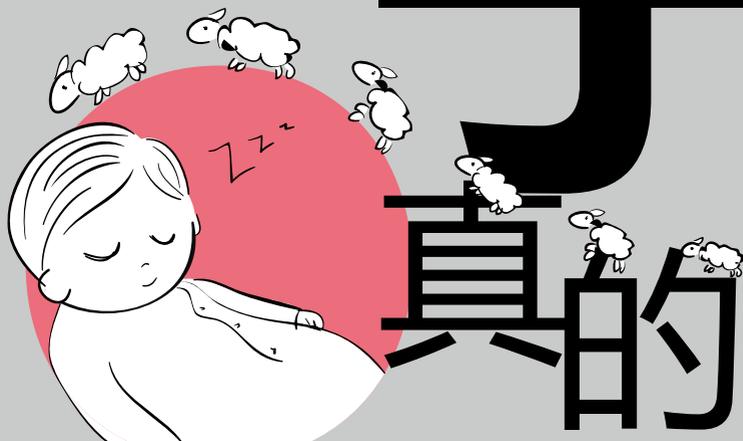


你的孩子健康成長了嗎



香港兒科基金 著



香港兒科基金是香港兒科醫學會屬下之非牟利慈善機構，成立於1994年，今年已是二十週年了。主要成員包括兒科醫生、護士、兒童工作者、社會賢達及關注兒童健康的有心人士。兒童的成長與健康是我們最關心的課題，透過教育兒童健康，包括提高市民對兒童成長、健康及疾病的認識，及爭取兒童權益，我們希望新一代的兒童可以在健康的環境中成長，發揮他們最高的潛能，建設更美好的社會。

現代的兒童健康，隨著社會的演變，已不再只講求醫療服務，而是強調身、心、靈、學習、社交、個人潛能等整體的全人發展，需要透過跨專業團隊如家長、醫護、老師、社工及其他兒童健康工作者等共同協作及守護。踏入廿一世紀，我們應重新審視當前的兒童健康課題，包括早期兒童發展、心理健康、生活模式、青少年健康、環境健康、道德平等以及新的社會問題，從而優化促進兒童健康的客觀條件。

我們的目標是

- 推動大眾關注兒童健康及參與有關推廣；
- 確保所有兒童都能在一個良好的環境中健康成長；
- 推廣健康生活方式，及竭力減少可避免的死亡、殘障、意外受傷及疾病發生；
- 提供一個全面可行的政策及服務網絡，以加強兒童健康教育及護理



《您的孩子真的健康成長嗎？》.....

結集 20 位兒童及青少年專家的心得

(按姓氏筆劃排序)



王見好女士

智樂兒童遊樂協會總幹事



王曉莉醫生

兒科醫生
香港兒科醫學會會長



石丹理教授

香港理工大學協理副校長及
應用社會科學講座教授



朱順慈博士

香港中文大學新聞與
傳播學院副教授



李惠兒女士

亞太兒科護理學會會長
前任香港兒科護理學會會長



李耀玲女士

註冊護士



周鎮邦醫生

香港大學榮譽教授 (兒童青少年科)
香港兒童權利委員會執行委員會主席



徐小曼女士

香港青年協會督導主任



張智良先生

英國註冊營養師
香港營養學會候任會長



梁紀昌先生

鮮魚行學校校長



莫鳳儀女士

DBC 數碼電台首席顧問
香港十大傑出青年 (1994)



陳作耘醫生

兒科醫生
香港兒科基金主席



陳潔冰女士

臨床心理學家



陳穩誠博士

資深臨床心理學家



陸秀娟女士

香港兒科護理學院院長



曾潔雯博士

香港大學社會工作及
社會行政學系副教授



楊宗謙醫生

兒科醫生



趙長成醫生

兒科醫生
前任香港兒科醫學會會長



歐陽卓倫醫生

兒科醫生
香港兒科基金名譽司庫及理事



羅淑君

香港小童群益會總幹事

序

孩子的成長路不會是一帆風順的，需要面對不同的挑戰，接受考驗，在跌跌撞撞下創造豐盛人生，所以成年人分享經驗，扶植後輩是責無旁貸的。1994年由香港兒科學會創立的香港兒科基金，眾所周知是一所非牟利志願機構，肩負起推廣兒童健康教育和爭取兒童權益的使命，由熱心的兒科醫生、醫護人員、兒童工作者及社會賢達通過舉辦多元活動如研討會、展覽會及講座等，冀能改善環境，發展兒童的德智，讓孩子活潑健康地成長。過往十年，香港兒科基金不經不覺已出版了10多本關於兒科的書籍。

今年，適逢香港兒科基金成立20周年，一群兒科醫生和醫護工作者圍繞香港兒童成長中可能遇到的問題，精心設計了一系列的活動。現今世代，不能只關心防治兒童疾病，應進一步為兒童爭取權益。本會深信推廣兒童健康教育有助培育下一代德智體群美的全面而均衡的發展。

藉著宣傳兒科健康教育，推廣預防包括超重、營養不良、身體損傷等兒科疾病。本會鼓勵醫生、護士、專職醫療人員、家長及公眾跨業界合作，共同關注未來主人翁的醫療、社會和教育的綜合發展，造福兒童。這本刊物《您的孩子真的健康成長嗎？》是薈萃了跨界別專業團隊的智慧心思編製而成的。

書中宣揚的核心價值包括：

1. 每個兒童是一個獨立個體
2. 母乳餵哺為嬰兒提供最好的營養，值得全球普及
3. 家庭是培養兒童的理想園地
4. 每個兒童有獨特的發展天賦。毋須互相比較，而帶來不必要傷害
5. 適當的營養與體格鍛鍊是孩子發展的先決條件
6. 父母是兒童情商發展的最佳輔導員，父母需要聆聽，發掘孩子的潛能

7. 孩子成長有5個必經階段：懷孕、初生、孩提、幼童、青少年
8. 身教以建立孩子的核心價值
9. 及早培養良好品格
10. 為孩子提供一個安全成長的環境，提高家居和社區發生意外的意識

提倡兒童健康教育、實施開明的兒童健康教育政策，建立兒童醫院，在兒童成長路上是不可或缺的。1990年諾貝爾經濟得獎者亞馬泰辛 (Amartya Sen) 綜合了平均壽命、識字率和國內生產總值3個參數得出的人類發展指數 (Human Development Index) 正是兒童成長的烏托邦，也是所有醫護工作人員努力實現的最終目標。

香港兒科基金董事局主席陳作耘醫生
二零一四年七月十九日

目錄

序 香港兒科基金會董事局主席陳作耘醫生

- 1 您的孩子真的健康成長嗎？
— 認識 0-18 歲孩子的健康成長
- 3 我們結婚了！
- 7 母乳：家傳之寶
- 11 心印心的接觸
- 13 醫生醫生，我對疫苗有十大疑問
- 17 把握避免揀飲擇食的年齡
- 20 把握學懂吃的黃金年齡
- 23 快高長大，越快越好？
- 27 搵苗助長
- 29 人生的首 1000 日
- 33 不再「慌失失」
- 36 頭號兒童殺手，就在你家！
- 41 玩！就是玩！
- 45 最緊要好玩！
- 47 第一次上學
- 51 享受溝通的過程
- 55 家長！慢點！
- 59 問題一樣，態度不一樣
- 62 容許嘗試
- 64 窮爸爸，富孩子
- 66 獨生子女的成長
- 68 上癮
- 71 臉書上的快樂
- 73 衝突開始了！
- 77 跨越人生新階段
- 80 關係好，一切都好
- 85 還要更多權利嗎？
- 87 跑步與人生，都沒有贏輸的！
- 91 1800 位孩子的願望
- 93 我們的孩子，真的健康成長！
— 編輯委員會總結

您的孩子，真的健康成長嗎？

一 認識 0-18 歲孩子的健康成長

您可有問自己：我的孩子，真的身心健康成長嗎？

您可有問自己：我懂得做父母嗎？

您可能說：孩子無病無痛，當然健康了。可是，無病無痛就等於健康，是聯合國《兒童權利公約》40 年代的標準！

您可能也會說：孩子無病無痛之餘，心理、人際關係，一切都正常良好。那麼，恭喜您！然而，今日的標準，身、心、社、靈都良好，仍然未算是真正的身心健康成長。2008 年聯合國《兒童權利公約》，除了預防疾病，關注孩子的精神及人際交往之外，照顧者同時需要提供好的環境，讓孩子可以將潛能高度發揮，才是真正的身心健康成長。

我們發現，很多父母，對孩子應有的認識，很不足夠；對做父母應有的認識，也不足夠。我們經常問家長，您可知道：

整個人生開始的首 1000 日、整個人生的第一次上學，都是非常重要的；

讓孩子自由的玩，比讓孩子學習重要得多；

讓孩子多嘗試，比讓孩子多上課重要得多；

讓孩子懂得欣賞人生路上多姿多采的風光，比專注孩子在起跑線上的贏輸重要得多！

父母與孩子的關係是否親密，是孩子在成長的過程，乃至一生，安全感和信心的重要來源；

您有給孩子足夠的餘暇，做他自己喜歡做的事嗎？

您有為孩子每個階段的變化，做好準備嗎？

您有好好的認識自己的孩子嗎？他們都是獨一無二的 ...

結果是，大部份的家長都不知道！但是，這一切一切，都決定了您的孩子，能不能盡情發揮個人潛能，能不能身心健康成長。事實上，不但父母應該認識孩子，孩子身邊的親友、照顧者、學校老師，在照顧孩子之前，都應該先認識孩子。

隨著時代的變遷，一代又一代的孩子，都不再一樣！在過去的 60 年，「兒童健康」的定義，也一直在變。五、六十年代初期，大部分不健康的孩子，都是患有先天性、感染性疾病，以及營養不良。而現在，大部份不健康的孩子，主要是發展性疾病，包括語言、學習、心理等障礙，還有肥胖心血管疾病等問題。

同時，十分值得關注的，是家居意外！它已經躍升為兒童的頭號殺手，每年帶走接近 50-80 條小生命！從前，解決兒童健康問題，主要是去找兒科醫生。今日，需要多元化的專業團隊了，包括兒科醫生、助產士、護士、社工、各種治療師、老師、傭人，缺一不可！

無論如何，都要父母先把關，認識孩子，認識如何當父母，認識如何告訴孩子身邊的人，照顧孩子。

《您的孩子真的健康成長嗎？》這本書，是全力推動 0-18 歲的孩子，身心健康成長之「香港兒科基金會」，20 週年紀念出版的書籍。它結集了 20 位兒童及青少年成長專家的豐富經驗、心得而寫成的。

想孩子贏在起跑線上，不如在孩子的起跑線上，就給他們建立影響一生的身心健康的环境！祝福每個孩子，都身心健康成長！

我們結婚了！

結婚了！非常開心，超級忙碌！

在哪裡選婚紗？在哪裡拍婚紗照？在香港還是杭州、台灣、日本、澳洲？在沙灘還是酒莊、花園、古堡？請誰做兄弟姊妹？在哪裡「擺酒」喜宴？宴開多少席？在哪裡蜜月旅行？... 團團轉！

但，極少準夫妻，會靜靜的坐下來，好好的談一談：
「究竟我們將來，想有一個怎樣的家？會不會有我們的下一代？」

很高興的結了婚，但是，對結了婚之後的家、下一代，都沒有準備。那麼，難道所有沒有準備的父母，孩子都有問題嗎？

這是一個很好的問題！真的，不是所有沒有準備的父母，孩子都有問題。只是，一個健康新生命的孕育，最基本的基礎，是健康的精子，與健康的卵子結合。所以，所有的準父母們，最少也要問問自己：

「是不是已經為迎接一個健康的新生命，做好健康的準備？」

產前檢查之外，有沒有檢討自己的健康質素？自己有沒有影響健康的壞習慣，決定將之改掉？飲酒、吸煙、應酬多、夜生活多、脾氣暴躁、環境不和諧、異常忙碌，經常出門，不肯定有沒有足夠的時間給孩子，有沒有安定的陪伴環境；甚至，父母的任何一方或者雙方，仍然沒有養育下一代的心理準備，這都是不健康的！

健康美麗的家庭、人生，健康美麗的 BB，最基本的先決條件，是父母要有健康美麗的身心準備。

我們看見的事實，是夫妻、家庭問題，孩子出現的健康、情緒、安全、不良習慣等問題，大部份都是來自家長缺乏足夠的準備和認知。事實上，很多孩子身心問題、親子問題、意外發生，在有準備和認知之下，都是可以改善和避免的。

這不是要責備父母，因為，不是每一個人，天生就懂得如何建立一個家，天生就懂得做父母的。所以，才建議準夫妻、準父母，在建立一個家，在迎接新生命之前，好好的談一談。

如何建立身心健康的家，好好的談一談。如何懷上健康的寶寶，好好的學一學。如何做父母，好好的問一問。孩子是怎樣的新生命，好好的認識一下。在孩子的成長過程中，會遇到什麼挑戰，好好的了解一下。在今日的社會裡，孩子如何才能真正的身心健康成長，好好的思索一下。

如果見步行步的做父母，或者人云亦云、聽「阿媽話」、「隔壁王師奶話」、「雜誌話」、「阿仔的同學都是這樣」... 到發現孩子健康、情緒、關係、價值觀種種問題時，可能已經天天家嘈屋閉，或者被學校要求見家長，面對自己的孩子，已經不是自己心目中的孩子。

出外旅行，都需要事前規劃行程，何況兩個來自不同家庭的人，分別帶著自己和家人不同的習慣、期望、價值觀等，去建立一個新家庭，有自己的下一代！在籌備婚禮的同時，真的應該一起籌備了！

婚姻可以是童話，但是，童話是要用心延續的！

外出旅行，都需要事先做好功課和規劃行程，
何況去建立一個新家庭 ...



母乳：家傳之寶

母乳，是大自然美妙、精密的傑作！

母乳，有很多水份，很多營養，天然的蛋白質，不用擔心不清潔。美妙地，寶寶吸吮乳頭時，媽媽的身體就會收到訊息，母乳的成份，就會隨時跟著寶寶成長的需要，自然調整。每個寶寶的需要都不會一樣，而每個媽媽，也會奇妙地，為自己的孩子度身訂造，自然調整。一個媽媽生產後的母乳研究，證實營養最好的，是首 4 個星期。

就算是早產嬰兒，母乳亦會增加水份，增加營養，增加蛋白質，令能夠給予早誕的寶寶，補充更多的營養。中、後期的母乳，蛋白質又會自然減少，令寶寶的腸胃容易消化。

一個有趣的研究，澳洲的袋鼠，是站立餵哺袋鼠寶寶的。一般一胎會生 7-8 隻，袋鼠媽媽有很多乳頭，給不同高度的寶寶餵奶。實驗證明，不同高度的奶，成份都不同。高乳頭的奶，蛋白質較低，因為，高大的寶寶營養足夠，不需要那麼多蛋白質。低乳頭的奶，營養更多，就是給矮小的寶寶吃的。

每個寶寶，都是獨一無二的，而每位媽媽的母乳，都是獨一無二，無可取替，無法統一的。母乳，是父母給寶寶的家傳之寶，這就是令人讚嘆，大自然的美妙！

母乳有很多媽媽的抗體，特別的蛋白質，令初生的寶寶，自然得到保護，減少被疾病侵襲的機會。同時，會刺激寶寶的免疫功能發展，減少由免疫功能低下、心血管引發的疾病，影響一生！

母乳，餵哺母乳的媽媽，身形收得快，減少癡肥、肚風，也減少患乳癌的機會。

還有非常重要的，就是媽媽和寶寶的終生契約，就在餵哺母乳時建立了！母和子，加入爸爸，肌膚的接觸令寶寶產生保護、溫暖、安全的感覺。

這一切一切，都在父母決定餵哺母乳開始！

非常可惜！香港的母乳餵哺率，是全球最低的地區之一。聯合國兒童基金會 UNICEF 統計，全球平均有 40% 嬰兒，在首 6 個月，是全母乳餵哺，香港卻只有 2.3%。不少香港的媽媽，在開始時，雄心壯志的，誓要全母乳餵哺，不准護士為寶寶添補奶粉。可是，一、兩星期之後，打退堂鼓了。

母乳餵哺是否成功，不是媽媽一個人的事。母乳餵哺的方法，解決在餵哺過程中遇到困難的方法，其實全世界任何地區都是一樣的，沒有分別。香港的比率偏低，是反映環境的支援不足，社會、大眾，乃至家人的支援不足。

新任媽媽 Yvonne 說：

「到日本旅遊，會看見媽媽們，用一條布蓋著，室外或露天，就隨時隨地餵哺母乳。如果在香港，途人都會投以奇異的目光。而且，香港很多較舊式的商場，都沒有餵哺嬰兒室的設施。」

新任媽媽謝太說：

「晚上起床餵母乳，影響丈夫睡覺，翌日上班沒有精神。一個月之後，他就說：餵奶粉吧！」

較長的產假、公眾的餵哺母乳設施、大眾的心態、上班後同事和老闆的支持，都是需要的。丈夫、家人、同事、老闆、社會大眾，正確地認識母乳的好處，身體力行是對孩子一生影響深遠的事，支援母乳餵哺，也是很需要的。

每個寶寶，都是獨一無二的，
而每位媽媽的母乳，都是獨一無二，無可取替的 ...

