

# 爸媽，請聽我講...

採訪 @ 東英 • 封面、插圖 @ Miranda

父母盡心盡力地養育孩子，  
把心目中最好的給他們，  
為何與孩子的距離還是那麼遠呢？  
讓我們停下來，聽聽孩子心底話，用心體會，  
孩子的心還是可以讓我們重新靠近的！

爸媽，我明明關了房門，你們仍要進來！讓我喘口氣吧，好嗎？你們常常不滿意我做的事，又把我的成績與人比較，使我總是不被肯定！好想你們能明白我、體諒我！  
(穎東，14歲)

成績真的那麼重要嗎？放了學還要補習，我沒了時間休息，沒了時間交友，沒了自己的興趣！我將來不想只為了賺錢而工作，我只想發展自己的興趣，活出自己！  
(Tony, 19歲)

媽咪，我知道你關心我，不斷給我吃健康的東西，怕我吃不飽，又不斷提醒我多穿衣服，怕我著涼。但我真的覺得好煩！不要再把我當成是BB吧！我已經十七歲了！  
(阿心，17歲)

爸媽，每次我興致勃勃地分享生活的大小事，你們都沒有反應。有時，在學校有不愉快的事，我很想跟你們抒發一下，但你們反應冷淡。好想你們能重視我，理解我！  
(珊，20歲)

Daddy，請不要一回家就先做家務，好嗎？我最想你先跟我們一起吃飯聊天。媽咪，可不可以多花些時間聽我說話？你們要是能多些跟我一起去戶外活動，我會很開心！  
(阿智，12歲)

爸媽，你們在家只是玩手機，沒怎麼跟我聊天，但一同我講話，就指責我做錯這個做錯那個，又不給我機會解釋。我覺得好委屈，好壓抑呀！好想你們能欣賞我、支持我！  
(筠怡，20歲)

# 孩子，我願意聽！

採訪 @ 東英

Eben 與太太育有一子一女，他很注重孩子的教育和成長，從他們小時候就一直陪伴教導，想把最好的給他們。

「大兒子一直都很聽話，從小學到中學都沒甚麼意見，所以我一直都以為自己的教養方法很有效。」Eben 說。不過，到了中四選科、升大學時，他問兒子想選什麼，想留在本地還是去外國，他都一副無所謂的樣子，使他很著急。然而越是追問，越是沒有反應。

現在回想起來，他覺自己作為父親，太自以為為是了。「我不斷地把自己認為對的道理灌輸給他，教導他讀書要認真，對人要好。我覺得有些事情我做得好，他也可以的。有一次他發燒，我覺得是小問題，堅持叫他上學，結果他整天呆在學校的休息室，病得無法上課。」他不斷地把自己的一套套在孩子身上。

「我也讓他講心裡的想法，不過如果講的不對，我就再糾正他、教導他。我是很狠的，他做錯事我罰他，很多次就是把他的最喜歡的玩具扔掉；有一次甚至不給他慶祝生日，沒有生日飯，沒有禮物。」結果，孩子並沒有「從中汲取教訓」，反而從心裡面怕他，默不作聲。他們的關係漸漸疏離，甚至冰封起來。

有一次，他有機會跟兒子詳談，才發現兒子覺得自己沒有價值，可有可無，因為提出的意見總是不被採納，日子久了就顯出一副半放棄的樣子。「原來我一直沒聽過他的聲音，使他覺得不被重視。我對他從來都沒有認錯道歉過。」他看著兒子那麼受委屈，心裡很難過。

「兩年前，我跟他談完之後，突然想到，再過兩

年，他上了大學，就會離開我搬出去了，我們就不再有甚麼關係了！」這個猛然省悟讓他轉變過來，他馬上以行動重補關係。

他開始放下自己的想法，陪兒子一起做他喜歡的事。兒子喜歡看國內的饒舌比賽節目，他雖然覺得國外的製作水準更高，但不再執著，而是按著兒子的選擇一起看，一起聊天。「他看見我的誠意，漸漸把心裡想的都敞開分享，我仔細地聽，表示接納、認同，他感受到我的肯定，慢慢敢把自己的立場也說出來。兩年下來，我們的交流越來越自然，他成了有主見、有勇氣的年輕人。」

