

親子茶座系列(2)

# 從心開始 做父母

教養孩子不可不答的 12 道問題

想孩子動腦，父母也要多動腦，透過本書的互動問題和練習，  
真切地將反思化為行動！



姚黎丹雯／楊郭玉珍／  
何楊琪梅／徐邱佩鳳 合著

新潔 編





<b>作者簡介</b>		6
<b>前言</b>	徐邱佩鳳	8
<b>如何使用這本書</b>		14

## 第一章 萌芽

<b>1 從二人世界到更大世界</b>	何楊琪梅	19
如何面對孩子的到來？ 反思問題／小練習		
<b>2 我的愛兒法寶</b>	姚黎丹雯	27
教養子女有哪三件事是必不可少的？ 反思問題／小練習		
<b>3 天生我材必有用</b>	楊郭玉珍	34
如何發掘孩子的天賦？ 反思問題／小練習		

## 第二章 栽培

<b>4 讓孩子享受愉快學習</b>	姚黎丹雯	43
父母應如何面對子女的學業？ 反思問題／小練習		
<b>5 心中的羅盤</b>	何楊琪梅	52
怎樣教導孩子正確的價值觀？ 反思問題／小練習		
<b>6 窮養還是富養</b>	楊郭玉珍	60
如何花錢在子女身上才是最明智？ 反思問題／小練習		

### 第三章 生長

- 7 當你想起我** 姚黎丹雯 69  
在子女心目中，你是一個怎樣的父母？  
反思問題／小練習
- 8 親子時光不停留** 何楊琪梅 75  
有什麼好的點子度過親子時光？  
反思問題／小練習
- 9 孩子成了我的隊友** 楊郭玉珍 84  
哪一個親子經歷，你認為最寶貴？  
反思問題／小練習

### 第四章 盛放

- 10 不是犧牲是平衡** 姚黎丹雯 93  
做父母最大的犧牲是什麼？  
反思問題／小練習
- 11 我能想到最喜悅的事** 何楊琪梅 99  
子女帶給你最大的喜悅和滿足是什麼？  
反思問題／小練習
- 12 做父母是一個旅程** 楊郭玉珍 106  
如何才算是一個成功的父母？  
反思問題／小練習
- 附錄 快樂家長十韻律** 徐邱佩鳳 113
- 後記** 本書編輯 新潔 115



## 作者簡介



### 姚黎丹雯 (Tanny Lai)

小學助理校長。從事教育工作近三十年，一直推動生命教育、正向教育和品德教育，重視新一代身、心、社、靈健康發展；亦是位資深的親子和家庭教育工作者，二十多年來在學校舉辦家長教育課程，見證千萬家庭的成長，是香港「家庭第一協會」顧問。近年涉獵教練學，期望以此技巧幫助更多有需要的家庭。個人育有兩女一子，分別已長大成人，各有美好發展；唯獨二子患有先天性罕見病，一生需要他人照顧，因此在子女身上所經歷的，使之更能體諒為人父母的掙扎。



### 楊郭玉珍 (Jenny Yeung)

生命教練、志願者、大學講師，楊三角新生代學習聯盟會長，曾任教香港大學及美國三藩市州立大學。多年來熱心公益，幫助年青一代在職涯發展方面充分發揮潛能，讓他們成為更好的自己。先後居住過美國、法國、香港、臺灣、上海等地，擅於與不同背景的年輕人和父母交流輔導，協助兩代相互理解。與大學同學結婚逾三十年，育有一雙兒女，做過全職媽媽，兒女現均學有所成，並熱心公益服務。近年與丈夫一起服務企業家及其兒女，祝福他們在事業有成之餘也有幸福家庭。

## 何楊琪梅 (Angela Ho)



從事兒童工作超過三十年，專注兒童教導和家庭關懷，尤其喜歡與兒童相處，並從中與他們同行和成長。對美加及香港各地家庭的需要和挑戰都有適切的了解並關注，常與媽媽們交流心得，輔導同行。近年更有機會訓練幼童導師，如何有效地教導幼童，當中自己也得益不少。心願是透過多年累積的個人和事工經驗，能祝福更多的家庭，並建立兒童健康快樂地成長。與丈夫在大學時期認識，結婚逾 30 年，家中育有一女，女兒出生後有幸能成為全職媽媽，陪伴她成長。女兒已長大成人，現正修讀博士學位。