基本上，每位健康的媽媽，都一定能餵母乳的，這是媽媽的天職。只要懷孕時，有健康的飲食習慣和生活，補充葉酸、鈣、鐵等營養，對餵哺母乳有正確的認識，心情放鬆。寶寶出世之後，告訴護士，掌握 BB 剛出世後，首「黃金兩小時」，抱來給媽媽餵哺，以後就會容易上奶，寶寶愈啜得多，上奶也會愈快。不用擔心，寶寶出生後首幾天，需要的奶量不多，因為，寶寶自己有皮下脂肪作食糧。然後，又很奇妙地，寶寶的脂肪用完了，媽媽上奶也增多了。

每次給寶寶啜長點時間，寶寶睡眠的時間也較長。寶寶睡時，媽媽也就去睡了，繁瑣的家務，就交給丈夫或家人做好了。

餵哺母乳最大的疑問，就是究竟寶寶吃得飽不飽？其實，觀察寶寶是否滿足的神情，有沒有適當的大小二便，就知道的了！最重要，就是要放鬆心情！就算初期餵得不好，也別責怪自己，堅持給寶寶多啜，母子的節奏，自然慢慢同步，越來越配合的了。外出及上班之後，丈夫和家人，應協助泵奶和存奶。寶寶約在兩個月大時，便能戒夜奶，爸爸和媽媽，就能夠一夜好眠。

2006 年的母乳大使「風之后」李麗珊說：「我家 10 兄弟姐妹，全部都是母乳餵哺，身體健康，病痛不多。」所以，她也毫不考慮，以母乳餵哺自己的女兒。

在網上搜尋，輸入「母乳」和「好處」，有 461 萬個結果哩！世界衛生組織建議，母乳可以餵到兩歲。



心印心的接觸

著名的精神分析學家，佛洛伊德說：

「幼兒的首要任務，是與照顧者建立親密關係，而非盡早學習。一旦錯過了與父母建立親密關係的黃金時期，將來要補救，事倍功半！」

早在準媽媽，一邊摸著肚皮，一邊對未出生的孩子說話，與丈夫一起感受寶寶在肚子裡翻動的那個時候開始，親子關係已經開始建立了！BB出世後，父母與寶寶的第一次擁抱，肌膚貼著肌膚，心貼著心，彼此感受著心跳、體溫時，更親密的、真正的親子關係，就真正開始了！

在BB出生後半小時，不超過兩小時內，讓寶寶開始第一次吸啜母乳，不但會令媽媽以後更易上奶，也能促進母子關係。每個寶寶，都應該在出生之後，便與父母建立親子關係，就算是在加護病房的早產兒，也會因為父母的觸摸、擁抱，減輕痛楚，情緒也較為穩定。

寶寶出院回家了，環境轉變了，更需要安全感！

初生嬰兒的視力，大概只有一呎距離，父母需要在一呎的範圍內，與寶寶互動，讓寶寶認識爸、媽的臉孔。多與寶寶講話，多抱抱他，令他有愛的感覺。

關係建立，不是一時三刻的！儘管不同的家長，與寶寶的相處方式都不相同，但在每天的適心照料中，彼此會很自然地，產生了親情。父母要多留意寶寶的需要，多看他們的表達，給予熱情地回應。當您看見寶寶展露第一個笑容時，那種甜美的滋味，是永遠難忘的！

有人說，寶寶哭鬧時，不要立即去抱，這會寵壞的，令他越來越愛「扭計」的。於是，父母在寶寶哭鬧時，壓抑著想去抱的心情，視而不見，聽而不聞。科學家曾做這樣的實驗：

將一群剛出生的猴子寶寶，安排與猴媽媽一起生活。另一群，則放在仿照猴媽媽外形製造的玩偶旁，定時給猴寶寶食物。結果，雖然玩偶的外型和觸感，都跟猴媽媽十分相似，但因為猴寶寶不能與玩偶建立親密的關係，得不到安全感，毫無活力。相反，與猴媽媽一起生活互動的猴寶寶，活力充沛，快樂的爬動。

所以，不必抑壓！不管人和動物，與父母關係親密的寶寶，情緒會更穩定，較少出現不良的行為。寶寶哭鬧，是說明他有需要，父母能在這個時候，回應寶寶的需要，給予關懷，孩子對父母，更能產生信任和安全感。日後，也會更自信、更有勇氣地，去探索陌生的世界，影響是深遠的。

寶寶哭鬧時，盡情的擁抱、親親寶寶吧！

醫生醫生， 我對疫苗有十大疑問

「醫生醫生，BB 出世前，不是已經透過胎盤，接收了媽媽的抗體，已經有抵抗力嗎？那麼，出生之後，為何還要再打疫苗？」

BB 剛出生時，的確接收了媽媽的抗體，但抗體會在寶寶出世之後，一直流失，到寶寶 6-8 月大時，便所剩無幾。幸好，寶寶出生之後，便自行製造抗體，但需要到 5-6 歲時，抵抗力才會接近大人的水平。

媽媽也不一定對所有傳染病，都有抵抗能力。就算有，也只是部份特定抗體，例如麻疹，是可以傳給寶寶的，其他如白喉、百日咳、破傷風、乙型肝炎、輪狀病毒及肺炎的抗體，都不能經胎盤傳給 BB 的。譬如媽媽自己不懂英文，又怎麼教小朋友英文？還是需要到學校由老師教哩！

「醫生醫生，打疫苗會令 BB 惹上傳染病嗎？」

用來製作疫苗的病原體，不是已經死掉（滅活），就是被打殘了（減活），有些甚至是複製品或只徒具外殼，如稻草人般的角色。以流感疫苗為例，用的是死後，再被碎屍萬段的病原體，又怎麼可能會引致傳染病呢？

「醫生醫生，我不想 BB 打針，打多了，會降低先天免疫能力的！」

世界衛生組織證實，疫苗注射，是最有效預防傳染病的方式。疫苗只會增強免疫力，不會削弱的。

「醫生醫生，不預先打疫苗，等到真的有病時才治療，不是更好嗎？」

這樣，有風險啊！有些疾病，初期不易被確診。還有些來勢兇猛的疾病，像肺炎鏈球菌腦膜炎，10 個患者之中，就有 1 個，可能在病發後 24 小時內死亡。四分之一的人口，就算經過治療，也可能有中度至嚴重的殘障。預防勝於治療，才是更明智！

「醫生醫生，新聞報導，接種疫苗，會危害健康。老人會下肢癱瘓，BB 會患自閉症，很恐怖！」

關於疫苗有害健康的傳聞，的確不少。

英國也有報導，一位少女，打了預防子宮頸癌針，3 天之後死亡。但後來作出澄清。檢查報告指出，原來她是先天性心臟瘤的病人。少女死亡的消息剛出來時，轟動全球，被廣泛報導。但後來澄清時，卻冷冷清清的無人問津。傳謠容易闢謠難，所以造成恐慌。

之前也有傳聞，說打了預防豬流感針，可能引至下肢癱瘓。事實上，香港每年平均有約 50 宗下肢癱瘓個案，這樣，在接種豬流感疫苗的月份裡，出現 5 位下肢癱瘓病人，不足為奇。如果這樣就說成：下肢癱瘓的老年病人，是打了預防豬流感針的老人。豈非等於說：香港患癌的病人，是吃飯的人，再然後又說成：吃飯會引致癌症！事實是，下肢癱瘓的，多數是老人，同時老人又因為體弱，多數會打預防豬流感針，才造成打預防豬流感針，會引至下肢癱瘓的錯覺。

盲目相信欠缺證據，甚至沒科學根據的傳聞，更能危害健康哩！1988 年，英國廣泛流傳說，打麻疹疫苗，會令 BB 容易患上自閉症。後來經澄清後，許多父母仍是沒信心，不讓孩子接種，令麻疹疫苗的接種率，由九成四，下降至八成四。結果，2008 年，麻疹疫症重臨英國，大批當年未接種的孩子，受盡煎熬。為了謠言，誤了孩子的健康，值得嗎？

「醫生醫生，打了疫苗，就能 100% 免疫嗎？」

人世上，有什麼是 100% 保證的？注射疫苗，只是增強保護，雖然不能百分之百免疫，但縱使患病，病情也比沒有接種的輕微，併發症也會較少。家長要知道，注射疫苗，是種瓜得瓜，種豆得豆，打了預防流感針，也不等於不會傷風哩！

「醫生醫生，我想等 BB 大一些，身體強壯點再打疫苗。」

BB 兩歲前，是抵抗力最差、最容易受傳染病感染，最需要疫苗保護的年齡。

「醫生醫生，有些傳染病，現在已經很少見，還值得打針預防嗎？」

有些傳染病，好像已經消失了，原因是大部分人過去都有打疫苗，病毒無法傳開去，但不代表疫病不會再重新爆發。

20 多年前，「消失」已久的白喉病，在內地大規模爆發，死者多為 30 多歲的青年人，反而老人和小孩少有感染。追溯過去，原來這些青年人，剛好是文革期間出生的嬰兒，大部分都沒有接種白喉疫苗。

「醫生醫生，我沒有打疫苗，但沒有病啊！」

當一個社區，絕大部分人口，都有接種疫苗，獲得免疫力時，受感染的人數，會整體下降的，因為感染鏈被中斷。其他沒有免疫力的個體，也因此受到保護，不被傳染，這種情況，稱為「群體免疫」。但如果人人都讓別人幫自己承擔，不接種的人數增多的話，群體免疫就會失效，傳染病重新爆發機會也增高。

「醫生醫生，流感疫苗，今年打了，年年都要打嗎？」

打預防流感疫苗，就像買旅遊保險一樣，今年你買了，今年你便有保障，不買，便沒有保障。但不等於你去年買了，今年不買，今年便特別容易出意外。同一道理，去年打了疫苗，今年不打，不等於今年會比去年特別容易病。

然而，為個人、為家庭、為病人、為社群的保障，家長還是盡快帶寶定期接種疫苗。

把握避免揀飲擇食的黃金年齡

不知不覺，寶寶5個多月大了！
要留意寶寶了，留意什麼？吃！

父母要開始留意，您的寶寶，是不是已經能夠坐直身體？小手能握食具、能將食物放進咀去、能將食物吞下。如果是的話，您的寶寶，已經進入學習自己進食、進食固體食物的新階段。同時，也進入了對食物，開始有自己的選擇的新階段！您可以在寶寶的食物裡，引入半固體，然後到固體食物。

每一個新開始，對寶寶都是很重要的，吃也一樣。從寶寶接觸固體食物開始，就要讓寶寶嚐到不同質感、味道、種類的食物。包括米糊、瓜蓉、果蓉。7-9個月時，可以加入蛋黃、肉糊、肉碎稠粥，可以有豬、羊、牛、魚等肉類。10-12個月大，可用碎粉、麵、麥片等五穀類，代替爛飯，可以給他瓜菜條了。接觸種類越多，寶寶將來越能夠接受不同的陌生食物。

記著，開始的時候，如果寶寶吞得不好，也許，他仍未準備好吃固體食物，多等一兩天。或者，對某些食物抗拒，就要緩下來，過幾天再試，不要強逼，但也不要放棄，給他試的機會，是很重要的。寶寶每天都在變，開始時會有抗拒，或因某些原因抗拒，只是年紀太小無法清晰表達，但不代表寶寶真的不喜歡，多試幾次，就會接受了。

只讓寶寶吃他們喜歡的食物，吃多了，很快就會生厭。久而久之，能接受的食物種類，就會越來越少，偏食，就養成了！養成之後，對於不吃的飲食，望一眼、嗅一嗅，便走開了。

不要給寶寶吃濃味、加工的食物和飲料。否則，之後，他便不肯再吃自然、淡味的飲食。到那個時候，不要責備孩子了，是大人錯過了在他嬰幼兒時期，建立不偏食、糾正偏食的黃金年齡。錯過了，糾正就很艱難了。

有些家長，將孩子不願吃的食物，剁爛後，混在別的食物中，再給寶寶吃。這方法顯然是治標不治本，雖是吃下去了，但寶寶不能將食物的味道與外貌連結起來。結果，下次讓他看見食物的「原型」時，仍是不吃。寶寶不願吃某種食物，家長可改變煮法再試，例如有些孩子討厭蒸魚，但喜歡魚柳；討厭豬扒，但喜歡肉餅。家長可以告訴孩子：雖然是煮法不同，但其實是同一樣食物，幫助孩子慢慢接受。

建議帶寶寶一起逛市場，甚至參與煮食，例如洗洗菜、拿鹽瓶、取糖盒... 當孩子知道飯菜是怎樣烹調的，便對食物產生更大的興趣。但要注意廚房安全啊！有熱、有電的範圍，不能讓寶寶走近啊！

不肯定孩子是否有偏食問題的話，可以做個「寶寶食物日記」，就看見寶寶一星期裡，曾經吃過多少不同種類的食物。如果不同種類的食物，孩子都有接觸，發育正常，活潑健康，就不需要擔心了。仍是不確定，可到健康院，與專業醫護人士談談。

除了患病，或者有特別營養需要，一般的孩子，都不需要營養補充劑。

營養，不是越多越好的！太多了，會對身體有負面影響。補充劑的營養，過於濃縮，容易過量攝取。

把握學懂吃的黃金年齡

最常見的，是維他命 A 中毒。在正常的飲食中，導致維他命 A 中毒，或許要一天吃多於一箱的蘋果，而每天進食幾粒補充劑或幾杯特別配方奶粉，可能已達危險線。礦物質也不宜過量攝取，例如過多的鐵質，會影響其他礦物質的吸收。看看飲食金字塔吧！飲食均衡，營養自然能夠互相補充。所以，給寶寶進食營養補充劑或特別配方奶粉前，先請教兒科醫生及營養師。

