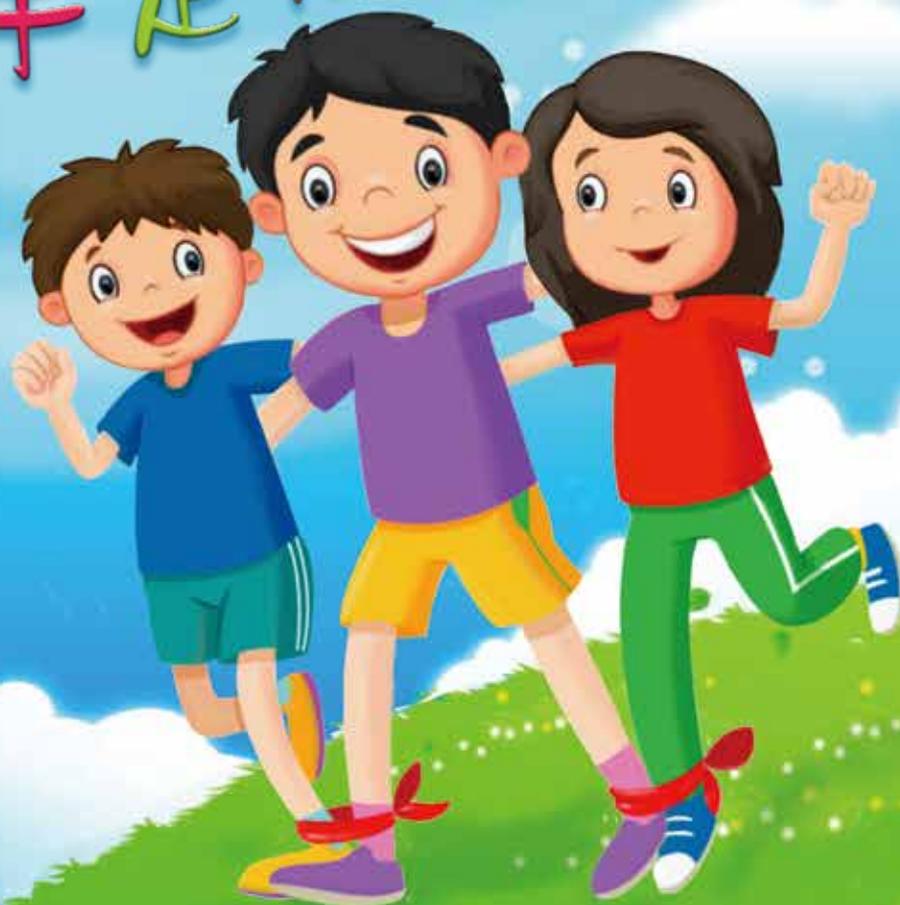


手足情無限期



360°女主人

培養自制力，不妥協

媽咪成長日記

誰是姊姊？誰是妹妹？

千奇百趣奇男子

男人，別成為瀕危物種！



手足情無限期

封面、圖 @ 偉力

家裡有一種關係，
有時很想你，有時又很討厭你，
但原來不能沒有你！

手足本是同根生，能同甘共苦、
彼此相扶，何等珍貴！

讓我們的家，
注入更多愛的土壤，
使手足之情，永無限期！



打死不離 三兄妹



採寫 @ 瓊玲

Simon、Joey 和 Calvin 三兄妹的父親，小時候孤身一人從泰國被送去中國，成長後事業如日中天，但一封泰國家人的信牽引了他對家人的思念，於是他決定放下一切，回去和家人團聚。沒想到家人欺騙了他，使他滯留在香港，進退兩難，從此父親變得性情乖戾，情感受傷的他不再信任人，甚至仇視自己的家人、妻子，三兄妹成為父親人生悲劇的受害者，在毒打壓制中艱苦成長。

患難與共 手足情深

困境使三兄妹關係更加親密團結，生命緊緊相繫。身為老大的 Simon 承受最多爸爸的打罵，但卻使他告訴自己，要成為幼小弟弟的保護者。Joey 憶述她與弟弟曾寄住潮州親戚家，寄人籬下常受表兄弟欺負。有一回她被欺凌，甚至刮傷了臉，哥哥回家得知後，馬上衝出去，把一群表兄弟全部教訓了一頓，在 Joey 心目中，哥哥是她最忠實的靠山。