## 徐邱佩鳳 (Dr. Carmen Tsui)



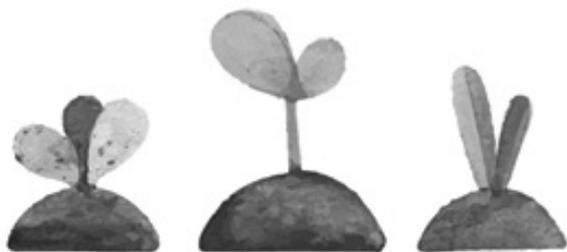
生於香港，赴美留學時邂逅了今天的夫婿，兩個兒子均在美国出生；一起陪伴孩子成長是夫妻二人最大的喜樂，在養育孩子的過程中汲取中西文化精粹，每個階段都是感恩。徐邱佩鳳的人生使命就是透過講學、教練和寫作，助人擁有自由、暢快、豐盛而和諧的人生；先後創辦了丰樂創培中心 (fili.ws) 和全球華人教練學院 (gccicoach)；在其個人網誌「相約在黎明」(carmenptsui.com) 和網上專欄「書情話意」撰寫有關親子和勵志的文章。

## 第一章

# 萌芽

一個穩健鞏固的婚姻，是對孩子最大的祝福。因為夫妻的關係就是孩子所生長的土壤和環境。

——何楊琪梅



# Q1. 如何面對孩子的到來

## 從二人世界到更大世界

文／何楊琪梅

當我們還是二人世界時，大多數時間都很享受的，因為彼此很認識對方——由相識、相知、相愛、結婚，兩人的感情和關係越來越親密。大家一起生活的步伐可以很快，也可以很慢，有自己的自由，可以選擇所嚮往的生活、很多事情都隨心所欲，都在自己的掌握之中。然而，突然間一個「第三者」的出現，彼此的心情會怎樣呢？有些人是期待已久，有些人卻在毫無預備的情況下突然知道……驚喜或驚恐之餘，可能也有些忐忑不安，畢竟始終將要到來的這個生命和要迎接的生活，是大家無法預計的，不能完全掌控的。那麼可以如何面對呢？

坊間有很多書籍和文章教導初為父母在物質上、技能上的預備。很多人會告訴你，從此生活就要翻天覆地的了，這也並非完全危言聳聽。很多事你都被束縛著、捆綁著，這是無可置疑的，特別是寶寶小的時候。我們這個社會事事都要求效率、快捷、務實，要立刻看到成果，而孩子到來時你第一時間會發現，他阻礙了你很多的事情，很多事情也在你的預計之外。譬如以前可以隨時去看電影，隨時可以遲了回家，現在可能預先安排

好才有這個機會；以前早上可以睡懶覺，現在孩子一哭就會立刻從床上彈起，甚至孩子出生後幾個月，你根本沒有什麼好覺可睡。因此當父母心態上做好準備，明白角色的轉變，和家庭的目標，就顯得尤為重要，這會直接影響你和孩子的關係，以及以後如何去養育他。

我自己懷孕是有預備的，十分期待，但我懷孕的過程非常崎嶇，直到生產也是歷經艱難。雖然現在科學昌明，但懷孕順利並不是必然的，平安無事生產更不是必然的。「生命是上天賜予的，是產業，是賞賜！」這話果真有智慧！環顧四周，多少人做夢都想擁有自己的產業，而兒女就是我們的產業，是一個禮物，一個賞賜，一個祝福。他的出現，不是一個負累、一個重擔，而是讓你生命可以更豐富的重要一環，讓你可以深愛的，也是你一生中能夠影響最深的人。想想看，由他最無助的時候，就放在你的懷裏，你的態度、言語、行為，都可以完全影響他。所以，他真是一個祝福和賞賜，用喜樂的心去迎接他吧，用全部的愛去對待他吧。雖然你會有許多艱苦的時光，無數次的餵奶、換片，生活上有諸多調整，不懈的教導和栽培，但你也萬萬想不到你能為這寶寶的付出，遠超出一切，使這些辛苦都不再是一件苦事，只有值得、感恩、喜樂。