家長更不應視營養補充劑或特別配方奶粉，是造成偏食問題後的解決方法！不如緊握改善偏食的黃金時間，不要耽誤。

不少成人的疾病，是來自飲食習慣。不少成人飲食習慣的問題，就是自小養成的。所以，錯過了糾正偏食的年齡，足以影響整个人生。每個人都有偏好，但有偏好不等於偏食。

父母不但要給孩子吃、避免養成偏食的習慣之外，還有很重要的，是教懂孩子懂得如何吃。

「小寶，停下來，先吃飯飯再玩。」小寶媽端著小碗，追著滿屋跑的小寶，嚷著：「來！乖乖坐下，給你切切西瓜。」小寶媽拿出平板電腦，小寶馬上伸手拿著。終於，真的乖乖的坐著，邊吃飯飯，邊切切西瓜。小寶喜歡的，是切切西瓜，吃飯飯只是例行公事，食而不知其味。小寶和小寶媽的例子，就算您家裡沒有，但都如便利店一樣，總有一個在「左近」。

6 個月至兩、三歲期間，也是孩子養成終身飲食習慣的黃金期！

從這時開始，不但要避免偏食，也要避免養成影響健康的、吃的壞習慣。最好，是養成不偏食，同時也有好的飲食習慣。如果養成既偏食，還有壞的飲食習慣，便更會影響寶寶成長的健康。同樣，錯過了這個年齡，就難糾正了！

這個時期的寶寶，是透過模仿學習的，會發現他們特別喜歡玩電話、拔鎖匙、開抽屜，其實，都是在模仿大人的日常動作。如何進食，同樣在模仿。假如，您的寶寶，在父母下班、一家人同枱吃飯之前，已經由公公、麻麻、傭人姐姐餵完了飯，絕少與大人同枱吃飯，或者，就算同枱吃飯，也是先餵寶寶，大人才吃飯，寶寶便缺乏了模仿、學習進食的機會。所以，建議父母，盡量要有與寶寶一起用餐的時間，而一起進餐時，要給寶寶做好的進餐榜樣。咀嚼時，不妨誇張一點，讓寶寶學懂咀嚼，並有好的咀嚼速度。

傭人照顧的寶寶，很可能到了一歲多，餵食的仍是傭人。其實這個年齡，應該讓寶寶自己試吃，儘管寶寶初時未能拿捏好，搞得一塌糊塗，又要清理，但也不要因為這樣，剝奪他自己吃的學習機會和過程。

有些家長愛子心切，或想杜絕寶寶偏食的習慣，千方百計，逼寶寶多吃一點，或吃一些寶寶不喜歡的食物，例如苦瓜。但要知道，父母緊張的情緒，充滿拉鋸張力的氣氛，會影響寶寶認識「吃」是：不開心的、會驚的、會哭的、被逼的、要吃不想吃的。甚至每到吃飯時，便重覆出現親子問題。不但無法令寶寶多吃，及嘗試吃本來不喜歡的食物，就連正常的吃，都沒有興趣了。

在認識吃的黃金年齡裡，沒有建立身心健康的飲食好習慣，孩子到兩、三歲時，便會越來越討厭吃飯。開飯時，總是坐不定、發脾氣，或者含著筷子半小時，也吃不了多少飯。

不少父母、家中長輩，面對鬧彊扭的寶寶，因為覺得困擾，也因為希望盡快安撫寶寶靜下來，坐下來，便選擇「塞」玩具、電腦、電視給寶寶，實行玩具、電腦、電視「送飯」。於是，當寶寶很高興的玩玩具，按電腦、看電視時，就有一口飯硬「塞」進口。告訴大家，一個朋友餵飯的「笑話」：

Amy 很愛看電視劇，邊投入的看劇集，邊餵囡囡吃飯飯。第一口，匙羹沒送到囡囡的咀裡，仍差一吋才到，囡囡得爬出 BB 椅，才勉強吃到那口飯。第二口，送到咀裡了，寶寶正想吃時，劇情太好笑了，Amy 笑得手舞足蹈，匙羹也從寶寶的咀裡「笑」了出來，吃不到。第三口，Amy 沒有看見囡囡吃不到第二口飯，以為她已經吃了，繼續在碗裡舀飯，終於，第三口飯非常滿，囡囡的小咀，得張得很大大大！... 很多父母、家中長輩，自己也是手機、電視「送飯」。毫不省覺，寶寶是很需要您們，用心的，與他和她一起好好的吃飯。

吃飯，除了是汲取營養之外，也是一種社交活動。同齡的寶寶一起吃飯，會吃得特別好，特別快。所以，一般來說，寶寶上幼稚園之後，進食一般會比在家中好。

假如，孩子在上小學之前，仍然未學懂吃。那麼，上小學之後，情況未必能夠改善，相反，可能會更壞。小學的午膳時間，一般比較短，本來就不愛吃飯的孩子，就會吃得更少。放學後餓了，家長又給營養價值低的零食給孩子充饑，然後，再影響晚飯正餐的食慾和食量... 長此下去，孩子有機會形成營養不良。

教懂孩子健康的吃，家長是責無旁貸的。

快高長大，越快越好？

我的兒子，為何這麼瘦的？是不是缺乏什麼營養？
我的女兒，為何這麼矮的？是不是哪種營養不足？

來到見兒科營養師的父母，會提出很多問題和要求，高的擔心太高，矮的擔心太矮，胖的擔心太胖，腳粗的擔心腳粗。最常見的，還是擔心孩子太瘦。

「看！仔仔瘦得肋骨和尾龍骨都凸了出來！想想辦法，幫他增肥！」
媽媽一邊掀起孩子的衣服，一邊一臉緊張地對營養師說。

慢來慢來，請您想像一下，若果脂肪厚得能把肋骨和尾龍骨完全遮蓋的話，孩子要有多少脂肪，要有多胖？

華人社會，普遍喜歡孩子「肥肥白白」。還有，現在網路交流方便，父母更容易將自己家的孩子，在網上跟千千萬萬陌生人家的孩子比較，只要發現自己家的孩子，生長速度稍有落後，便焦慮不安，質疑自己照顧得不夠好。這種情況，在新春農曆年之後，特別嚴重。新春期間，家長帶著孩子到處拜年，比較矮、瘦的孩子，就會引來親戚朋友，關心的說：

「營養不夠嗎？」

「是否飲食有問題？照顧不好？」令家長倍感壓力。

香港的父母們，告訴您們：香港甚少有營養不良的孩子！

的確，有不少家長擔心孩子成長得太慢、吃得不夠。但是，根據衛生署統計數字，高達兩成的香港小學生，屬於過重。更誇張的是，衛生署另一個幼童研究中，過重幼童的爸爸媽媽，有一半認為，自己的孩子體重正常！竟然，還有個別父母，以為孩子過輕哩！

這是父母對兒童生長速度，缺乏正確認知的結果！家長終日擔心孩子營養不夠，叮囑孩子多吃，結果造成營養過剩、過重兒童，日漸增多。對孩子的生長速度，缺乏正確認知地過份緊張，不僅徒添煩惱，催谷太過，更有礙孩子健康發育。這種情況，往往由懷孕時期就開始發生。

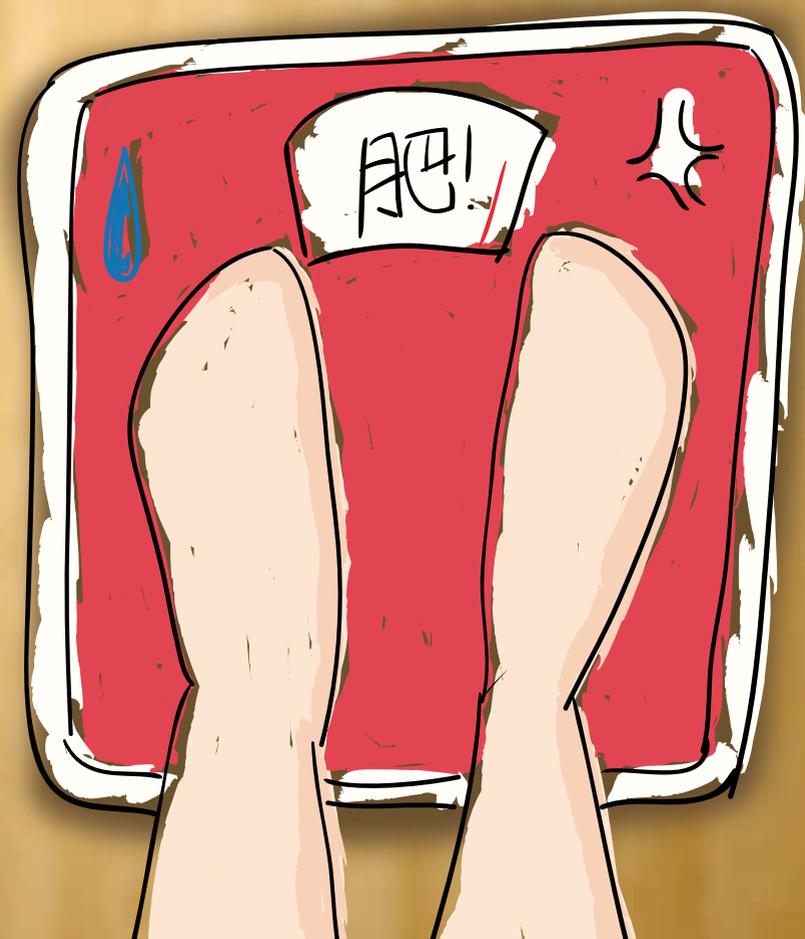
有些孕婦，特別關注胎兒的生長速度，擔心營養不夠，常錯覺「一個人要吃兩個人食份」，形成進食過量，結果，胎兒生長速度過快，出生後，容易成為過胖兒童。

有一項研究，追蹤數千名 1997 年，在香港出生的嬰兒。結果發現，在 1 歲前，生長過快，到 7 歲時，變成「肥仔肥妹」的機會較高。這些「肥仔肥妹」，將來罹患中央肥胖、糖尿病和心血管疾病的風險，也比正常體重的孩子高出不少。

成長得太快的胎兒，容易變成過重幼兒。過重幼兒，容易成為過重兒童。過重兒童長大之後，又有較大機會，成為過重成人。一環接一環，環環相扣。

父母們，不要愛他變成害他！請您首先正確認知，生長速度，不是越快越好的！與其催谷成長，不如輕鬆點，先認識孩子生長圖，先看看飲食金字塔。

家長終日擔心孩子營養不夠，叮囑孩子多吃，
結果造成營養過剩，過重兒童，日漸增多 ...



揠苗助長

很久很久以前，宋國有一個農夫，不滿意自己所種的稻苗，長得太慢。於是，辛辛苦苦的，用手將所有田裡的稻苗拉高，以為加快成長的速度。誰料，一覺醒來，稻苗全都枯死了！

這個故事，叫做「揠苗助長」，是一個出自《孟子·公孫丑上》，家傳戶曉的成語故事。比喻為求速成，沒有循序漸進，結果適得其反。所謂「揠苗助長，苦心極力，卒無所得也。」就是這個意思。

大家不要以為，古時候的人，才會揠苗助長。原來，這個故事，是天天都在現代社會出現的事實。

您可曾有用力拉拔孩子，以為「贏在起跑線」，結果...！總之，絕對不是明智之舉！

寶寶 10 個月大時，您有跟他玩過「給給」遊戲嗎？給寶寶握著一件小東西，然後打開自己的手掌，逗寶寶將那小東西給您，期待他將那件小東西放在您的手掌上。誰知，寶寶的小手，總是把那小東西，拿到您手掌上後，又拿回自己處。您有生氣嗎？會以為寶寶吝嗇，捨不得將小東西給您嗎？

寶寶不是捨不得，而是本能反應！

11 個月大前的寶寶，腦部發展，未達到控制手掌肌肉的階段，未能做到將手指放開，將小東西「給給」別人的動作。手掌心是總緊緊握成拳頭的。您記得嗎？您給他那件小東西時，也得張開他小拳頭的手指，將小東西塞進去。

所以，有規模的玩具店，售賣的玩具，都有說明什麼玩具，適合那個年齡的孩子玩，就是要配合孩子腦部、身體成長的不同階段，譬如在孩子未能認知如何能贏，如何會輸的年齡，就跟他玩有比賽成份的玩具時，孩子總是輸的，這便會為孩子製造挫敗感了。

寶寶的身、心、思維種種發展，都有大自然設計好的程序和規律。可以十分肯定的告訴父母：提早，不會快了，不會更好了，也不會令孩子更棒。只會是違反了大自然的程序和規律，有礙孩子正常發育。

同樣，請勿在寶寶 1 歲時，便教他上廁所，以求早日「戒片」。不足 18 個月的幼兒，盤骨尚未發育完成，根本無法控制大小便。急於教他們坐便盆，不單不會令他們提早學懂上廁所，更只會讓他們對如廁生厭、害怕，日後「便便」更加困難！

也請勿在寶寶 3 歲之前，教他拿筆寫字、報名學拉小提琴和鋼琴。寶寶各種大、小肌肉，發展都有定時。3 個月大時，會懂得放手入口。5 個月大時，能把腳放入口。10 個月大時，才懂得用拇指及四隻指抓物。

自自然然，寶寶自己會一步一步的做到的。請不要在寶寶自己未做到前，父母強來要寶寶做。不需要急，也不能急。4 歲前的孩子，手部小肌肉尚未發育得好，要他提早提筆去寫，絕對不會寫得更好、更快、更能寫字、寫得更多的字。反而，到了那一天，發現寶寶的手出現問題，補救不來！

作為保護和照顧寶寶的父母，必需緊記揠苗助長這個故事，還要將這個故事，告訴照顧您的寶寶的親友和傭人。

人生的首 1000 日

「我打算孩子出生之後，便繼續工作，等他大一點，才辭職陪他。反正他那麼小，什麼都不知道的。」

俗語說：「三歲定八十！」

原來是千古不移的真理！在兒童發展學上說，3 歲或是人生首 1000 日，對孩子都有關鍵的決定性！

3 歲時，大腦已完成 90% 的發育；

3 歲時，身高已達成年後的一半；

3 至 4 歲時，已有成年後一半的認知性和智力。

想知道孩子將來有多聰明？就看他 3 歲時的智力。想知孩子將來有多高？就看他 3 歲時的身高。3 歲，是真的能「定 80」。

3 歲前的發展，影響是十分深遠的。就以人類最重要的腦袋來說，寶寶剛出生時，小腦袋瓜裡，已有許多腦神經細胞，還有將這些細胞連在一起的交接點。細胞之間的交接點越多，就會越聰明，像愛因斯坦，他的腦細胞和交接點，果真的比一般人多。

寶寶出生後的一個月，交接點會激增 20 倍，透過環境中不同的刺激，例如聽見媽媽在耳邊哼歌，或是看到窗外的小鳥在飛，這些連結，會繼續增加和強化，小腦袋也就不停地發育。相反，在頭三年缺乏刺激，腦細胞和交接點，會出現退化、凋零的傾向，就算生下來，與愛因斯坦一樣聰明，也會因為後天缺乏適當培育，變成一個普通人，甚至出現智障。

這也說明了，一個人有多聰明，IQ 有多高，不是完全取決於遺傳，遺傳只佔兩成的影響力。遺傳，決定每個人的潛力有多高。而後天培育，則決定每個人能否完全發揮天賦的潛力，達至能力極限。

後天培育的黃金期，就在人生的首 1000 日。

父母能夠把握這段關鍵時期，給予適當的腦部刺激，灌輸正確的價值觀。那麼，孩子日後的一生，無論在學習、處理人際關係，都會事半功倍。如果將培育孩子，看成是一種投資。那麼，越早投入這方面的成本，日後的回報率便越大。

第一次世界大戰時，一些父母為了避開戰亂，帶著剛剛出生的孩子，躲在洞穴裡。這些孩子，由於極度缺乏健康的成長環境，腦袋特別細小。研究顯示，之後無論再怎樣刺激，他們的腦部，都不能發育成正常人的大小了。

當然，今日安定的社會，資訊發達，不會有極度缺乏刺激的成長環境。只是，從上述的研究可見，父母應該好好的掌握培育孩子的首 1000 日。給孩子提供身、心、社、靈都健康的成長環境：

快樂的家庭、和睦的父母、健康的生活、均衡的營養、啟發性的環境、安全的居所、有趣又無拘束的遊戲、多自由接觸不同的嘗試和嗜好、向善包容的價值觀 ...

