子開一本獎勵計劃小冊子，讓他選個喜歡的卡通印章，每天在預定時間完成所有功課後，就在小冊子蓋章，儲齊譬如十個就有獎品，而獎品可每次約定，雪糕、甜品、講故事等。
5. **中途來一個小休**：在做功課、溫習之間，加插一段較長時間的休息，讓孩子鬆弛一下，期間可以聽聽歌，睇睇卡通，當然最好是活動一下，出街走一圈更好。這樣做是讓孩子「又電」，「又足電」後，孩子的溫習是事半功倍的。
6. **把課本上的學習模擬一下**：想學習活潑有趣一些，應把書本的知識上模擬或實驗一下，以達致衝出文字平面的框框。例如：讓孩子親手種植一棵植物看看，讓孩子知道種子的生長，需要水、陽光、泥土作為條件，缺一不可。
7. **養成「別」手冊的習慣**：每做完一項功課，就叫孩子在手冊上別一別，做個記號，那麼功課就不易漏掉，造成欠交。

當然，以上這一切方法，都「花掉」家長的時間和心思，但一旦孩子養成做功課的責任和興趣，家長便可逐漸放手了。

資料取自《晴報》6-9-2012 頁 35



## 活動推介

基真堂

<p>週六崇拜 地點：一樓基真堂 時間：下午 2:30-3:15</p>	<p>第四十六次週六崇拜 日期：10月6日 講題：不要怕，只要信 講員：校牧 岑樹基牧師</p>	<p>第四十七次週六崇拜 日期：10月13日 講題：帶著耶穌的能力去生活 講員：校牧 曾詠珊宣教師</p>
--	--	---

備註：週六福音性查經班於崇拜後開始，主要查考「馬可福音」，讓大家更多認識耶穌是誰，時間為下午 3:30-4:30，歡迎參加。



## 歡迎投稿

- 凡與「健康家庭」有關的文章（包括家庭生活心得、信仰、感受分享、好書介紹等）一律歡迎，文章字數請勿多於四百字。本刊亦歡迎家長提問有關親子溝通、夫婦相處、教育、健康等問題；一經刊出，將送贈心意禮物一份。
- 來稿請附姓名、學生班別及姓名、聯絡電話。
- 稿件恕不退回，編者對來稿有刪改權。
- 來稿請擲回學校校務處收，或電郵至基真堂 [keichunchurch@gmail.com](mailto:keichunchurch@gmail.com)（暖流投稿）。