寶寶出世後，無論家人或朋友，所有話題都是圍繞著寶寶，也會造成一些困擾和焦慮。大家見面就交流：你家寶寶多重啊，吃得好不好，會翻身沒有……由出世我們就開始比較

了。為什麼人家三個月翻身，我們四個月都沒有？人家十個月走路，我們一歲還沒走？我女兒小時候不會爬，她從來都沒爬過，我們還在擔心，哪知她七個月大就直接開始站起來。我們都以為，她這麼早就會站，肯定很早就走路，但是全部同齡小孩開始走路的時候，她還是不走，只是站著看。原來她是觀察型的小孩，覺得自己做得到才會做，所以到她十四個月大的某一天，她突然間就開始走路，然後就沒跌倒地一路走。父母太專注、關心孩子到一個地步，就擔心他夠不夠標準，是不是出眾。其實每個小孩都是獨特的，成長過程也有獨特的時間表，我們只要給他一個好的空間去栽培他，讓他有機會去發展。所以我們自己心裏要有定見，不要常作比較，也不要被太多意見困擾。

當孩子到來，夫妻面對的不僅僅是一個新生命，而是整個生活和關係的變化。原本的夫妻加上了父母的角色，在華人社會更複雜，因為寶寶來到，可能瞬間家中會多了很多人：長輩、朋輩、傭人……這麼多複雜關係需要處理，這麼多不同的意見，二人世界蕩然無存。在這些新關係中，父母最著意當然是和寶寶的關係，但也需要知道如何去平衡各種不同的角色，一個穩固的家庭是需要很多智慧的。媽媽們常會犯的一個錯誤，就是太在意做好母親的角色，而忽略了甚至捨棄了其他關係，甚至是夫妻關係。有些家庭孩子一出生，媽媽就開始「喪偶式育兒」，爸爸不見了，而爸爸也覺得失去了太太。

有孩子這件事，可以測試夫妻的婚姻是否穩固，因為只有兩個大人的時候，大家容易遷就，但是孩子一來，很多事都是緊急事項，又都是不熟悉的事，大家又緊張，又很害怕出錯。所有事情，包括教養理念的分歧，家庭背景的不同，甚至摺尿布的方法，飲奶是否要喝完等，都是一個考驗，大家都可以吵起來或令其中一方不參與。這時，夫妻關係就顯得尤為重要。

因此這裏有個最重要的建議——鞏固你的婚姻。很多人因為要建立經濟基礎而推遲生小孩，希望為孩子預備良好的物質條件。但甚少人著意為了迎接孩子去經營好婚姻，學習解決衝突，增潤夫妻的關係。寶寶出世後，一個穩健鞏固的婚姻，是對孩子最大的祝福。因為夫妻的關係就是孩子所生長的土壤和環境。夫妻二人都要一起參與育兒，才能共享甜酸苦辣。丈夫不要逃避責任，寄情工作或娛樂。妻子不要覺得丈夫不懂得照顧孩子就不讓他插手。妻子不要太緊張，不肯放手。不要常說「你唔識啦」，「No，唔係咁做」，要讓丈夫去嘗試，多鼓勵，才能越來越熟練，父親的角色才能做得更出色。在這段時間彼此多理解、包容、體諒、支持和補足，共同扶持，共同成長。兩人也要培養良好溝通、常常分享，定期約會，將你們的婚姻關係變得越來越堅固、甜蜜。

孩子出生後，家庭的注意力一定都在這個新成員身上，很容易就變成以孩子為中心的生活。在一些家庭裏面，孩子就變成「小霸王」、「小王子」、「小公主」，什麼事情都以他為

優先，生活上所有其他的事情都停頓，孩子也變得非常自我中心。從小大人就聽孩子的話，不是帶領他聽話，而是聽他的話，一家大小去哪裏，吃什麼，都由孩子決定。甚至親友聚餐的時候，父母都只會考慮孩子喜愛吃什麼，或讓孩子自己先拿先吃等。很多時候我們會用「他要這樣，我也沒有辦法」作藉口，其實是否真的沒有辦法，尤其是孩子還未到青春期。很多時候是我們沒有教導他們的耐心和耐性，只想投其所好。其實真正愛他才會教導他，糾正他，如果不愛，我們也不用那麼上心，為他好了。