其實，都是些老生常談，不是什麼苛刻的條件，卻正正就是，能令孩子從小，就在身體、心智、人格及思想，都有向好的全面發展的重要元素。



三歲定八十，是千古不移的真理，
人生首 1000 日，對孩子都有關鍵的決定性 ...

不再「慌失失」

您的孩子，遇到不相熟的親友時，會忐忑不安，不敢說話嗎？

您的孩子，遇到困難時，會選擇逃避，躲在父母懷裡尋安慰嗎？

您的孩子，會不想轉變，甚至害怕轉變，一點點轉變，便焦慮不已，表現怯懦嗎？

您的孩子，會明明已把課文溫習得滾瓜爛熟，但測驗時，緊張得什麼都記不起嗎？

驚恐、擔憂和逃避，都是小孩子常見的「慌失失」表現。

畏縮，可以是天生的，有大約兩成的嬰兒，生下來就比較怕事。常見的，是在陌生的環境裡，躲在爸媽的背後，即使看到好玩的玩具，也不敢上前觸碰。有些家長，會以為孩子「怕醜」、「長大一點自然會好」，事實上，未必！

一項香港的研究顯示，有兩成的初中男生，有焦慮症狀。初中女生的比例，更接近四成。其中 5-9%，因為焦慮，嚴重影響生活，例如不敢上學、抗拒跟陌生人接觸、遭欺凌也不出聲等等。這些孩子，因為一般比較安靜，在師長的眼中，可能是乖學生，反而特別容易被忽略。長久下去，有的更會演變為情緒病。

無論「驚青」、焦慮、逃避，都是一種缺乏自制力的表現。家長能夠從小發現，正視問題，讓孩子知道，這些情緒並沒有想像之中的可怕，經過鍛鍊，便能夠好好地接受和處理問題。也讓孩子知道，挫折不會致命，只要不逃避，就會有出路。孩子便會慢慢放鬆，自然不再「慌失失」，情緒、思維及行為，都能夠得到調節。

在孩子不同的階段，有正確的互動，天生「慌失失」的孩子，也能夠勇敢堅毅起來：

6 個月－1 歲：寶寶哭時，要照顧他的需要，可以抱起他。抱的時間不宜過長，孩子稍為平復，便可以放下，讓寶寶學懂自我安撫不安。如果能從嬰兒期，就逐步讓孩子學會自我控制，會事半功倍。

1 歲－4 歲：孩子有不當行為時，要明確地阻止，同時，給予清晰、直接的指令。例如孩子將小玩具放進口，便可以說：「馬上放下玩具！不可放進口裡！」直接式的指令，會讓孩子經歷一點「挫折」，讓他們學懂面對。

不願接觸陌生人和環境的孩子，可以給孩子溫和的壓力。例如在餐廳時，讓他自己告訴侍應，想吃什麼；買東西時，可以讓孩子負責付錢。孩子願意嘗試，但始終害怕，失敗而回，父母不要責難，鼓勵下次再試：「已經做得很好，下次一定會更好！」真的，孩子願意去試，已經很好的了！

4 歲開始，讓孩子學懂忍耐，學懂為了將來的更好，放下即時的滿足。美國一個著名的棉花糖實驗，證實 4 歲時，因為得到獎勵，能夠忍耐更長時間的孩子，往後都有更佳表現，例如 12 歲時，人際關係更活躍，情緒處理會更成功，高中畢業成績更好 ...

父母可以透過日常生活，訓練 4 歲及以上孩子的自制能力，例如孩子提出要求時，不要即時滿足他，需看情況，也應適當拒絕。事後好好的解釋，讓他了解原因。

有些孩子，在陌生環境時，特別容易感到惶恐不安，甚至想逃離現場。這個時候，不要責備，給予安撫和安全感，但亦不要馬上帶他離開，讓他在父母陪伴下，感受到原來自我調適之後，焦慮和惶恐感覺，就會減輕。

父母也要習慣，不用事事替孩子解決。例如孩子忘記帶通告回學校，父母與其馬上坐計程車「飛的速遞」，不如讓孩子承受忘記帶通告的小挫折，日後，孩子會對自己更負責任。

父母記著了：孩子學懂面對、經歷、自制，將來會更幸福！這才是給孩子最好的。

頭號兒童殺手，就在你家！

「油麻地兩歲半女童，爬梳化探窗墮樓亡。」

「男童伸手撥下 47 吋超薄液晶大電視，砸到後腦，送院不治。」

「女童玩弄窗帘繩索，窗帘突然向下放，繩索纏頸向上拉，女童呼吸困難，送院不治 ...」

兒童家居意外，平均每年，奪走 50-80 條小生命，比患癌離逝的，多出 2-3 倍！因家居意外，受傷送院的兒童，每年多達 2 萬多人。家居意外，成為兒童的頭號殺手！

這些令人悲痛心碎的意外，經常在電視、報章上看見。但是，為何經常看見，仍然經常發生？這是必需認真反省和關注的。

您的孩子身邊，有什麼是威脅他們生命的陷阱、殺手？父母必需主動警覺、觀察、發現、認知。還有，必需要從孩子的高度、能力上認知，不是從大人的角度去認知。

為何很多兒童溺斃的意外，都在淺水的地方發生？因為大人誤以為，淺水不會對孩子的生命有威脅。從前整個機身都很厚的電視，孩子無法撥翻，但現在纖薄的機身，窄小的機腳，剛好是孩子能夠撥翻的高度。

父母認知之外，也應該主動與照顧孩子的親友、傭人傾談，彼此提醒，經常增強預防殺手的意識。上述三宗意外，都有傭人照顧的，第三宗意外，更有兩個傭人照顧。但，意外發生，就是說時遲，那時快，父母和傭人看見了，飛撲過去時，纏著頸的繩索，已經向上拉 ...！！

同樣重要的，從小就要教導孩子，有危機意識。什麼是燙燙？燙燙會造成什麼很痛很痛的後果。什麼是高高？掉下來會造成什麼後果。什麼是紅燈過馬路有危險？如何危險？拖著大人的手，為何很重要！掉了東西出馬路，也不要丟去撿。什麼是海、海邊、浪有危險？如何危險？看來風平浪靜，都不能自己一個到海邊取水建沙灘堡壘，浪浪會將腳上的沙沙捲走的。

意外往往真的是防不勝防的，譬如大人自己突然有急事，應付不來；譬如帶孩子去了別人的家，不熟識的環境等等，情況無法預計。如果孩子自己有知危的安全意識，又增加了一重保護。

但是，不要將「意外就是意外」掛在咀邊，這樣就會掉以輕心。回顧小童的意外，不少是可以預早察覺及預防的，例如常見的十大意外：

1. 被爐火燒傷燙傷

- 廚房設置圍欄，以防小孩進入，切勿揹著或抱著小孩下廚。

2. 撞到家具尖角或地上跌倒

- 購買圓角設計傢具，及安裝防撞軟膠；
- 地面加上防滑墊，妥善放置電線，勿讓孩子四處追逐亂跑；
- 切勿放置細小的地毯在地板上，以免拌倒；
- 家長要細心選擇地板的物料，太光滑的地板，容易滑倒；
- 地上的雜物玩具，應該常常收拾妥當。

3. 從窗門或露台墮下

- 露台及窗戶，要安裝窗花及鎖上。

4. 從床上或椅子墮下

- 床邊加上圍欄，坐在椅上應扣上安全帶，地上加上保護膠墊。

5. 被櫃門、大門或房門夾傷

- 櫃門加上安全鎖或扣，以防止孩子隨意打開。
- 房門應加門鎖，以防小童開關作樂時，產生意外；
- 加上門隙膠圈頂著門隙，以防大門意外猛力關上時，孩子被門拍打或夾傷手指。

6. 被桌上食物燙傷

- 高溫的食物、湯要放在桌的中央；
- 不要使用枱布，因枱布容易被拉扯，打翻枱上高溫的食物，導致燙傷；
- 留意孩子，以防他們攀爬桌上；
- 酒樓食肆，有燙熱食物的地方，不要讓孩子亂跑亂碰；

7. 進食時鯁喉

- 食物應切成小塊，及進食前小心除去食物的骨，並在成人看管下進食。

8. 被尖刀利器割傷

- 利器應存放在孩子不能觸摸的地方，使用後妥為收藏，不可隨意放置；
- 幼兒應用塑膠器皿盛載食物，不宜使用會碎的玻璃或存熱的瓦器皿。

9. 在浴室滑倒

- 浴室應放置防滑墊，抹乾有水漬的地板。

10. 誤服清潔用品或未妥善存放之藥物

- 藥物、清潔劑及化學品，應存放在孩子不能接觸之處及鎖在櫃內；
- 切勿用盛載飲品及醬料的瓶子，儲存危險物品，造成混淆；藥物、清潔劑及化學品，勿與盛載飲品及醬料瓶放在一起；
- 危險物品，應加上中文標籤及警告符號，讓年長的孩子，明白及認識其危險性，以減低好奇。

每天在任何環境，都請提早警覺，趕走殺手！

意外往往真的是防不勝防的，
如果孩子自己有知危的安全意識，
又增加了一重保護 ...



玩，就是玩！

美國兒科醫學會 (American Academy of Pediatrics) 指出：
「**寶寶健康成長的三大要素：好好的吃、好好的睡、好好的玩！**」

小時候，爺爺說：

「乖孫，《三字經》說：勤有功，戲無益！」媽媽拿著鑊鏟教訓你：

「衰仔！玩玩玩！只懂得玩！」現在，您長大了，成為新一代的父母，不惜一擲千金，購買昂貴的玩具教材給孩子玩，也報了許多 Playgroups、興趣班，對您的孩子說：「寓學習於遊戲，邊玩、邊學。」

但，這不是「好好的玩」。

好好的玩，是自由的玩，孩子自己決定要玩什麼？怎樣玩？無拘無束、自發、隨意、歡樂的玩。沒有必需的道具，毋須擔心骯髒，並非要完成什麼，更沒有什麼需要追求的，不談學習內容，不談訓練需要，沒有任何目的，甚至沒有贏輸。玩，就是玩！只是玩！

還記得 50 年代的「伏匿匿」捉迷藏、「捉」和「123 紅綠燈」等集體遊戲嗎？一塊空地，一班小朋友，就可以玩，玩法可以隨便更改，玩伴甚至彼此不太認識，就能嘻嘻哈哈，滿頭大汗地，玩一兩個小時。

這不就等於「亂玩」嗎？對！小孩自己主導的遊戲，在成人眼中，也許是雜亂無章、無聊無理、浪費時間。但**自由遊戲，是孩子天賦的本能，是小朋友探索世界的過程，也是快樂童年的必需品**。小孩在「自由玩」的過程中，角色變成主導，拋開大人世界裡，許許多多的框框，享受自由自在的每分每秒，玩就是玩。自由自在的感受，是很珍貴的。「自由玩」往往比大人為孩子們設計的遊戲，得益更大。

瞧！在玩「捉」的過程裡，小孩不停跑呀跑，運動量當然大了！為了不被排擠，為了繼續玩遊戲，自然會學習好好控制情緒，放下自我，融入群體，接受「輸得起」。被追趕的時候，要思考如何能躲開，這是小孩智力和判斷力的考驗。

這天，孩子們在沙灘玩，計劃「興建」一座四周有護城河的堡壘。堡壘建好了，護城河道也挖好了，取水注入。咦！才發現，原來水倒進沙裡，馬上被吸進去，無法儲水，無法做成護城河！於是，商量之後，將護城河道擴大再挖，成為一條有斜度的「保齡球道」，將水球變成保齡球，一直沿球道滾進海裡。

沒有規條的玩著玩著，孩子往往會商量、構想天馬行空的新玩法，將創意和潛質發揮，也學懂了與別人合作、妥協、遵守秩序的調節社交模式。

假如，小孩的大事小事，都由大人安排了，讀書如是、作息如是，連遊戲也如是，他們還懂得主動思考嗎？

父母、老師，都應該學懂放眼、放手、放心。放眼，去看自由遊戲，對小孩身心健康、自由發揮的重要。放手，給予孩子多點自由玩的空間，將主導角色交還給孩子，在安全的情況下，陪伴孩子，用孩子的方式、步伐去玩。放心，相信孩子的能力，無論小朋友選擇埋身肉搏，還是模仿的玩，只有孩子想這樣玩，必能從遊戲中，得到好處。

您能做到放眼、放手、放心，孩子便也能放眼、放手、放心的發揮！

自由遊戲，是孩子天賦的本能，
是小朋友探索世界的過程，也是快樂童年的必需品 ...



最緊要好玩

在香港，有父母認為，要孩子好好地玩，太難了吧！

香港的孩子，看來特別忙，忙著上學、做功課、溫習、補習、上興趣班、玩電腦。玩？還要自由的玩？那有時間？這似乎也是世界趨勢，美國兒科醫學會的研究發現，與 20 年前比較，現在的孩子，每周平均減少了 12 小時自由玩的時間。同時也發現，飽受抑鬱和焦慮困擾的孩子，日漸增多！

生活和遊戲，兩者如何調節平衡？其實，善用等車、等吃飯、等出門、洗澡的零碎時間，都可以好好地玩，分享一下：

家居：

- 「公仔伏匿匿（捉迷藏）」：香港的居住空間較小，又沒有時間出外到空曠的地方，要玩「伏匿匿」不太可能。建議可以用布偶代替！爸爸、媽媽、孩子，輪流將布偶藏起來，也輪流負責去找尋。尋找的過程中，還可以互相提示，增加樂趣。
- 浴室塗鴉：在客廳的牆上塗鴉，父母一定血壓暴升。那麼，就利用洗澡時間，用水彩在磁磚上亂畫吧！創意一樣可以發揮，塗了之後，用花灑一沖，便了無痕跡。如果您的家有浴缸，買一盒乒乓球放在水中，玩玩戴浮戴沉，又是另一個便宜又好玩的遊戲。

等吃：

- 等待食物時，不少大人和小孩一人一手機，變身低頭一族。這樣，倒不如拿起餐桌上的筷子套，捲起來，用力吹，看誰吹得最挺直；
- 或將筷子套，撕成一段段，再揉成小球，用點心紙墊著，用筷子當球桿，來一場桌球賽；
- 用五根牙簽屈曲，排成星狀，然後用筷子沾水，滴在中心，牙簽便會「開花」了囉！

等車：

- 一起來猜猜，下一個來排隊的，是男還是女？是老還是幼？穿什麼顏色的衣服？有沒有戴眼鏡？下一班來的，會是幾號巴士？有獎有罰，令等待乘車的過程，變成刺激的遊戲！
- 上車後，可以繼續比賽，看誰最快找到窗外的紅色東西，最快找到哪個英文字母？這樣，不但加強孩子的觀察力，也讓孩子，對身邊的事物，產生興趣。也許，比賽找什麼，也由孩子來決定；
- 坐地鐵時，窗外風景欠奉，孩子往往坐不定，到處跑。這個時候，不妨來玩「無影橈」，將屁股稍稍抬高，離開座位，隨車擺動，看誰的屁股最快碰到座椅。一站為限，碰得最少的為勝。這樣，玩兩個站，孩子大概便受不住，乖乖的坐好了。