Calvin 中五時，爸爸出重手打他，使他的耳膜破裂，僅存百分之三十的聽力，並因病情拖延，大量服用抗生素，導致肝功能受損。長大後在哥哥姊姊的傾力相助下，獲得美國留學的機會，但卻在國外爆發急性肝炎，幾乎要死，哥哥姊姊立刻趕往美國，即使傾家蕩產也要把弟弟救回來！三兄妹的成長歷程，飽經患難，手足之情卻是愈挫愈堅。

學撿藥草 醫好弟弟

環境雖然無比艱難，但成長過程中，三兄妹卻留下了許多共同經歷的黃金回憶！小時候 Joey 和 Calvin 被寄放在鄉下外婆家，有一次弟弟被姨丈打斷手，看了醫生也不見好，Joey 心急如焚，請教懂藥草的鄰居後，自己到野地尋找藥草回家煲煮，竟然把弟弟醫好了，同時意外學會了辨別野生藥草的技能。

三兄妹上學後，為了貼補學費，Simon 和 Joey 放學後就憑著有限的藥草知識，到新界去摘撿藥草，

回家後 Calvin 幫忙清洗，之後三人合力擺地攤賣草藥，拿著一起賺取的收入去交學費，成為三個人極大的滿足和驕傲！

合力攢錢 享受成果

雖然家境不富裕，也沒有零用錢，但三人同心，還是可以經營出生活中「小小奢華」的黃金記憶！每逢父母回鄉省親或出外旅遊時，三兄妹就會同心竭力地攢買菜錢，湊足數後，三人歡歡喜喜地從葵芳走路到荃灣的麥當勞，吃巨無霸漢堡和蘋果批，一同享受難得的「奢侈」！

小時候生活的艱難讓三個人團結在一起，彼此信任合作，攜手走過許多難關。長大後因為哥哥的帶領，三人進入教會在信仰中學習饒恕父母，一同走出生命的陰影，迎向光明的未來。幼年時患難，不但沒有打散三兄妹，反而緊緊地把他們生命連結在一起。看似一齣標準的悲情戲碼，但在恩典中，卻成為滿有祝福的恩典之路！**好**



手足情代代傳承



採寫 @ 天慧

妙兒有幸福的家庭，不但自己的手足間相親相愛，子女間亦然。原來，是從小見母親長期慷慨地關顧身邊有需要的人，母親的身教深深地影響了她，開啟她照顧弟妹的眼光，而且代代傳承。她喜歡家中熱鬧的氣氛，從小就覺得幫助人是幸福的事。

母親身教 照顧弟妹

妙兒的母親有八兄弟姊妹，她是手足中最早由大陸到香港定居的，其後在大陸逃亡潮下，弟妹們便紛紛泅水來港投靠她。妙兒從小見家中鄉親輪番來訪，有些具血源關係，有些則只是鄉親，但母親毫不計較，接待這些處於困境中一文不名的人，每天十幾人開飯是平常事，母親留他們住在家中，直到有了工作後才遷出。

成長中，弟妹或有磨擦，母親就經常教導孩子：兄弟姊妹不應相殘，每個人要盡自己的本份。妙兒排行最大，自然承擔多一些，要付出多一些，相對也較有權柄；而大弟弟 Joe 也會疼愛弟妹，身

為弟妹的鳳兒和嘉兒，也很聽話，懂得尊重哥哥姊姊。

承擔家庭 毫無怨言

妙兒讀完中七後，因為父親欠下賭債，面對龐大經濟壓力，弟妹又尚在求學，所以她和大弟弟 Joe 先後出來工作，但她心中從來沒有埋怨，更不會質疑：「為什麼我不能繼續讀大學卻讓弟妹讀？為什麼要幫父親還債？」她沒有一點兒苦毒，入社會工作，她的熱心、主動，慣於助人，深獲上司和同事的喜愛，事事亨通。十幾年間，父親的債務竟也還清了。

可惜一波未平，一波又起。小弟弟因不善理財，前幾年欠下幾百萬債務，姐姐哥哥苦口婆心勸說，他明白他們是真心愛他，他願意改變，姊姊和哥哥嫂嫂幫助他重整債務，他努力發奮，五年內將債務全部還清！一個家族的同甘共苦豈在一朝一夕！一旦遇上財困，真正面臨考驗，唯有相親相愛中，難關終也度過了。

逢年過節的聚餐，妙兒召聚總是

一呼百應，大姐夫錦華也慷慨地支持妻子。妙兒笑著說：「我從來都沒有感到委屈，也不會覺得犧牲，反而很感恩。我沒有讀大學，但嫁了個大學生，兒子、媳婦、女兒、女婿也都是大學生。」長年累月不斷給予、照顧人，妙兒今天的生活富足有餘。