其實，孩子只是家庭的一部分，夫妻的婚姻關係才是家庭的核心。如果事事都以孩子為中心，父母的話題只是圍繞著孩子，那麼父母自己的婚姻，就沒有時間去經營。有些例子，父母為了孩子國外讀書，媽媽陪讀，父母分開一年才見幾次面，弄到家不成家。也有孩子長大離家後，父母已經沒有共同話題，不知道有什麼好溝通，很容易以離婚收場。鞏固的婚姻需要用心去經營，而一個婚姻關係的穩固，令孩子在幸福、安全的環境中長大，這一點甚至重要過你如何教養孩子。二人世界變成更大的世界，是充滿了挑戰，也是充滿了祝福！



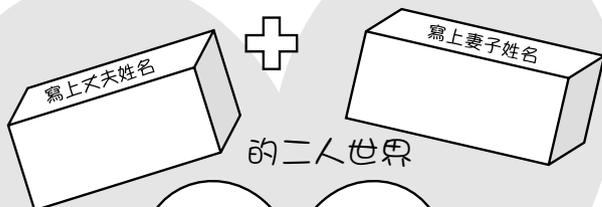
## 反思問題

1. 請用圖畫或字句描寫你的二人和更大世界。
2. 子女出生後最大的張力是什麼？
3. 你們夫婦的感情在孩子出生後起了什麼變化？怎樣可以建立和穩固你的婚姻？
4. 怎麼實行以家庭為中心而不是孩子為中心的生活？

## 小練習

### 1. 如何面對孩子的到來？

a.



請在♡內寫上三個或以上的形容詞，形容二人世界的情況

b.

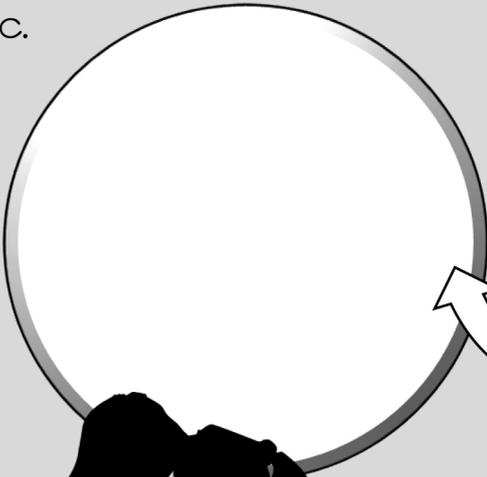


當我們進入了更大的世界

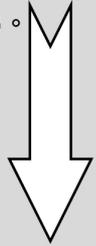


請在♡寫上形容詞，以表達子女出生後的家庭張力

C.



孩子出生後，夫婦二人的相處與生活有變化嗎？試列點說明。



請寫上甜蜜婚姻的元素：



不少夫妻生了孩子之後，就以子女為生活的中心，忽略了自己和配偶，以至家庭失衡，出現夫妻問題，教養問題。

試建議以家庭為本，代替以孩子為中心的生活：

---

---

---

---

---



# 從心開始 做父母

- 作者：姚黎丹雯/ 楊郭玉珍/ 何楊琪梅/ 徐邱佩鳳  
編輯：新潔  
設計：4res  
插圖：姚黎丹雯/ Heidi Yu  
出版：紅出版（青森文化）  
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓  
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517  
電郵：editor@red-publish.com  
網址：http://www.red-publish.com
- 香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司  
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司  
地址：新北市中和區中正路880號14樓  
電話：(886) 2-8227-5988  
網址：http://www.namode.com
- 出版日期：2019年6月  
圖書分類：親子教養  
ISBN：978-988-8568-59-8  
定價：港幣七十元正/ 新台幣二百八十圓正