善用生活的零碎時間，回歸基本，配合身邊事物，便可創作遊戲。最重要的，是讓孩子玩的機會和時間，愈來愈增多，而不是愈來愈減少；獲取的不獨是孩子的純真笑聲，親子關係也在遊戲中自然提升，何樂而不為？

人生第一次上學

很開心，我的寶寶上學了！
但，為什麼，他哭的？

因為捨不得爸爸媽媽。
可是，一個星期過去了，仍然是哭！

因為未適應學校生活。

可是，一個月過去了，不只是哭，還愈哭愈厲害，看見學校的門口，已經哭得蜷曲在地上。不可能仍是不捨得，不可能仍是不適應，但孩子不懂得表達，無從了解原因。

人生第一次上學，是很重要的。竟然，人生第一次上學，便哭哭啼啼的孩子，很多！

大部分人以為，孩子只是不適應陌生環境，只是捨不得爸媽，過了幾天就自然沒事的了。事實上，這只是部份可能性的原因，許多孩子，開學之後幾個月，依然哭啼不停，這便不是單純的捨不得、不適應了。

有的，可能在學校被別人欺負。有的，對某些學校環境抗拒。有的，某些人或事，讓他覺得失去安全感，擔心離開了家，便回不了去。哭啼之外，如果出現分離焦慮的孩子，還會尿床、咬手指、發惡夢、情緒敏感、食慾變差 ... 父母和老師，不好好正視孩子的困擾，會導致孩子自小便抗拒學習。

於是，人生的第一次學習，便影響了日後人生的學習！

人生，有無數的第一次。然而，人生的第一次上學，是人生最重要的轉捩點。第一次上學，決定了孩子以後對學習的看法。什麼是學習？學習是很好玩，還是很辛苦的事？學習是很有趣的，還是很無聊的？**如果第一次入學很快樂，孩子便從此對學習產生興趣。相反，開始上學，就是被強逼上學，學習變成是一種痛苦。**那麼，之後 10 多年的學生生涯，很可能每天就與開始上課一樣，在抗拒學校，抗拒學習的心態下渡過。

建議爸爸媽媽們，在孩子入學前，做做準備功夫，讓孩子快快樂樂的，踏上人生第一次的上學旅程。

學前增加孩子的社交經驗，例如 1 歲多時，家長彼此相約茶聚，讓年齡相若的孩子，在爸爸媽媽陪伴之下，一起遊玩。兩歲多時，參加一些單純玩樂，沒有學習成分的 Playgroup，讓孩子們一起相處、一起玩，培養基本的社交禮儀。學前開始訓練孩子，有簡單、基本的自理能力，如自己進食、抹嘴、戒片等等，幫助孩子，適應學校的規律生活。

選擇幼稚園，比名氣更重要的，是了解學校的辦學理念、觀察教職員的情況。曾經去過一間幼稚園，老師對排隊時開心的玩你推我碰，嘻嘻笑著的孩子說：「不准笑！」

老師乃至嬸嬸，是否接納孩子，就是會笑會玩的孩子？是否有愛心？是否喜歡孩子？有沒有笑容？對小朋友是有沒有耐性？學校會否規矩太多？是否注重品德、教養、社會意識的培育？教育方法，會否太制度化，規限了小腦袋的思想，影響日後發展？幼稚園的教育，重點應在灌輸孩子正確的價值觀和道德觀，培養良好習慣，令孩子對學習產生興趣，而非如何守規矩、背誦多少首唐詩，或學習多少個艱澀難懂的英文用字。

孩子每天放學，父母應關心地，跟他聊聊學校生活和感受：

「今天玩得開心嗎？跟同學玩了什麼？爸爸很想你，你有想爸爸嗎？」

多談學校有趣的事，令孩子感覺到，上學和學習，是有趣的事，是快樂的事。這才是人生第一次上學，最重要得到的！

讓孩子感覺到上學是有趣的事，
從此便對學習產生興趣 ...



享受溝通的過程

您是否覺得，孩子與自己溝通有問題？

您是否覺得，孩子與別人溝通也有問題？

您有沒有不滿，囡囡回家就進房，進房就打機，很少坐在大廳跟您聊天？

有沒有不滿，囡囡在姨婆家半天，沒有說過半句話，遇到陌生人時，更總是躲著，或者十問九不應，或者詞不達意，或者不聽大人的，自己走得老遠？

有！那麼，該怎麼辦？要不要幫孩子報讀溝通技巧班、口才訓練班、人際親子關係班？青少年，常被認為溝通有問題，究竟有沒有靈丹妙藥，幫助孩子變得聽教聽話、口齒伶俐、談吐得體？答案是：「沒有！」

溝通，不是一種病，不需要靈丹妙藥。溝通，也不是一種技能訓練，有1、2、3、4號表情，A、B、C、D種對答方法，甲、乙、丙、丁套人際關係方式。

孩子到了青少年期，他們在人際關係上溝通的表現，其實，是在家裡如何經歷何謂「溝通」的中期成績表，反映了孩子，從出生之後，一直以來，累積和學習溝通經驗的結果。

如果，發現孩子溝通上有問題，是時候您要想想：當孩子仍小的時候，父母、家人，是如何與孩子互動的？

譬如他哭鬧時，是立刻制止他，還是聆聽他的需要？當他放學回家，興致勃勃地，很想告訴您今天在學校裡發生的事時，您的回應，是先問默書多少分？還是與他同樂，分享在學校裡發生的點點滴滴？當您對他所說的話，不太認同時，是立刻打斷他？還是給他空間，讓他先將要說的說完？他不懂得執書包時，您是陪伴他一起學懂如何執書包？還是將執書包的責任全交給他，讓他獨自茫無頭緒地面對問題、不知從何尋找解決方法？您知道孩子每天有什麼開心？什麼不開心嗎？

從孩子出生開始，父母與孩子的一切交流模式，都會成為日後他自己的言行的借鏡。

簡而言之，今日囡囡和囡囡的言行，是從出生之後的累積結果。

孩子的一生之中，溝通、言行、價值觀，父母從小對他們的影響，都是最大的。家，是每個孩子人生之中，第一個練習場。**從出生開始，他們就是在這個練習場中，觀察、認識、模仿、探索。然後，塑造自己是一個怎樣的人、建立自我的性格和形象，還有，就是社交溝通的表現。**

譬如，您視囡囡如公主，她說話便會語帶命令，不輕易接受別人的意見。若認為他比人笨，常常否定他，他便容易自信不足，變得不愛講話。正如之前所說，鞏固孩子健康的自我形象，本來沒有一定的教材，但，不妨分享經驗：

1. 從小建立聊天的習慣、與家人的親密關係

有一對兩子一女的父母，從孩子懂性之後，就有個習慣，每天晚上，睡覺之前，一定擠在孩子的房裡閒聊。天南地北，大事小事，隨意地，話題無限闊：吃了什麼好吃的，那個老師多了一個花名；很久沒有去戲院看戲了，問問有誰一起去；拿出新買的褲子，一家人一起研究如何配搭最好看... 後來，孩子長大了，工作的工作，留學的留學，但每天，每個孩子，都一定透過任何資訊工具，與父母和兄妹閒聊的。

又有對夫婦，也有一個習慣，每個星期五晚上，一家人去爺爺、嫲嫲家吃飯，星期六晚，就去公公、婆婆家吃飯，星期日留給自己家庭樂。孩子長大了，結婚了，生兒育女了，這對夫婦，當了爺爺、嫲嫲、公公、婆婆了，星期五、六，兒女都帶著孫子回來吃飯。

生活的節奏再急促，也應該養成每天騰出時間，與孩子好好聊天的習慣。天南地北、生活上的愉快不愉快，都可以閒聊一番。不要每天機械式的，重覆在幾個話題上：「做了功課沒有？測驗多少分？畫畫班畫了什麼？...」

或者對話常帶質問：「為何仍未穿好校服？為何不吃苦瓜？...」

或者常從負面開始話題：「不能看電視，不准跳沙發，不要常常談電話...」

有目的、質問、負面的對話，是很難拉近距離，很難培養有「親」關係的。要知道，溝通、親子，是需要雙方都感到稱意和愉快的。

許多家長投訴：孩子只懂對著電腦，什麼事都收藏起來。那麼，就要想想：親子之間，是不是一直沒有建立閒聊的習慣？也沒有培養交換彼此開心不開心、解決問題方法的習慣。

父母也需要有耐性，孩子表達不夠順暢時，不要打斷他們。因為孩子很可能是一邊說話，一邊在組織自己的想法，同時，組織表達的方法。突然中斷，或替他把手講完，孩子只會越來越退縮、不擅詞令。多點陪伴他鍛鍊吧！攜手一起改善，鼓勵他做得更好。

2. 對您的孩子發生興趣

對孩子的「問題」發生興趣之外，更重要的，是對您的孩子這個人感興趣，真正感受孩子的感受。譬如問：今天學校旅行好玩嗎？當他只拋一句「OK 啦！」時，可以接著問：「是 OK 好，還是 OK 不好？」然後，說一個您從前旅行，很 OK 或很不 OK 的故事給孩子聽。一點一點地，找到引起興趣、互動的內容，引導孩子多說，啟動思維，不要停留在一問一答上。您從孩子身上發生興趣，孩子也會在您身上、在這個世界裡，發現更多興趣，不再只是埋首電腦或電視。

3. 改掉批判的態度

指出別人不足之處，是很容易的。通常，父母會懷著：「我要教育孩子」的想法，便不自覺地，以一種「高高在上」的姿態，常帶訓話的語氣。也懷著「我吃鹽比你吃米多」的心態，打斷對話，但也打斷了溝通，孩子更會覺得父母總是不明白自己，再說也是白費心機，就不再說了。

要孩子願意對你打開心扉，父母要先放下批判的態度，孩子才會像對朋友般，對你暢所欲言。

4. 容許每個人都有自己的性格、表達方式

父母希望孩子在社交場合，對答流暢，給人留下好的印象，是無可厚非的。然而，懷著希望的同時，也要知道，每個人都有自己的性格、強項和弱點，不宜把自己既定的「標準」，套在孩子身上。

在一個壽宴裡，主角是 90 歲的老太太，她的曾孫盯著特意回港祝壽的美國著名教授，是老太太的同學，但不說話。大人起哄的慫恿：「快說！教授您好！」他仍然是一直盯著，不說話！人人都急了，正在不知如何打圓場之際，孩子伸出左手，掌上一粒糖果，送給教授，大家愣住了，然後全場鼓掌！

溝通，沒有標準的，但有不同方式。只要孩子能夠表達自己的需要、感受；同時，又知道別人的需要、感受，就足夠的了。陪伴孩子，一起發現、嘗試不同的溝通方式，好好的享受溝通的過程吧！

家長！慢點！

「東方之珠」國際大都會的香港，夜景是世界有名的，但生活節奏急促，也是國際有名的。離港20多年，從小在澳洲讀書、結婚、生子的朋友，帶著3、4歲的孩子，回港探親，逗留了三天之後便問：

「香港何時變得什麼都快？吃飯快、說話快、走路快，走慢一點，就被後面的人喃喃的罵。最令我目定口呆的，是帶孩子們去遊樂場玩，表弟拿著手機，談完電話之後，對他的兒子說：『快點玩，要走了！』玩如何能快點？我真的不懂！」

對！萬事都要快！大人跟著時間跑，小孩也要！

孩子還小的時候，父母比較有耐心，等待寶寶慢慢的在肚裡長大，等待寶寶慢慢的蹣跚學步、牙牙學語。當孩子一天一天長大後，就不知從何時開始，父母便一天比一天的急，忘記孩子仍然只是孩子，但給孩子的時間，已經越來越少。

快點起床，快點吃，快點做功課，快點睡，快點跟 Auntie 打招呼 ... 慢！慢下來，想想：

與其他動物相比，為何人類依偎在父母身邊的時間，是特別的長？會不會是因為「人」這種動物，要學的特別多？身體和心靈的成長，都有既定的長度和節奏。所以，在不同的成長階段裡，都必須留在父母身邊，才有足夠的時間，將各種要學的，都能學好？既然這是大自然的設計，父母是否可以慢下來，多給孩子足夠的時間？

不知從何時開始，坊間流行一句話：「親子相處，重質不重量。」不！量也重要的！

譬如雞蛋很有營養，但父母很忙，天天都忘記買，又忘記告訴傭人買，兩三個月才吃一次，有用嗎？親子關係，像種花一樣，要天天施肥、灌溉、培育的。是需要日常生活之中，點點滴滴的相親、交心累積的。就算在商場裡開展事業，沒有足夠的時間、足夠的「量」，也無法建立與客戶的信任和關係，何況是親子！孩子，一定比客戶重要得多！

試試看，減少說「快點」，親子關係是否會更好一點！

吃飯快、說話快、走路快，走慢一點，
就被後面的人喃喃的罵 ...



問題一樣，態度不一樣

父母總是「望子成龍」，子成媽媽為了「提醒」子女用功讀書，將他的英文名字改為 "Distinction"（優異）。Anita 更有創意，在家的門上貼了 "Door"，椅上貼了 "chair"，孩子睡覺的床，貼了 "bed"，方便孩子迅速認字。幸好，沒有在自己和丈夫身上，貼了 "mother, father"。

子成與父母的關係很緊張，校內出現違抗行為，成績也欠佳。見輔導專家時，媽媽對子成有很多投訴：

- 不能集中精神做家課；
- 沒有毅力完成他的功課；
- 從不能跟隨父母的指示；
- 只有運氣好，才會取得好的成績；
- 與朋友相處有問題；
- 他很麻煩！常常好管閒事；
- 成績欠佳，人生注定失敗！

但，看看！同樣有相類問題，並有過度活躍傾向的子健，媽媽卻有不同的描述：

- 雖然有專注力的問題，他能夠在半小時內，集中精神，溫習功課；
- 除了數學和科學做得比較差，但能夠做完語文和通識功課的；
- 不是常常跟從我們的指示，但會按著我們的要求，收拾房間；
- 如果努力溫習，或我們給他多一些支持，會拿到好成績的；
- 他與同齡的朋友，相處不好，但樂於與年紀較大的同學做朋友；
- 對不公平的事，會看不過眼，挺身而出；
- 成績不好，但很懂得關心他人，與人分享，還有很多好的潛質。

對！子健媽媽，總能夠從孩子身上，看見光彩！這兩位媽媽的態度，反映在同一的問題，原來可以有兩種不同取向：

1. 「問題取向」相對「能力取向」

孩子有欠缺，但也有能力。將焦點過份集中在「不能」上，不但令孩子缺乏自信，親子關係緊張；同時，也看不見他的「能」；

2. 「主觀描述」相對「客觀描述」

看孩子時，究竟是對人不對事？還是對事不對人？盡量客觀吧！這才能令孩子也學懂，客觀地分辨對錯，心悅誠服地，聽從父母所說的話；

3. 「問題無限化」相對「問題有限化」

無限地放大孩子的問題，會令問題愈放愈大，解決的可能性愈看愈少，令雙方愈來愈對立；這樣，對孩子也不公平，孩子也會覺得父母不公平；

4. 「命運操控」相對「能力操控」

如果將問題，說成是命運操控的話，便會忽略孩子的實在能力，還會產生無法逆轉命運的無助感；

5. 「正面角度」相對「負面角度」

孩子就算有問題，也不一定是對的，多點正面看孩子「能夠」的能力上，更能幫助孩子成長。

6. 「望」相對「希望」

每個孩子，都能夠出類拔萃的，只要能夠發揮他們的長處。懷有「黑雲上總有陽光」的信念，多點換個角度，理解孩子，缺點就會變成優點；

容許嘗試

7. 「扭曲發展」相對「全人發展」

優良的學業成績，在追求成就的香港，當然是重要。但，發掘孩子的不同潛質，同樣重要，不要演變成「病態」的盲目追求者。

青少年能否有正向的發展，關鍵是在：孩子的潛質和能力，能不能得到發展，決非在他們的問題上。近年推行的「共創成長路計劃」，就是強化青少年的內在資源：抗逆能力、認知能力、情緒管理能力、社交能力、分辨是非能力、心靈質素等，促進他們的全人發展。近日網上流傳一條「孩子需要鼓勵」的短片，片中有 18 個人，手上拿著紙牌，寫著：