其實，兒子會彈結他、鋼琴、打鼓、作曲，非常有音樂天份，但以前一直覺得自己不夠好，很自卑。現在，他自己找升學的資料，夢想有一天組織樂隊巡迴表演！

「看著他這麼開朗自信，常常主動來擁抱我們，我很欣慰！」從要求孩子聽話，到聽孩子的心聲，經過了高高低低，Eben 現在很享受彼此敞開的父子情。



# 阿女，請原諒我！

文 @ Baruch

女：

日前，看著你在澳洲的哥哥傳來，是他們夫妻倆抱著三歲田田的戶外照片，好美的一個畫面，回想你三歲的時候，笑容也是如此的燦爛。美好時光總是過的特別快，轉眼間，你已嫁作人妻，還移民到台灣去了。突然好掛念你們，還有你們那兩隻狗，可能活動空間比香港大，牠們好像也開心多了！

三歲的小孩子活潑可愛，但極需父母同心協力的教養。由於工作裡經常要輔導好些家庭的夫妻、親子問題，最近自己也反省到我和你媽媽深層次的關係，也有和你們這一代的關係，感觸良多。

還記得你和媽媽上一次吵架，是為了甚麼嗎？具體事情可能忘記了，但大概都是感覺媽媽太嚴厲、太囉嗦之類的衝突。

你心目中的媽媽，不知是否典型的「嚴母」？爸爸，相對地，就是給你較多自由的「慈父」是嗎？或許你不知道但應該知道，這個「嚴母」其實都是因為我這個「慈父」一手造成的過錯！

話說，當你出生的那一天，正是我和你媽媽結婚一週年後不多久，也是我們事業剛剛起步的一年。新生命的誕生——能有愛情的結晶品，本來是美事，但原來自己心中對於早了最少一年出生的你，竟有一種無形的「拒絕」，但礙於責任感，我是毫無理由去埋怨甚麼的，也沒有膽量去和你媽媽坦誠分享心中的掙扎。

於是，為了平衡身為人父的責任與個人發展的需要，我只願承擔最低限度的父親角色，除了基本的生活供應，大部分的養育特別是教導責任，幾乎都落在你媽媽身上了。例如生活紀律、讀書升學等安排，所有囉嗦訓悔的「厭惡性」黑臉角色，皆是媽媽！爸爸呢？美其名就是那個給予女兒自由放任，甚麼都好商量的「慈父」，其實骨子裏就是不願意承擔。

感謝上主，今天你已經成家立業，完全不用我們操心，真是為人父母者最大的欣慰。然而，我必須要向你媽媽以及我的女兒，你，請求原諒，當年爸爸只付出殘缺的、部份的父愛，讓你心靈備受無形的「拒絕」；又因此給你媽媽「描黑」成為只會管轄女兒的嚴母；以及引至你們母女之間無名的隔膜，我深感懊悔。今天我終於明白，要完全擁抱我的女兒，就是和你姊妹，因為你們都是上主賜下的無價寶。

可以向你說出心底話，是莫大的釋放。期盼有天當你們也作為父母時，即使遇上艱難，仍然能夠夫妻合一，共同承擔、享受箇中所有的苦與樂。祝福你們！

爸 2019.07.15

# 得著孩子的心

- 每天讚賞孩子，表示支持和接納
- 生氣想罵孩子前，深呼吸，數七下
- 預約時間跟孩子一起打球、看電影，或玩桌上遊戲
- 一起計劃家庭旅遊
- 安排精心時刻，專心聽孩子講話
- 數一數，今天給了孩子多少個指令？
- 發揮創意，挖掘更多的新話題跟孩子交流



360° 女主人 **用愛栽培幫助者**

文 @ Sherry

**我**的工人是我的幫助者，我偏愛選擇沒有工作經驗，初到香港的工人，我喜歡自己親自訓練她們。



無論上街買菜購物，我知道哪一家店價廉物美，教她們怎樣選購好的食材。我親自下廚示範教學，如果有些主人自己不懂烹飪，也可以讓工人利用 YOUTUBE，或是看食譜學做菜，只是要有心理準備，要有些耐心，多試幾次，千萬不要期望過高。