教兒有方 兄友弟恭

妙兒育有兩個兒子、一個女兒，成長於富裕的環境。兩個兒子年齡相差一歲半，但他們從不相爭。母親當時和妙兒同住，她會買一個麵包，交給大兒子拿著，哥哥每吃一口，就要給弟弟吃一口，弟弟不能拿麵包，但是可以舒服地坐著等哥哥餵。

買玩具時，一人一樣，弟弟年幼還不懂得玩，就會先坐著看哥哥玩，然後把自己的玩具交給哥哥：「你幫我玩！」哥哥研究一下後，再帶著弟弟一起玩。他們就是這樣互動成長的。長大後，當人問起最好的朋友是誰？居然答案都直指對方。兄弟之間能夠從小到大保持親密的關係，真叫人訝異羨慕！**好**

不能沒有你



文 @ 東英

天澤、天樂兩兄弟相差三歲，我對他們還算公平，按各自的喜好買衣物玩具，不刻意要一樣或不一樣；也按各自的表現賞罰，即使弟弟的樣子很可愛，也沒有特權。無論是誰，一做得好，馬上就獲得稱讚，另一個跟著做，也馬上獲讚「跟得快」。同時，他倆獲讚的份量相若，內容卻獨特，旁人常讚弟弟「英俊」，我就馬上補一句：「哥哥高大」；哥哥中文好，我就讚弟弟數學很棒。日子久了，他們就沒有什麼需要爭競的了。

他倆小學時，有三年一起坐巴士上學放學，大的帶著小的，好不威風，小的跟著大的，一副景仰的樣子。在學校裡，哥哥天澤身為風紀生，有時候在低年級的樓層巡視，天樂的同學對他肅然起

敬，天樂就暗自滿心的自豪。他們都很享受既有的身份。

在家裡，他們扮演過山賊、超人等等，常常短兵相接，扭作一團，以前我還力挽狂瀾阻止一下，後來沒了力氣，就順其自然了。他們打個痛快，傷過、痛過、哭過、絕交之後，我才檢查傷勢，塗上藥水藥膏，再讓他們互訴心中情，最後道歉言和。在安全的情況下，他們的各種情緒都可以表達出來。

我們常常一家四口一起行山、旅遊、下棋玩牌，也一起抽空看哥哥的排球賽、弟弟的足球賽，感情上已經像打麻將，缺一不可了。無論誰遇到困難，回家說一說，就馬上得到各人的安慰和支持。所以，兩兄弟之間已「不能沒有你」了。最近他倆因故大打出手，

當晚雖已停火和好，哥哥心裡還是放不下。第二天，他主動地講出事件中自己的感覺、弟弟的感覺，從而更深度道歉，他倆的感情就更勝從前了。

兄弟既是同根生，我們父母能做的，就是提供充滿愛的土壤，讓他們自然而又茁壯地成長吧！**好**





培養自制力，不受協

文 @ Sherry

很多父母對孩子淪陷於「電玩」(電子遊戲)或「手遊」(手機遊戲)，非常抓狂。孩子一定要玩遊戲機嗎？爸媽若不能陪伴孩子，也不懂得為孩子適當地安排活動，就容易順理成章，把孩子推向了鐘擺的另一邊，拱手讓外界的誘惑取代了家庭溫馨時刻！



有些孩子面對琳瑯滿目的玩具，即刻失控，賴地哭鬧，非買不可，父母被吵得不可開交，不得已就範；孩子一旦得逞，下次必然重施故技。我自己有四個兒子，從他們很小開始就訓練他們進出玩具店，而且大部時間是不買的，「只是看看」而已，出門前講清楚：如果看到喜歡的玩具，我不會即時買給他們，而是要等生日或特別的日子。

所以每當他們經過玩具店，兒子總是會告訴我，媽媽我進去只是「看看而已」喔！

所以父母只要有方法，提前教導孩子且堅守原則，讓孩子明白並且承諾，建立好習慣。切記！可別心軟，輕易妥協，反而是害了孩子，無法幫助他培養自制能力。

太多的手遊電玩，內容充斥不良意識，家長防不勝防。我的兒子在學

校，難免會受同學影響，我並沒有阻止孩子完全不能玩，但孩子只有在周末，完成課業後，才允許玩二十分鐘；如果超時，不守信諾，我先會給予提醒，下次若不見改善，就表示孩子還不懂得管理，不適合成為電玩的主人。

我會清楚地讓孩子知道，電玩遊戲中有很多危險的陷阱，也有很多神不喜悅的，教他們懂得分辨及警覺，若從小讓孩子在安全的範圍，讓他們學習懂得管理，認識自己的權限，也可提升孩子的自我管理的能力。**好**

Jelly 先生與罐子太太

講就天下無敵

圖文 @Ivan



1

太太朋友送給我們的水機...