「什麼都不能跟人家比
誰像你一樣沒有用啊！」

然後，18 個人交換位置，字就變成：

「沒有誰能像你一樣啊！
不用什麼都跟人家比」

片末出現兩行字：

態度改變

孩子的人生也會跟著改變

對！希望孩子改變，父母必需先改變！

小慧的弟弟，從小患了哮喘，媽媽就讓弟弟學游泳，小慧陪游。誰知，陪游的，愛上了游泳，成為香港游泳代表隊成員，至今仍是 12 項香港游泳紀錄的保持者，她就是「香港女飛魚」蔡曉慧。

小騫的姐姐，從小學鋼琴，被認為天才，橫掃每年的校際比賽獎項，小騫陪學。誰知，長大後，也許姐姐從小練琴練得太多，從此不想再彈琴，反而陪學的小騫，愛上彈琴，成為開拓香港商場音樂文化的第一人，他就是「香港鋼琴王子」的陳雋騫。

也許，大人會覺得意想不到，事實上，**每個孩子，本來就是有無限可能，而且，都是獨一無二的。**父子、母女、雙胞胎，也不要以為潛能會一樣。更不要以為，自己小時候希望學跳芭蕾舞，沒有機會，女兒可以圓自己的童夢。本來，每個孩子的潛能在哪？就是無法意想得到。有些孩子，看來好靜，原來潛能在動。有些孩子，看來好動，原來潛能在分析和思維。就算喜歡音樂，也不一定喜歡鋼琴，就算同樣是好動，也有重體力，或重速度，或重技巧的分別。所以，多給孩子嘗試的機會。

「你又想學溜冰，不學彈琴了？不能！不能這樣的，沒有恆心，朝三暮四，見一想二。買了的鋼琴怎麼辦？還要又買一堆溜冰鞋、溜冰衫褲。」

孩子不是得一想二，不是朝三暮四，而是，他根本不知道自己喜歡什麼，潛能在哪？孩子本來就從來沒有學過鋼琴，又怎知道自己喜不喜歡鋼琴？有些孩子，就連自己屬於動的，還是屬於靜的，都經過一番接觸可知道。所以，奉勸家長，那些鋼琴、溜冰套裝、小提琴、古箏、油畫畫具... 貴的、大件的，能借便借，能租便租，不要這麼快就買。

同時，不要這麼快便重金投資培育孩子的潛能，因為，根本仍未發掘到孩子真正的潛能，怎談得上培育？如何能夠發掘？**多接觸、多嘗試。陪伴和容許孩子多接觸、多嘗試。**

窮爸爸，富孩子

看看《人生的首 1000 日》，從首 1000 日開始，就要讓孩子多看、多聽、多接觸、多刺激大腦思維、多引發想像，讓孩子對世界不同的事物，都發生探索的興趣，自己發掘自己的潛能。否則，就只是依從安排，只框框在安排的範圍裡。也許，一生都無法從框框中跳出去，也許，一生都找不到自己真正的潛能。所以，往往愈早安排孩子的興趣，便愈早令孩子活在框框裡。愈急於發掘、培養孩子的潛能，愈早將無限的可能，都變成有限了。

朋友讓 6 歲的孩子去學鋼琴，每天催促孩子練琴，都是一場角力戰爭。結果，放棄了。孩子到了高中，參加了合唱團之後，重學鋼琴，考至教師級，去了美國攻讀聲學。

陳雋騫到加拿大升讀大學時，擔心讀音樂，將來找不到工作。於是，選讀了生生物理。有一晚，功課是數 1 萬粒向日葵種子，數到 3587 粒時，打了一個噴嚏，又要重頭再數。他支持不住了，致電回家，告訴父親：「我最喜歡的，仍是音樂。」終於，以交換生的方式，回流報讀香港中文大學音樂系。結果，在音樂界上發熱發光。

光纖之父高錕教授，埋首研究光纖時，在駕車回家途中，突然想到了一些新見解，馬上拐彎，折回實驗室。他提出光纖理論時，沒有一個人認同，人人都取笑他是瘋子，但絲毫沒有動搖他的信念。論文發表之後，沒有公司願意生產光纖，他足足到處游說了 15 年之後，開創全世界通訊新世紀的光纖，才出現於世。

當真正的潛能一旦被發掘之後，您不用擔心孩子會見一得二，朝三暮四，就是您要他停，也停不了！

「學校又收上網費了！補習班、興趣班、遊學團，通通都付不起錢，已經沒有參加了！總不能連上網做功課的機會，都不給兒子的吧！」

貧富懸殊的問題，在香港愈來愈嚴峻！每五個孩子，就有一個來自貧窮線下的家庭。但，不要氣餒！培育孩子，是打破跨代貧窮，物質不是最重要的。下面這 6 項才是最重要，不管您是富爸爸，還是窮爸爸，都做得到的：

1. 家庭和睦

基層父母，總是覺得，別人能給孩子的，自己沒能力給予。其實，要孩子身心健康成長，最最最重要的，一定不是物質，而是一個身心健康的環境，和睦的家庭。親愛的親子關係，是不需用錢買的。只要，孩子感受到父母真心疼他、關心他，孩子就自然而然的，會懷有想回報父母的心，發奮圖強的動力，也會很大的；

2. 家長學懂理財

尤其基層家庭的家長，更要學懂如何理財。有一位母親，省吃儉用多個月，終於儲下了 300 元，選擇了買一對名牌運動鞋給兒子，卻沒有選擇用那些錢，讓孩子多學些什麼，或多買些參考書！

3. 樂觀情緒

生活逼人，令不少基層家長，積累了很多負面情緒，有冤無路訴。但是，家長的精神狀態，會直接影響孩子。家長快樂，孩子快樂。家長總是認為命中注定，暗淡無光，孩子的情緒，也會受影響；

獨生子女的成長

4. 注意營養

吃飯，不但為了飽足，也要均衡營養，這是健康成長，重要的一環。家長要學懂，如何吃得經濟，又吃得有營。

5. 不怕吃苦

無論貧富，每個孩子，都是父母心目中的寶貝。不過，家長如欲孩子將來有所成就，應當從小培養，他們的自理能力，訓練他們學懂堅毅，把「貧窮」這種先天不足，轉化為優勢，將困難視為成長的鍛鍊。

6. 開闊眼界

沒有能力，負擔遊學團的費用，可以去離島生態遊。沒有能力，購買參考書給孩子，可以帶他們到圖書館。與其週末帶孩子上興趣班，倒不如帶他們到新界遠足。香港也有不少山脈、海岸，不一定要到外地的郊野，才能開闊視野和胸襟的。

不論如何窮的爸爸，擁有這 6 項，孩子的身心，都一定富起來的！

香港絕大部份父母，都是相當「上心」和盡責的。很多父母基於心力、時間、經濟的考慮，生兒育女都是「一個起，兩個止」。

現今社會，每 5 個家庭之中，便有 3 個家庭，只撫育一名年幼子女。父母、家人自然將焦點、心緒、精神，全都貫注於家中唯一的小孩身上。面對孩子，有時難免會作出遷就、讓其百般受寵。在兒童成長路上，父母更會為孩子預備最好的，並作出全天候 24 小時的照顧和安排。儘管如此，有些父母仍然會感到擔憂和忐忑，唯恐照顧仍有不周。

從小孩的角度看，「全天候、全方位」的安排，可能是鐘擺的一個極端，偶一不慎，孩子便會失去了「自由自主」的空間和創作的發揮。在家中的一舉一動，均備受注意，有機會由「自己」變成「自我中心」，加上沒有年幼的弟妹和同輩，如何與同輩相處，面對紛爭或照顧幼齡小朋友上的經驗，亦可能有所缺失。

明白獨生子女所面對的狀況，是第一步，亦是重要的一步。

行動的第一步，家長可以考慮，為子女保留一段自主自由的空間。事實上，家長可於每星期安排獨自外出的時間，一方面讓子女擁有一段自主的空間，另一方面，亦讓配偶享受二人世界、以維繫感情。

行動的第二步，可讓孩子多參與同儕互動的體驗，有些家長自製「Play Group」，數個家庭可以經常走在一起聯誼，一方面，讓孩子有互動的機會，從而經歷及體驗紛爭、互讓。另一方面，家長們亦能互相扶持、分享育兒的心得。曾經有家長說笑提及，孩子走到他跟前，笑說孩子們很喜歡這個「Play Group」，而父母則很喜歡大人們的「Talk Group」。

要讓孩子超越「自我中心」，第三步是讓子女參與團體活動，尤其是服務性質的義工活動，從小習慣服務別人，學會分享，從他人的觀點出發。

獨生子女，從小便獲得大人較多關注，家庭資源，又全集中在培育他一人身上。其實，先天擁有，可以是獨生子女的優勢。只要教養得當，補足與其他孩子的互動機會，獨生子女，不單不會有一般人眼中的驕縱和自我毛病，更可能比其他孩子更獨立、更聰明、人際關係更好，甚至更有成就！

上癮

不知從何時開始，天天都看見這樣的情景：

電梯門打開，正中央站著一位妙齡少女，正在玩手機，不動！30秒，她才赫然「看見」電梯門已打開，舉頭，才「看見」G字，已經到了地下，要進電梯的人，怒目而視，等著她行出來！

一班戴著耳塞，玩著手機的學生，過馬路，沒有看見是紅燈。「咿！咿！」正向學生開去的車響號了！學生突然聽到響號，赫然抬頭望。但，車從左邊來，他們竟然望去右方，險些都被車撞死了！

今時今日，電腦、手機...已經成為每個人，不論男女老少，都是生活的一部份，甚至，都是身體的一部份，無法離開它！上課、上班、一日三餐、過馬路、逼巴士...在洗手間，隨時聽到，連婆婆都在說手機：「喂，在洗手間，一會再打給你！」

但是，面對寶寶，從懂性以來，甚至未懂性之前，就終日掛念著電腦和手機，像吸毒上癮一樣，「宅」在機前，不動！

不成了！要孩子實行戒毒！

實行之前，又要宏觀審視一下，人類世界，已經進入了怎麼樣的世代？資訊科技，已經攻佔了人類世界！連「科技白痴」的婆婆媽媽，都會圍在一起，研究你的型號，我的鈴聲。要全面禁止孩子使用，恐怕太不現實了！

回顧50年代，工廠女工也是一人一架收音機，放在衣車前面，集體聽「十八樓C座」。80年代，人人收工，便馬上回家，看狂潮大結局、香港小姐總決賽。人類時興的潮流，席捲的力量，一直以來，都是比海嘯更甚！

話又說回來，今日網上世界，令人上癮沉迷的程度，事實上，遠遠高於收音機、電視劇。無法停止的按、看、神經緊張、精神疲倦，依然不能停！對眼、對手、對筋骨、對學習，對思維，甚至對飲食習慣，都造成深遠的傷害。影響親子關係，減弱面對面的人際交往，更會令孩子慢慢失去真實環境的應付和溝通能力。

還有，**網上資訊氾濫，孩子經常將真偽混為一體，容易被蒙蔽，容易陷入不實的、令情緒波動的、本來不需要面對的「交友」困局。**現在，網上欺凌十分普遍，說錯一句話，隨時被群起而攻，造成難以彌補的心靈創傷... 這都是值得擔憂。

要在無可避免的資訊大環境下「救救孩子」，就像要救一個掉進水裡，抱著浮木漂流的人，如果將浮木從他手上拿走，必須換上救生圈或另一種替代品。當然，能夠扶他上岸，是最好的方法。如果只是告訴他：「浮木很不安全的！」不將救生圈拋給他，他仍是死不放手的。所以，面對沉迷電子、網上世界的孩子，不能只是說教，更不能一下就將孩子緊握手中的手機奪去，或者強關電腦。而是給他新目標、新興趣，吸引他回到現實。但是，父母可真的要用心地，發掘可以代替的、好看的、好玩的書、故事、遊戲活動。否則，通通拿走了，什麼都不讓玩，又沒有人陪伴孩子玩別的，扔下他一個人或兄弟姐妹，各自自己看書，這麼沒趣，早晚都會糾纏，要重奪電腦遊戲、手機網絡。

重看青少年，網絡，其實只是逃避生活沉悶、困局的棲息地。**上網成癮，不只是因為貪玩、自制力弱、無心向學。更大原因，是在現實環境中，無法找到方向、樂趣、目標和認同。**在網絡遊戲世界中，能與「同伴」為了同一目標「衝鋒陷陣」，分享成敗，暫時離開現實中的無聊和指責。

仍然是，愈早陪伴孩子，尋找有益身心的興趣，找到現實生活中。有吸引力可做的事，自然不用不斷的，借網絡去找刺激，逃避現實了。

所以，要孩子戒毒，首先，父母先讓孩子建立無毒的興趣。還有，永遠都最重要的，就是以身作則。有些父母，比孩子玩得更厲害，經常聽到爸爸在浴室裡打機。一家人飲茶，媽媽首先拿著手機說個不停，爸爸跟著拿著手機買六合彩，孩子怎可能不跟著上癮？

這一天，隧道巴士上，一個將幾個月大的BB抱在胸前的年輕媽媽，上車之後，找到座位，坐下之後，馬上取出手機，BB邊甜甜的睡，她邊在BB頭上把玩手机，遊戲的聲音，不停的在BB耳旁響著...

