



媒體報導

日期：2013年8月
資料來源：親子雜誌 – 237期 – 親子篇 兒情點滴 – P.72, 74
標題：即食麵管教法
撰文：本會活力家庭坊(綜合家庭服務)社工羅兆泉先生

親子篇 兒情點滴

即食麵管教法

過去十年，筆者夫婦需長時間工作，子女們亦日漸長大，自我照顧能力尚可，子女們經常選擇以即食麵作早、午餐，取其「方便與快捷」；我們深感內疚，擔憂營養價值低亦擔憂她們建立了不良生活習慣，但原來她們會加入其他食材，令即食麵變得更美味和具營養價值。因此，我們反思及整合了過往管教子女的手法和心得，與讀者們分享交流s。

撰文：羅兆泉 (基督教家庭服務中心活力家庭坊(綜合家庭服務)社工)

1 順其自然

培育子女是一個漫長的過程和責任承擔。現代父母當子女出生後便很積極地學習如何教養子女，甚麼幼兒心理學、親子講座或課程都不會放過。他們務求令子女有健康美好成長，這是父母的期望。可是，每個家庭都有其獨特背景、結構及文化，加上社會環境變遷等因素影響，父母的期望和結果可能有所落差，過度期望對父母及子女往往造成困擾及壓力。故筆者鼓勵父母以「同行者」角色，發掘子女們潛能，適度介入，順其自然，方能有效地培育我們健康的孩子。筆者夫婦欣悅地觀察子女們的食慾，透過微細的觀察，適度介入，從旁指導，讓子女們從「小失誤」中學習及調適。

72 親子雜誌 237 • AUGUST 2013

親子篇 兒情點滴

2 從生活中學習

一直以來，筆者夫婦深信「身教」勝於「言教」；回顧我們子女成長歷程中，他們從未參加遊戲小組或刻意與其他家長共同舉辦兒童聚會或派對等互動平台；子女的社交能力、友誼、自信和視野建基於團隊興趣訓練和校園生活；伴隨父母乘搭公共交通工具或超級市場購物過程中，灌輸恰當行為規範和正確價值觀，「潛移默化」，成為子女們人格塑造的基石。因此，子女們選擇即食麵作早、午餐是不理想的飲食行為，父母可從旁適度提點或勸導，切忌囉唆，教導子女均衡飲食與健康的重要，一方面可解決子女體食需要，另一方面，亦可讓子女明白父母關懷。

3 簡單和快捷

在管教子女的手法上，宜簡短、直接和具體，由微細入手，訊息傳遞清晰，注重雙向溝通和聆聽。筆者子女由購買即食麵，以至清洗碗筷，皆須透過慣性及適度訓練，務求能自行完成；獨立和責任感是我們夫婦培育重點，他們的表現，亦令我們安心。

筆者透過以上簡單的生活瑣事，期望引起家長們明白培育子女毋須過多專業知識或技巧介入；反之，對子女的了解，支持和「身教」更為重要。

Baby

活動速遞

過去十年，筆者夫婦需長時間工作，子女們亦日漸長大，自我照顧能力尚可，子女們經常選擇以即食麵作早、午餐，取其「方便與快捷」；我們深感內疚，擔憂營養價值低亦擔憂他們建立了不良生活習慣，但原來她們會加入其他食材，令即食麵變得更美味和具營養價值。因此，我們反思及整合了過往管教子女的手法和心得，與讀者們分享交流。



1. 順其自然

培育子女是一個漫長的過程和責任承擔。現代父母當子女出生後便很積極地學習如何教養子女，甚麼幼兒心理學、親子講座或課程都不會放過。他們務求令子女健康美好成長，這是父母的期望。可是，每個家庭都有獨特背景、結構及文化，加上社會環境變遷等因素影響，父母的期望和結果可能有所落差，過度期望對父母及子女往往造成困擾及壓力。故筆者鼓勵父母以「同行者」角色，發掘子女們潛能，適度介入，順其自然，方能有效地培育我們健康的孩子。筆者夫婦欣悅地觀察子女煮食，透過微細的觀察，適度介入，從旁指導，讓子女們從「小失誤」中學習及調適。

2. 從生活中學習

一直以來，筆者夫婦深信「身教」勝於「言教」；回顧我們子女成長歷程中，他們從未參加遊戲小組或刻意與其他家長共同舉辦兒童聚會或派對等互動平台，子女的社交能力、友誼、自信和視野建基於團隊興趣訓練和校園生活；伴隨父母乘搭公共交通工具或超級市場購物過程中，灌輸恰當行為規範和正確價值觀，「潛移默化」，成為子女們人格塑造的基石。因此，子女們選擇即食麵作早、午餐是不理想的飲食行為，父母可從旁適度提點或勸導，切忌囉唆，教導子女均衡飲食與健康的重要，一方面可解決子女膳食需要，另一方面，亦可讓子女明白父母關懷。

3. 簡單和快捷

在管教子女的手法上，宜簡短、直接和具體，由微細入手，訊息傳遞清新，注重雙向溝通和聆聽。筆者子女由購買即食麵，以至清洗碗筷，皆須透過慣性及適度訓練，務求能自行完成；獨立和責任感是我們夫婦培育重點，他們的表現，亦令我們安心。

筆者透過以上簡單的生活瑣事，期望引起家長們明白培育子女毋須過多專業知識或技巧介入；反之，對子女的了解，支持和「身教」更為重要。

- 完 -