期待...



...明天我安裝後就可以立刻用

2

一個星期後...

仍期待...



3

一個月後...

再期待...



4

兩個月後...

我家的水機非常好用！





誰是姊姊，誰是妹妹

文 @ 珮玲

我 兩個女兒相差五歲，3歲的妹妹今年上了幼稚園，姊妹二人已經可以一起玩得很開心了，但豈料我輕鬆的日子還未來到，兩人爭執的麻煩事就不斷上演！

姊姊雖然已經8歲，但個性比較沒安全感又自我中心，常喜歡黏著妹妹，也會看著妹妹玩什麼有趣的東西，就想搶來玩。妹妹個性堅持有主見，所有姊姊的東西她都覺得是世界上最好的，所有姊姊做的事她都想要跟著做；當姊姊不讓她，妹妹就會爭取自己的權益，與姊姊相爭到底。姊姊又很愛玩，上了小學，越發羨慕不用作功課的妹妹；妹妹就越來越會表達，常學我告誡不守規矩的姊姊。我心想，她們姊妹身分對調一下，日子是不是會平靜一點？

兩姊妹爭執最多，要算是出門按電梯按鈕了。我告訴她們要輪流按，但每次她們都當「這一次」是第一

次，而第一次該由誰開始，始終是個「難解的謎」，二人爭拗總是難分難解。我嘗試不斷放大兩人對對方的愛，讓她們由愛出發而禮讓，但最後都失敗，只顯出我太天真了。



最近我想到應該加深她們長幼有序的觀念：由姊姊決定誰按電梯，由姊姊分派點心等。前提是姊姊要愛妹妹，不能亂作決定。沒想到這安排頓時減少了許多爭執，姊姊感受到「姊姊」這個身份伴隨而來的權力，也常會思考一下該怎麼作決定才好；妹妹則是對姊姊「另眼相看」，謙卑地等待姊姊的分配，

歡喜地領受姊姊的「恩典」！她們都在學習認識和接受自己的位份，也在自己的角色中領會愛的付出與接受，就像姊姊所領悟的：「媽媽，有權柄很好，但要愛妹妹很難！」我知道她的掙扎，也很開心她開始進入姊姊的思維，懂得把「愛妹妹」加入她作決定的考量之中。原來手足不僅是彼此陪伴，更是成長中彼此最佳的幫助者。**好**



一餐飯的距離

文 @ 思雨

天，我帶著三歲的兒子在餐廳吃——
午飯。剛剛坐下沒多久，對面就坐下一對母女。女孩子大約四、五年級，母親也頗年輕。等候上菜期間，她們各自玩手機，沒有說話。

我兒子則相反，一邊在餐桌上玩玩具車，一邊不停地跟我說話。他一時對我說：「媽媽你看車車好快呀！嗚嗚……」，我笑道：「哇，好厲害呢！」一時又說：「媽媽，飯飯怎麼還沒有到？我肚子好餓。」我說：「等一會，姨姨就會拿過來了。」而對面的母女仍然在一直看手機。

飯菜來了，兒子興奮地說：「哇！飯飯好香呀！」我笑著：「那你要多吃點呀！」對面的母親終於放下手機，把一大碗飯分了一些到小碗裡，把小碗遞給女孩，問：「夠不夠？」女孩回應：「夠了。」這是她們這餐飯的第一次對話。然後，她們各自吃飯，沒有再交談。

兒子一邊吃飯，一邊好奇地問這問那。那一刻，我很



欣慰我能與兒子這樣交談。此時，我看見對面各自沉默吃飯的母女，我感到心酸與擔憂。她們為何變得那麼陌生？一餐飯，她們坐得很近，但她們的心似乎很遠。曾幾何時，那個女孩子小時候，是不是也曾像我兒子一樣暢所欲言？

我擔憂兒子隨著年齡的增長，隨著他慢慢接觸到網絡、手機，隨著他的世界越來越大，我們之間也會漸漸築起一道牆，然後這道牆越來越厚，我們離得越來越遠，最終變成了這對母女一樣……母女吃完飯又各自玩手機，直到那母親說：「走啦。」兩人起身離開。望著她們的背影，又望望身邊這個天真無暇的兒子，我眼眶濕潤。我明白，與孩子的溝通，絕不是一朝一夕的事，而是路漫且長。兒子，等你長大了，我仍想與你談笑風生，暢所欲言。**好**