不想孩子被電子產品支配生命，不想孩子的交談、安慰、刺激、開心，全都只是來自電子產品。父母就要用心，讓孩子看見現實世界的多姿多彩，愛上現實世界有益身心的活動。

想想，多久沒有帶孩子到郊外，欣賞山山水水？多久沒有抬頭，好好的看晚星夜空？多久沒有與孩子一起玩波子棋？

臉書上的快樂

臉書 facebook，根據美國法律的要求，規定用戶要年滿 13 歲，才能登記，您知道嗎？

現實是，不少孩子 10 歲不到，已經是臉書的常客。說明他們首次註冊時，撒了謊！2004 年出生的寶寶，臉書年齡，竟然是真實年齡的兩倍！父母未必不知道，尤其當他們和孩子，成為臉書上的「朋友」後，就很容易會發現。

父母說：「這真的很為難！」

誠實是美德，不應縱容孩子撒謊。但是，臉書連結全世界，人有我沒有，搞不好，會影響子女的社交生活。可是，連結全世界，又帶來風險，擔心孩子結交心術不正的陌生人，也擔心他們口沒遮攔，將不該說的，都在臉書說了... 種種相關的問題，都沒有解決的方案。

臉書沒有具體的方法，核實用戶的年齡，所以，父母的取態，仍是最關鍵的，Yes or No？也許，決定之前，先想想：臉書到底是什麼？

臉書，被稱為「社交媒體」。與單向傳播的其他媒體不同，在臉書發表了一個更新，上載了一張照片，分享了一個新聞，簡簡單單的一個動作，便很快地，得到「朋友」的回應，這些「朋友」按一下讚，便變成一種認同。為了知道有多少人讚，有人習慣了每隔一段短時間就去刷屏。有新的進賬時，便會很高興，沒人理睬，就覺得很失落！

臉書是什麼？就是一天 24 小時，任何時間，只要上網，總有一個「朋友」在臉書！雖然，這確實給人一種安全感，但這種隨時隨地、無時無刻連線的狀態，卻又經常形成壓力和焦慮：

「朋友發言了，我應不應該立即回應？至少，給他一個讚呢？」

「噢！某某不開心，我要趕快問候了！」

「某某上載了一輯照片，我先花點時間看，再說吧！」

社交媒體，就這樣，把我們的時間，一點一滴地佔據了。這樣的生活，快不快樂？

有些人愛做 CD-ROM，只看不說話。旁觀友人的快樂旅程，雖然沒有見面，但能透過吃喝玩樂的照片，靜靜地，走進去別人的生活裡。臉書更新得很快，每時每刻，都有人在活動，不斷的看見瞬息萬變的世界，這樣的生活，又快樂嗎？

截至今年 6 月，臉書的活躍用戶，是 12.8 億，以人口計，超出世界大部份國家的人口。臉書，毫無疑問，是當今最重要的媒體，與其排拒或逃避，不如多想想，什麼是臉書上的快樂！

衝突開始了！

不知不覺間，孩子不同了！

不知不覺間，孩子不再讓您摟、抱、吻、送上學、接放學。不知不覺間，孩子會頂咀、作對、吵架、失蹤、有私隱。

不知不覺間，孩子已經不是小童，而是青少年，進入了青春期！

青春期，分前、中、後三個階段：

10-13 歲是前期，14-17 歲是中期，17 歲至 20 多歲是後期。不同階段的青少年，想法也頗不同。要與他們好好的相處，先要認識他們，因應孩子不同的成熟度，採取不同技巧。

幼苗初長成 (前期 10-13 歲)

這個時期的青少年，面對最大的挑戰，是身體的改變。剛剛開始發育，不論男女，都格外緊張自己的儀容，也很在意別人對自己外貌的看法，例如要在鏡子前整理頭髮一個鐘才出門，家長們要給予適當的體諒。青春期的荷爾蒙分泌特別旺盛。男的，容易衝動。女的，情緒容易波動，大哭大笑，是常見的。

他們的想法也比較直接，可說是非黑即白。對父母來說，也許覺得他們的思想太幼稚，但還是要耐心聆聽，讓他們表達自己的心聲，尊重他們的看法，從旁提供意見作參考。值得注意的是給予意見時，避免說得太抽象，因為這階段的青少年未能掌握抽象的概念。譬如：「用心讀書，將來才有成就。」

「將來」及「成就」對他們來說是難理解及不感興趣的！青少年不會想得那麼遠，在他們的角度，所謂將來，就是明天。他們關心的，是明天是不是假期，不會擔心將來的「嫁期」。與青少年聊天，最好簡單直接。給予意見，最好多點選擇，最後加一句：「你認為這樣好嗎？」他們會比較容易接受。

幼苗茁壯期 (中期 14-17 歲)

這個時期，讓父母最頭痛！他們需要在朋輩中建立自我形象，爭取獨立自主權，與父母相處的時間，明顯減少，跟父母的衝突，愈趨厲害。

這個階段，他們的身體發育，已經初步完成，會覺得自己所向無敵，什麼都懂，什麼都能處理。為了要證明自己獨立，證明自己的存在價值，會很抗拒長輩的意見，甚至出現「一言九頂」的反叛情況，與前期比較，這個階段的青少年，想法漸趨成熟，最討厭的，是被人認為他們幼稚。要向正值反叛期的孩子說教，注定失敗收場！

想叫他雨天出門帶傘，他會覺得，照做的話，代表自己軟弱、無能力。如果不聽父母的話，不帶傘，又偏偏沒下雨，便會證明自己的見解是對的，忤逆你的說話，可以肯定自我的價值。所以，與其直接吩咐他，不如垂詢他的意見：「我想外出，但外面看來天陰，是否應該帶把傘？」讓他做你的顧問，將天陰是否要帶傘，交由他自己思考，答案往往出人意料。換了顧問的身份，他會審慎思量，建議你還是帶傘好，主意及決定是他的，不再是父母的命令。建議你帶傘的同時，他外出時也會帶把傘。

衝突避免了，問題也解決了。

幼苗成熟期 (後期 17-20 多歲)

這個時期的青少年，大部分有了邏輯思維，思想已經成熟不少，明白是非，如果前、中期處理得好，這時期的年青人，已經不再那麼衝動，與父母的關係及相處，也會舒緩得多。

孩子已經接近成年，父母也需要隨之調整心態，進一步，真正以平等之心態和言行，與他們相處。凡事有商有量，父母尊重孩子，孩子也會尊重父母，溝通即能無礙。

簡而言之，不論孩子處於青少年期的前、中、後期，最重要的，仍是給予孩子足夠的空間，足夠的尊重，發表他們的意見。在這段人生成長的路上，在他們需要的時候，從旁扶他們一把，教懂他們自己做主，敢於承擔作主後的責任。學習作出決定時，是明智而非情緒的決定，這才是對年青人最有用的支援。

與反叛期孩子的親子關係，其實不難過渡的，抱著從旁扶助而不是主導控制的心態，便可以順利過渡。而且，在孩子重要的成長關口上，真心信任他、輔助他，讓他發揮自身的抗逆力，繼續身心健康地走人生之路！

不知不覺間，孩子已經不是小童，
而是青少年，進入了青春期 ...



順利跨越人生新階段

父母，永遠是孩子最大的後盾，包括在孩子跨越青春期的時候，也需要父母的陪伴。要作年青人的後盾，進一步認識他們在這階段的特質，是不可或缺的！

青少年的年齡定義在香港是介乎 10-18 歲，因為 18 歲或以上在法律上已是成年人。歐美的定義，大部份在 10-25 歲，他們注重年青人在社交上或經濟上要有獨立能力，才算是成年人。發育，首先由身體開始，青春期的前、中期，孩子已有大人的身軀，但心智卻未成熟。然後到後期，身、心、靈，都成熟了，才真正成為成年人。

青春期的開始時間，因人而異，女孩子通常比男孩子早一、兩年，多在 10-15 歲，男孩子則在 12-17 歲才開始。青春期的荷爾蒙特別旺盛，大腦受到刺激，誘發一連串的情緒和行為問題。

較早發育的男孩，身型比同齡的朋輩高大，會比較有自信，社交亦較好。相反較早發育的女孩子，自信心反而偏低，因為心智一下子接受不來自己身體的變化，覺得自己和別人不一樣，產生自卑感。要關注的，是發育較早的女生，有著小朋友的頭腦、大人的身軀，往往容易被佔便宜，家長應提早教導青春期的少男少女，如何保護自己。

青春期的中期，青少年尋求獨立自主，希望模仿成年人的行為，而且追求刺激感，嘗試不同的高危行為，如吸煙、酗酒、濫藥、危險性行為等等，他們往往低估了這些行為的傷害性，以致習染了不良嗜好而不能自拔。作為家長，我們要從旁誘導，協助年青人認知、分析及擺脫陋習。

傳統認為，青春期只要身體健康正常，沒有什麼大問題，便不用特別注意。事實上，**青春期，是面對最多不同挑戰的時期：身體發育，行為和情緒的變化、學業、愛情、前途 ...**

飲食失調和身心病就是兩項在青春期常見的特殊挑戰。

飲食失調，是指身體、情緒、觀念等因不協調的飲食所產生的種種問題。特別是壓力感大，又擁有追求完美個性的女孩子，尤為高危。這些孩子以進食或控制食量去舒緩情緒及心理的不足，身體的胖瘦直接影響他們的心情。有些卻是跟隨時下「瘦就是美」的風氣，進行節食，一旦開始了，便難以自拔，瘦了，希望更瘦，結果不但壞了身體，也賠上情緒及正常的社交。

「身心病」是都市人常患的一種病，主因是壓力處理不當，引致身體出現徵狀，青少年尤其普遍。例如緊張時頭痛、考試前肚瀉等。曾經有一位 12 歲的女學生，每早起床便頭痛，纏繞了很久。母親很擔心：女兒是否患了腦瘤或嚴重疾病，去看醫生。診症時，醫生發現少女一直坐在媽媽身邊，很靜，什麼話都不說，全由媽媽回答。於是，提議跟少女單獨見面。終於才弄清了原因。

女兒剛升中二，進入了精英班，班上人人成績很好，她害怕自己跟不上。媽媽學歷不高，對孩子期望大，對她的成績，特別緊張。長期壓力，導至頭痛，不懂得舒解。於是，愈頭痛愈不能上學，愈不能上學，愈怕追不上學業，壓力愈大，頭便又愈痛，惡性循環！醫生花了很長時間，說服媽媽接受，女兒不是身體的病，而是心理影響身體的「病」。

在醫生的鼓勵下，女兒學懂向身邊的人，傾吐壓力，媽媽和家人，也學懂了聆聽女兒的傾訴。注意力也不再全部投放在學業上，參加了很多體育及課外活動，擴大了社交圈子，一切都改變了，頭不痛了，成績還愈來愈好！現已成為了出色的藥劑師。

關係好，一切都好！

年青人若然發現真的有情緒問題，應盡早面對，找青少年科醫生，做身心靈的評估，並詳細了解：

- 青少年與家人的相處情況；
- 在學習、工作、人際交往上，是否順利？
- 有沒有酗酒、濫藥、性濫交等高危的行為？
- 情緒是否 OK ？
- 有沒有節食或暴飲暴食？
- 能否好好處理壓力？
- 有沒有遇到沒有能力解決的難題？

作為孩子後盾的父母，在他們青春期時，要保持平常心、締造愉快、接受、聆聽、共同進退的氣氛和環境，便能夠與孩子攜手，跨過人生新階段。

親子關係好，自然而然，孩子一切都會好！

無心向學、頂咀吵罵、情緒失控、疏離如陌路 ... 通常源於親子關係不好。長輩、父母很疼愛子女，或者，子女內心也很疼愛父母、長輩，但關係沒有搞好，一樣其他都會慢慢不好。

如果關係好，如果大家好 friend，如果大家有講有笑，有商有量，一切都會好。

那麼，如何能將關係搞好？其實，寶寶來到這個世界時，一片空白，與父母的關係，只有好，沒有不好的。所以，應該看看，親子關係，如何會搞砸吧！

只在乎學業成績

很多父母，在孩子入學後，甚至入學前，就將視線，自然而然的，全放在學習成績上面，忽略了彼此的關係。全職上班的父母，下班未回到家，在巴士上，就打電話回家，問：「今天有多少樣功課？做好了嗎？明天默書，溫習了嗎？」如果不只一個孩子，電話對面，就會傳來「打小報告」：「我全做了，哥哥一直在玩，未做 ... 弟弟默書只有 56 分 ...」

「吓！56 分、一直在玩 ... 又是這樣，今年已經險些掉出精英班了 ...」無名火起，開始罵人，整架巴士都聽到家長在訓話。

成績不理想的孩子，容易被標籤為「不生性」，其他長處、優點，一舉被抹殺了！不被欣賞，常常被罵，親子關係又怎麼會好？將焦點調一調，從學業調到彼此的關係上吧！否則，孩子很快就會認定，成績好才會被疼。總之，不要為了學業而犧牲親子關係，不值得！當發現彼此愈來愈陌生時，才來補救，太難了！

沒有時間

忙！沒有時間！幾乎是每個香港人的問題。但，其實，時間如何沒有，都總可以騰出來的。

現在，小學都是全日制的。孩子上課，與大人上班，同樣的累。課餘補習，百上加斤之外，容易令孩子造成依賴，以為上課不用專心聽，沒有聽進耳，可以在補習時補回來。在學校的時間，就白白的浪費了。

建議父母們，嘗試擺脫「人有我有」的想法，嘗試放棄補習。短期之內，成績可能稍受影響。但長遠來說，能培養孩子的自覺性，對親子關係也有幫助。

朋友是開中文補習社的，一天，接到電話，在銀行工作的父親，為兒子報讀補習班。請問孩子幾年級？小學一年。朋友抗拒了父親，還苦口婆心的說：「先生，小學一年級的中文，你不可能不懂的。自己教吧，不要將孩子推給外人了。」

如果，家長有正當的嗜好，譬如做紙黏土，更可在家上親子興趣班。彼此陪伴，關係親近。朋友每個星期，都會與女兒一起去買各自喜歡的蛋糕，回家「煲」韓劇。總之，孩子崇拜父母，覺得趣味相投，可以做 friend，關係一定會好。

沒有走進孩子的心扉

人人都很知自己的感受，但你知道孩子的感受嗎？如果，一個星期，都只是對話，沒有聊過天，如何會 friend ？

孩子爬在身上，搖您的頭，扭您的手，總是大聲說：「痛的，你瞎搞什麼？討厭！坐定定！」那就什麼趣都沒有了。

好好的聊，好玩的聊，投入地，用孩子的方式聊和玩，聽聽孩子講的故事、感受、需要。也讓孩子，聽聽父母的故事、感受、需要。陪伴孩子，一起面對和解決問題，不要將問題扔給他，自己面對：「不喜歡那間英文補習社嗎？好，我陪你去看看，真的令你不開心，我們便換另一間。或者，就不用補習，在家裡自己多用功。」

吃飯時、送他上學時、幫他洗澡時、睡覺前... 都可以彼此走進大家的心扉。這樣，將來孩子有什麼困難，都會回家尋求幫助，不是走到外面尋幫助。

缺少互動

一起看電視、一起玩手機、一起做功課，都不夠伴，都不是孩子真正需要的。要建立親子關係，大人要陪伴孩子，做他們喜歡做的事，最好，還是促進雙方互動的事，譬如騎腳踏車、講故事、爬山、選擇遊戲...

囉嗦

每次，當您要「哦」孩子、喝孩子、責罵孩子時，緊記！想想：親子關係！

親子關係，比所有「哦」、喝、責備孩子要做的事，都更重要！忍耐不住時，可以飲杯水、洗個面，讓自己冷靜下來。然後，會發現，責罵不僅不會令孩子做得更好，只會適得其反。慢慢，孩子討厭聽到您的聲音，到了可以不回來的年齡時，就會開始失蹤了。

關係好，大家有講有笑，有商有量，
一切都會好 ...