我視工人姐姐為家人，平時關心她們是否吃飽睡好，忙碌時，主僕一起忙，一有空檔，也要她們和我一起坐下來喝下午茶，吃吃點心和水果。十幾年來，家中都維持三至四個工人，彼此的關係，相處都非常融洽。

最近家中三名工人卻有一點狀況，年資久的，平常做事眼明手快，負起帶頭的責任，會交付較重要的工作。新工人則比較粗心，常犯無心之錯，引起

舊工人對新工人經常的責罵，新工人心裡不舒服，便跑來向我投訴。

我就想起過農曆年時，我準備了大份的上等魚翅，工人們也有份一塊兒吃。兒子因為上班沒有假期，我便特地吩咐舊工人留放約半鍋在冰箱，等隔天兒子下班吃。後來卻發現舊工人可能當麵羹湯給吃完了，而且連一句抱歉的話也沒有。當下感到很憋氣，進入房間，不斷對付自己的怨氣，恐怕自己盛怒下說出傷人的話，失了恩慈。

我藉這件事提醒老工人，她做錯事，我都沒有這樣責罵，何以別人犯錯時，她卻毫不留情呢？後來我先生教導她們要彼此道歉，彼此原諒，最後工人們哭著抱在一起，也一起抱著我和我先生，又哭又笑的說：「先生，太太，對不起！謝謝你們，我們現在和好了！」

工人姐姐是我們的家人，也是我的得力幫手。**好**

**Jelly 鏟子 先生與太太 精♡時刻** 圖文 @ Ivan

1. 老公，我要每星期有精♡時刻，有傾心事時間。 我願意

2. 十年後…… 老公，我的精♡時刻呢？

3. 傾什麼？傾吧！ 不如穿上膠袋，就不怕弄髒白皮鞋！

4. 這膠袋，留給你自已穿吧！

恩愛夫妻 Bom Cha Cha **快啦！得啦！**

文 @ Moses

**以**前，我和太太性格生活頗合拍，一起來 Bom Cha Cha 是沒有難度！然而最近幾年，我們學跳新舞，跳得辛苦不已！太太太跳「準時舞」，我圍著她「得！得！得！」卻跟不上拍子。

幾年的操練下來，我從「聽了」到「聽到」，從口頭說「得得得」，到「行得，走得，真是得」，結果經常都能預先準備好，可以和太太一起出門，甚至有機會在門口等她！舞步終於一致了！

太太是有紀律、守時的人，但每次一起外出，我因為要收拾東西，預備事情，跑來跑去，結果都是遲了出門。太太常在門外等我，起初是沒有笑容，後來拉長了臉，最後是頭頂冒煙！

她多次向我提出這個問題，我我知道，但原來是聽了，卻不是「聽到」。後來我開始懂得回應，用「得！得！得！」三個字，表示可以做到，起初太太信以為真，誰知結果都是「唔得」。漸漸地發現，「得！得！得！」只是一個象聲詞，有聲音，沒有行動，使她的憤怒更加升溫！

但環境一變，人的劣根又跳出來！在紐西蘭的日子，我要連續預備十週的講道，這又是一個新的舞步。我每次預備講道時都與太太討論標題，這還不錯。但是太太又有要求：要準時！我銘記於心，然而一站在台上就身不由己，總是超時下台。太太的「No！No！No！」不絕於耳，叫我頭痛。經過十次的操練後，情況才有好轉。

真是新環境，新的舞步。不過，雖然操練辛苦，我們的夫妻關係卻更深入，更多樣化，新意不絕，有跳不完的舞，越來越多喜樂。關鍵在於放下自己，「聽到」太太的話，就可以跳出新舞步！**好**