千奇百趣奇男子

男人，別成為瀕危物種！

文@長俊

前陣子，我用 google 搜尋相片，它居然從我兒子 23 歲一張戴著眼鏡的相片認出另一張他一歲時的嬰孩相片，真是蠻聰明的，卻讓我心裏有點緊張。

近來人工智能很火紅，也是未來的大趨勢，我原本沒什麼感覺，直到去年發生一件科技大事才開始緊張。去年 5 月，一套會下圍棋的人工智能電腦 AlphaGo 與世界排名第一的中國棋士柯潔對弈，結果電腦三連勝人腦。柯潔賽後在電視訪問中，十分沮喪的表示：「我心情蠻絕望的。以後這種電腦挑戰人腦的事不要再找我了，我被打擊夠了！它看到的是整個宇宙，我們只能看到門口的小池塘，我只要開心的在我的小池塘釣小魚就好了！」實在想像不到這話是出自好勝心強大又自負的柯潔口中。

更不能想像的是，過了五個月，AlphaGo 電腦進化了。這次它不需要人工輸入成千上萬的棋譜成為它腦袋裡的知識，它像小孩子一樣只要知道最基本的圍棋規則就夠了，最厲害的是它能夠自我學習，自我進步，結果只用了 50 天就超越前一代的 AlphaGo！又過了二個月，

它再度進化到什麼棋都會下了，打遍天下無敵手。創造 AlphaGo 的研究團隊表示，它將會被應用在醫療領域，找出阿茲海默症等重大疾病的療法。

冷靜、理性、堅毅、體力，豈不是我們男人最自豪的優勢嗎？人工智能面對巨量資料，能分析歸納做出最佳決定，又能自我調整，永不疲倦，顯然更有優勢！如果人工智能被廣泛運用（這是一定的！），那我們男人還剩下什麼可做的？以前我認為這是杞人憂天，現在我感覺這是真實的危機。



科技產物的理性能力越來越強大，壓倒人類，尤其是我們男人，但是它沒有感性能力。雖然有人認為以後會有，但無論如何，我不得不承認：感性、靈性，才是人的價值所在，不是理性。可悲的是我們男人卻一直抓著理性，抓著效率，不看重情感（認識自己的感覺，表達感受，同理感受，讓眼淚流出，看重關係）。柯潔說宇宙讓給它吧！我只要個小池塘。什麼是小池塘？我覺得就是要有 feel（感覺）！甚至要讓 feel 能自然湧流！我們男人需要看重感覺、看重關係，否則真的會被淘汰，會失業！**好**



手足情深 父母有份



兄弟如手足，是繼父母之後至親的關係。本來水濃於水，但許多家庭，兄弟姊妹感情疏遠，甚至彼此不和，實為可惜。

其實父母的身教和教養，很影響兄弟姊妹間的感情。

妙兒一家上下四代，母親雖有八兄弟姊妹，但她在困難時期仍慷慨照顧手足，使妙兒這一代四兄弟姊妹在愛的薰陶下，也彼此照

應，互相愛護；到了妙兒的三名子女，也是關係親密。代代相傳之下，孫輩一出生，就已被充滿愛的親戚網承托著，何等幸福快樂。

天澤和天樂的父母，在教養中花了不少心思，確立兄弟既有的位份，以減低爭競嫉妒；又讓兩兄弟在愛中表達情緒，尊重對方，使彼此成為人生中不可缺少的好同伴。

但手足情深也不是只有一條方程式：Simon 三兄妹因父親性情大

變，從小面對家暴，但困境反而使他們更團結，到如今長大成人，仍然肝膽相照，盡顯手足之情的可貴。兄弟姊妹彼此珍惜，能為一個破碎的家，帶來修復的奇蹟！

其實，在原生家庭之外，即使沒有血緣之親，人與人之間若能彼此靠近、安慰扶持，好像在教會的大家庭一樣，互為肢體，以手足之情相待，這種相親相顧的愛，也能為人生帶來香氣盈溢的祝福！**好**



《好好家庭報》歡迎讀者意見來函或投稿。如有家庭照片、寵物與你、健康飲食方面的分享，歡迎投稿。來稿約 600 字為宜，文件檔案傳送 wholewholefamily@gmail.com 本報保留對來稿的修改權，若不同意本報刪改者，請註明。