還要更多權利嗎？

「什麼？還要更多兒童權利？今時今日的孩子權利還不夠多嗎？」

「小朋友太大權，個個『冇大冇細』，還怎麼管教？」

「『兒童權利公約』？這種高深的法律文件與我們一般人無關……」

「關我什麼事？我們又沒虐待孩子！」

每當提及兒童權利，很多家長甚至教育人士都會有以上反應。其實，他們都誤解了「兒童權利」的真義。

兒童權利的本體，是尊重和責任。這三者是不可分割的。兒童是一個完整的個體，不是家長擁有的「物品」。我們要尊重每一個孩子不同的性格、不同的發展模式和需要，在不同發展階段給予他最好、也最適合的待遇。請尊重和孩子的每一次相處、每一個批評、每一次教學互動、每一個規則的制定、每一次交流……，讓孩子們從小就體驗受尊重的自豪感，也學會如何尊重他人、理解、同理他人。未成年的孩子是需要我們照顧養育的，我們除了要做一位負責任的父母，以身作則，教導孩子對自己、對別人也要負責任。因為在尊重他人和對事負責，才可真正的享受權利的意義。

你或許覺得，孩子是你的心頭肉，你已經盡你所能，把最好的都給他，還用得著提什麼兒童權利嗎？問題是，在許多父母看來，由於孩子「幼稚」和「無知」，因而父母必須替他們做出選擇，但你真的知道什麼是對他最好的嗎？

例如，出生後頭幾年是孩子腦部發育的關鍵期，需要得到適當的刺激才能變得聰明。所謂「三歲定八十，六歲定終生」，現代科學與中國傳統智慧不謀而合都證實了這一點。但許多父母基於種種原因，或是工作繁重無暇陪伴，或是貪圖一時方便，習慣把各種「電子奶咀」如平板電腦、電視和手機等塞給孩子，讓他們打發時間。圖得一時清靜，卻錯過了腦部和人格發展的黃金期，長遠而言，更影響身體發育和人際溝通。這難道是對孩子最好的待遇嗎？

家長可能會說：「他們喜歡玩iPad呀！我只是把他們喜歡的東西給他們，對他還不夠好嗎？」但兒童權利說的是，父母作為成年人，有責任去認識到底孩子在什麼年紀需要什麼，而不是「他喜歡」什麼就給什麼。

又例如，今天很多父母都百般寵愛孩子，關懷得無微不至，甚至近乎溺愛。「直昇機父母」、「虎媽」、「狼爸」相繼出現，這些爸媽都不自覺地按照自己的意願替孩子規劃未來，令他們變成自己的「工具」和「財產」。他們很愛孩子，但忽視了孩子的獨立性和自由選擇的權利。然後，我們著名的「港孩」出現了！這難道又是對孩子最好的待遇嗎？

要知道，兒女活在世上，並不是為了當父母的附屬品，也不是為了實現父母的夢想。他們是獨立的人，該有自己的人權。與其不停強迫他學習，讓壓力把他壓垮；與其幫他擋開一切障礙，令他無法學會面對挫折；與其幫他決定好一切，令他習慣依賴……倒不如培養他對世界的好奇心、訓練他的抗壓性、教曉他分辨是非，這些都是他該享有的權利。

權利和責任，從來都是不可分割的。隨著孩子的成長，他們應該獲得更多的權利，例如選擇權，但同時應盡的責任亦更多。父母該做的，是按他的成熟程度，給予適當的選擇機會，同時讓他盡更多的義務，負起更重的責任，學會更懂得尊重自己和他人。

事實上，大多數孩子在適當的引導下，能明事理、辨是非，作出合理的選擇。關鍵在於我們有沒有足夠的知識，去判斷他的成熟度，又有沒有足夠的信心賦予他適當的機會。

讓孩子每天快樂地學習、探索和遊戲。在和諧的家庭氣氛裏，與父母彼此尊重，學會承擔、學會為自己負責任，成為一個人格健全的人。這或許才是兒童權利的真諦，亦是我們的責任、使命和希冀。

跑步與人生，都沒有贏輸的！

在產房裡，新任爸爸、媽媽對孩子的期望，絕大部份都是：
「寶寶健康、快樂，這就好了！」

當寶寶日漸日漸長大時，各位爸爸、媽媽，您們的期望，可有不同了？對今日的家長，最有影響力的「金句」，相信，這是其中一句：
「贏在起跑線上！」

但，起跑線是誰定的？起跑線是否只得一條？孩子跑的，是什麼賽道？終點在哪？看看一個鐵一般的事實－向全港各大中學，包括 Band 1 名校的老師，做了一個訪問，得出一個結論是：就算在最優秀的學校裡，無心向學的孩子，都是與日俱增！老師說：「每一班，每一天，最少有一半同學，是人在心不在的，傳紙仔、打瞌睡、玩電話 ...」

這些對學習失去興趣的中學生，每個都顯得筋疲力盡。因為，讀了多少年書，就是多少年來，每天的被催谷、鞭策，以成績為一切地強迫學習。大好青春年華的孩子，都疲憊了！厭倦了！不想再學！失去動力的孩子，再也提不起好奇心，去探索世界。本來，好奇心是推動人進步的要素，但，這麼年輕，便失去了，多可惜。

如果，人生是場賽跑，這些孩子，也許贏在起跑線上，卻輸在中途路上！人生漫漫，為了頭十年，打沉了之後七、八十年，真的叫人無語！

人生是場馬拉松，跑過馬拉松的選手，大概都會認同，最大的快樂，不是來自終點的勝利，而是在過程中，跨越種種限制，看到種種美麗的景色。

還記得，BB 出世時，您們的願望嗎？決定如何扶助孩子的人生路之前，自己應該先有正確的育兒觀念，然後，勇敢的，打破一些似是而非的「金句」。究竟，是要幫孩子，贏在起跑線上，結果，太痛苦了，半途棄跑？還是陪伴他們，好好的享受途中的每處風景，以自己舒適的速度，快快樂樂地，一直一直跑下去？您，還有機會，可以重新選擇的！

「我學到無論跑步與人生，都沒有所謂失敗，只要你拒絕停下來。」
——波士頓馬拉松冠軍 Amby Burfoot

人生是場馬拉松，最大的快樂，
不是來自終點的勝利，
而是在過程中，跨越種種限制，
看到種種美麗的景色 ...



1800 個孩子的願望

小童群益會近日做了一項調查，詢問 1800 個小朋友，最喜歡爸媽與他們一起做什麼？答案是令人意想不到的簡單：

一起聊天、說笑話，一起外出吃飯。

原來，這就是接近 2000 個孩子的願望！認為最幸福的事！

這個答案，也不難理解。看看一個典型中學生的生活時間表：

6am	起床上學
4pm	下課，課後活動，小組討論
6:30pm	回家，做功課
7:30pm	吃晚飯
8:30pm	補習、學語文、練琴等
10:30pm	回家、洗澡、做功課、準備測驗默書、整理書包
12am	上床睡覺

星期一至五，都是這樣！就算星期六、日，也要參加興趣才藝班、準備學校演出、跟父母探訪朋友和老人家。還有，約同學傾 Project，現在，小學二年級，就已經開始做 project。

什麼是一起聊天、說笑話、出外吃飯？就是「好閒」的生活！孩子原來最缺乏的，就是「好閒」，自由透氣的生活！

又有調查，無論是基層、中產人家，平均每個家庭，都會將 8% 總收入，用作支付孩子課餘活動的開支。他們認為，栽培孩子，贏在起跑線上，滿足學校的加分，才是盡責的父母。

事實上，在調查的過程中，與校長們接觸時，發現學校更在乎的，是小朋友的素質：是否自主？是否自信？待人的態度如何？面對困難是否淡定？

一位大學系主任，曾經親自面試一位中六拔尖學生。學生來到學校時，身後竟然跟著父母和菲傭，書包由菲傭背著！這就是從小被「安排」的典型例子，成績是好，但作為一個人，出現了問題。

習慣被安排的孩子，會變得被動、懶得思考、壓抑自己的慾望。到了可以自主時，會希望遠離父母，譬如大學寄宿，又變得毫無節制、盡情任意妄為，盡情去做從前不能做的事。這個時候，父母醒覺要孩子學懂自律時，需花九牛二虎之力了，因為，已經定型了。

任何人都需要空間、餘暇！從小就需要！

任何人都想做自己喜歡做的事，都希望學懂掌控自己的人生。都不喜歡受壓抑，不少反叛，其實是來自壓抑。每個星期，還給孩子自己的時間，做他們喜歡做的事，砌模型、打機，甚至發呆也好。彼此約法三章，懂得休息，自動自覺，父母就不要干預太多了。

當您在填寫孩子滿滿的時間表時，請停一停，想一想：裡面有沒有留時間，給孩子做他們喜歡的事？有沒有讓他「好閒」的餘暇？有沒有與您一起聊天、說笑、出外吃飯的時間？

我們的孩子，真的健康成長！

編輯委員會總結

世界上，最燦爛的笑容，是孩子的笑容。最歡樂的聲音，是孩子的笑聲。最溫暖的感覺，是與孩子相親相愛的感覺。最令人安慰滿足的，是孩子身心健康成長。

對於孩子，父母最希望看見的，究竟是什麼？
真的是孩子贏在起跑線上？成績名列前茅？名成利就？世界知名？

相信通通都不是，而是看見自己的孩子，在人生路上，不管順逆，都能夠一直保持燦爛的笑容、歡樂的笑聲、溫暖的相親相愛感覺、發揮到自己的潛能，找到自己的理想，身心健康成長。

父母會為孩子盡力做到一切最好，對於父母，孩子最希望得到的，又是什麼？豐盛的美食？華麗的服飾？高尚的教育？物質的享受？

相信這些都不是，而是得到父母的關心及陪伴，聆聽他們的心聲，和家人一起感受溫暖的相親相愛感覺。在人生路上，不管順逆，時刻得到父母分享自己的喜與樂，得到父母的支持去發掘自我的潛能，尋找自己的理想。

人生有很多選擇，在孩子的成長過程中，應該保留什麼，是最珍貴的？應該捨棄什麼，那些其實不是最重要的？

社會大環境、風氣、追求、言論，往往會影響了我們的感觀及決擇。最重要的是，依據自己孩子的需要及潛能，去找合適的路，不要盲目跟風。

所以，父母們，在人生路上，不妨經常回顧，您和孩子之間，什麼是最珍貴的。享受和孩子相處的每一刻，這樣，我們的孩子，一定會真的健康成長的！

世界上，最燦爛的笑容，是孩子的笑容 ...
最歡樂的聲音，是孩子的笑聲 ...



《您的孩子真的健康成長嗎？》

出版	香港兒科基金
作者	香港兒科基金編輯委員會
採訪及編輯	劉潔芬、黎迅怡
封面設計及插圖	朱韻諾、田頌天
網址	香港兒科基金 www.hkpf.org.hk
承印者及設計	印舍有限公司 香港黃竹坑業發街 2 號志聯興工業大樓 15 樓 A 室
出版日期	二零一四年十月初版

香港兒科基金為香港兒科醫學會屬下之非牟利慈善機構，成立於 1994 年，今年已是二十週年了。主要成員包括兒科醫生、護士、兒童工作者、社會賢達及關注兒童健康的有心人，我們關心兒童的成長與健康，致力推動兒童健康及爭取兒童權益。希望透過公眾教育提高市民對兒童成長、健康及疾病的認識，讓新一代的兒童可以在健康的環境中的成長，發揮他們最高的潛能。

在此，除了多謝閣下支持香港兒科基金，謹希望得到你們的慷慨捐助，使我們達成使命，提高本港兒童的健康質素。**如蒙捐助，請填妥以下表格，連同支票一併寄回：香港灣仔港灣道 1 號會展廣場辦公大樓 1602 室。**

讓所有關注兒童健康的有心人攜手為下一代創造一個更美好的將來，祝願在這片土地成長的每一位兒童都能得到最適切的潤澤及發揮所長的機會。

捐款方法

請用劃線支票

支票抬頭請寫「香港兒科基金」郵寄致：香港灣仔港灣道 1 號會展廣場辦公大樓 1602 室

銀行名稱及支票號碼：_____

金額 (港元)：_____

個人捐款 請刪去不適用者*

捐款者姓名*(先生/女士/太太)：_____

地址：_____

_____ 聯絡電話：_____

電郵地址：_____

公司捐款

捐款公司/捐款機構名稱：_____

聯絡人：_____

地址：_____

_____ 聯絡電話：_____

電郵地址：_____

請寄回收據給我

為減省行政費用，可以不用寄回收據給我

(註：捐款港幣一百元或以上，可申請免稅)

謹代表受惠的兒童衷心感謝您的支持

根據個人資料(私隱)條例，所有資料只供本會作資料儲存、統計及推廣基金活動之用，未經資料當事人同意，本會不會擅自轉交或作其他用途。資料當事人亦可隨時要求查閱及更改資料。



出版這本書正正配合了我們的口號「兒童安危，成人所為」，「健康成長我關心」，目的是給家長們一些關於兒童及青少年成長的小貼士。全書的內容是集合了各界別兒童健康專家的心得及經驗來編寫的，當中包括兒科醫生、護士、心理學家、營養師、社工、校長、媒體學者及兒童工作者等。我們希望透過這本書給予家長們正面的鼓勵及支援，使家長及他們的孩子可以健康快樂地成長。這本書是非賣品，初版會在基金的活動免費派發，歡迎大家推薦給其他家長或關心兒童健康之人士，有興趣者亦可到基金網頁下載。

本基金的成員均為熱心義工，一直以來義無反顧地為兒童健康出力，帶動所有關注兒童健康的有心人士，攜手為下一代提供最適切的潤澤及發揮所長的機會。推動我們的，是一顆無私和愛惜下一代的殷切之心。如果您認同我們的工作理念，或者覺得香港需要更多專業的兒童健康教育，希望您慷慨捐款給香港兒科基金，讓我們的工作得以延續，並惠及更多兒童及大眾。如想知道我們更多的活動，請瀏覽本基金網站www.hkpf.org.hk。歡迎大家透過電郵給予我們寶貴的意見(info@hkpf.org.hk)，和我們一起守護未來的一代！



趙曾學韞教授BBS太平紳士 (善學慈善基金聯合創辦人)

投入慈善工作已經37年了，內心也掙扎了37年。因為，長年累月的東奔西跑，近年又忙於建立全國性的弱視治療，令我很少時間給孩子和孫兒。可是，需要幫助的人，實在是太多了，而且，很多是急不容緩的，仍是不能放下！只願善的種子，也可種在他們的心田中，幫助他們身心健康成長。父母，是一份天職，也是一項人生的挑戰，有了這本書，真的可以幫助大家，做得更好！



譚玉瑛小姐 (前兒童節目主持)

「您的孩子真的健康成長嗎？」對！這真的是家長們，需要時常問自己的好問題。超過30年兒童節目的工作，見過無數孩子和家長，看見一個事實：家長自己身心健康，孩子才能身心健康。同時，孩子真的健康成長，這個家也才能真的健康成長。



陳細潔小姐 (雪肌蘭國際集團有限公司副主席及董事總經理/保良局副主席)

世上沒有教育不來的孩子，只有不稱職的父母。

儘管身邊出現過許許多多失敗例證，但大部份家長依然認為，只要竭盡所能給予孩子較優越、豐厚的生活條件，那就是對孩子「愛」的表現。所謂：水能載舟，亦能覆舟。無疑，源源不盡的物質供應，確能滿足孩子一時的好奇與欲望，但太過豐盛的物質，同樣會促使孩子養成「不思進取」的習性。試想，毋須經過努力，亦不用怎樣奮鬥，便得到同齡夢寐以求的一切，那又何來競爭的必要？

其實，在人生路途上，挫敗是在所難免的。當然，不幸或挫折可能使人會短暫沉淪，不過，同樣可以鑄造堅強意志，成就充實的人生。所以，從小教導孩子幸福非必然、凡事要有付出才有回報…等，方方面面的積極人生態度，這才是給予他們畢生受用的最大財富。

深信，每位家長都期望孩子終有一天能高瞻遠矚、翹然飛翔！雖則口說任其高飛，但心底總是不太踏實，久而久之，便將學習飛翔的孩子當成綁線風箏，而線端依然緊握不放。說白了，如果不是意圖將孩子關在自己所局限的天地裡，何苦不嘗試放手？換句話說，家長需要盡力的，不應該是捆綁孩子的手腳，而是要磨練孩子翅膀。

願與天下父母互勉！



香港兒科基金

Hong Kong Paediatric Foundation

Wholly owned by the Hong Kong Paediatric Society