**「360° 生命樹家庭」填色比賽** 圖文 @ Lisa

為促進親子關係、啟發孩子的創意，本報現舉行「360° 生命樹家庭」填色比賽，歡迎家長和孩子踴躍參加！報名表請掃描上方的 QR Code 下載，或在教會一樓接待處的格子櫃取。

**四格漫畫 徵稿**

在你的家中，或是身邊親友有什麼家庭趣事嗎？熱切期待你的分享。歡迎透過電郵告訴我們，或用四格漫畫方式表達。稿件請傳送：wholewholefamily@gmail.com (本報保留最後修改權)

1. 老婆，你鍾意白皮鞋，我送給你！ 老婆等等！外面下雨……

2. 老公，好開心我……

3. 傾什麼？傾吧！ 不如穿上膠袋，就不怕弄髒白皮鞋！

4. 這膠袋，留給你自已穿吧！

媽咪們，妳需要加油了嗎？

文 @ 瑛玲

**最**近有機會參加教會的以色列之旅，感恩有一對夫妻朋友願意住到家中和工人一起照顧孩子，使我們可以順利安心成行。想起兩年前第一次放下孩子，到嚮往已久的以色列旅行，真是歷經一場身心靈的饗宴，更重要的是我突破自我的設限，暫時放下媽媽的身分，去完成一件期待已久的事，充滿了電而歸。



帶著兩個孩子身處異鄉，我以為必須全時間投注所有的心力在他們的身上，以致於幾乎沒有屬於自己的時間，甚至失去了自我。這樣的我常常感疲憊，耐性大不如前，甚至變得沒有自信，容易發怒，但經過這一次旅行之後，我有了一個新的看見，就是媽媽也要留意自己的需要，安頓好自己，才有喜樂和力量，不致將身心的重擔不知不覺放在孩子的肩頭上。

回憶起我的媽媽，她是一個很稱職的全職媽媽，不僅是打理家務的高手，廚藝更是一流，把我們一家六口照顧得無微不至。她日夜守護著這個家，沒有自己的世界，也沒有自己的社交圈，甚至以自己的犧牲擺上深遠自豪。但等到我們兄弟姊妹一個個長大了，失落感使她的生活更加封閉，沒有動力和自信與人交往，使家人們倍感壓力。母親犧牲的愛是偉大的，但孩子的幸福和成就始終無法取代一個媽媽自己的人生。

我的兩個女兒相差五歲，她們不斷成長，各有不同的需求要滿足，我除了希望教養好她們，也渴望自己的生活圈不只局限在家裏，能有更開闊的眼界。當我同時照顧到自己的需要，才能給孩子一片肥沃的土壤，讓孩子健康地成長。媽媽們，不要讓自己的油箱枯竭，我們一起為自己加滿油吧！**好**

**適時放手 完全接納**

父母的常希望供應給孩子最好的，怕孩子遭遇挫折、失敗，想要一生一世成為孩子的守護者。更有些父母期待孩子完成自己未圓之夢，或是一路引導孩子走自己熟悉的人生路，不斷為孩子鋪排，希望他們一生順遂，比自己更有成就。然而也有些父母在初為人父母之時並沒有預備好，以至於逃避責任，錯過了陪伴孩子一同成長的時機，等醒悟過來，孩子已經長大，有了自己的一片天空。

世上沒有完美的父母，但當我們努力做一個好父母的時候，我們是否認知到孩子不是父母的附屬品，而是一個獨立的個體，有自己的特質和喜好，需要父母的欣賞與接納。如本期中 Eben 所親身體會的，當他一味地把自己的一套強加諸兒子的身上時，反倒使兒子感覺自己沒有價值，對未來一片茫然。但當他心思意念轉變後，開始接納兒子的興趣，細細傾聽兒子的心聲，使兒子恢復了自信心，也找到面對自己未來的動力。用愛陪伴、接納我們的孩子，並適時放手，給他們空間成長是為人父母所需要的智慧，雖然我們都會如本期中「阿女，請原諒我！」的父親有軟弱之時，但改變永遠不嫌晚，父母的支持總是會帶給兒女人生向前極大的力量！**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。

**好好** 家庭報 WHOLE WHOLE FAMILY 第30期 7.2019

