



婚姻與家庭季刊 第130期
二零一五年三月
www.link.cmac.org.hk

主題：退休生活

退休生活—— 伉儷同行的啓迪

婚姻及家庭治療師
謝龍騰

「退休」是指從窮一生專注的事業和辛勤工作的崗位退下來，往往給人一種逍遙人生、享受生活的印象。退休，亦可標誌為一生貢獻家庭和社會的一份成就。一些臨近退休的人士，他們對退休生活抱着一份熱切的憧憬，希望利用屬於自己的閒暇，做更多自己喜歡的事，用更多的時間與家人相處，培養個人嗜好，學習更多新的知識和技藝。

退休是一個過程，一些人早在退休日之前開始預備：他們把忙碌的工作步伐逐漸減慢，工作並不再是生活唯一的重心。他們調整人生價值觀的優先次序，因着個人的價值觀和信念，選擇參與具意義和滿足感的活動及義務工作。他們重視拓展個人在工作以外的生活空間，發展個人興趣，注意飲食和多做運動，保持良好身體狀態。

退休生活，可說是人生的一個重要階段，讓人重新運用閒暇中的時間和空間，創造人生的新一頁，當中亦包含着一個改變的歷程，除了退休者本人需要適應之外，身邊的家人也會因應過程中所帶來的改變而作出相應調節。筆者很幸運有機會與伍國光伉儷對談，分享他們對退休生活的體會。伍國光和李陸順夫婦於一九七八年起已參加由香港公教婚姻輔導會舉辦的婚姻培育課程，其後更成為本會的義工，至今仍然積極參與夫婦培育的義務工作。

退休的準備

國光：我一直都有思考退休生活的安排和預早準備。當臨近退休年齡前的數個月，我被公司邀請續約。履行新合約前我有三個星期的假期，使我對退休生活有一份更深刻的體會：如果沒有目標，如何可填補多出來的時間呢？我有這麼多的時間和空間，可以怎樣運用呢？同時我也有反問自己：怎樣才感受到自己的價值，感到自己是有用處的呢？我一直反思這些問題。兩年後，我完全從工作崗位退下來了。雖然我的時間表也安排了一些慣常活動，我確實仍需要為自己的閒暇多花心思。我特別喜愛宴請朋友共聚，分享快樂時光。

陸順：國光再沒有以前在公司的身份了，我特別為他設計了一張新的名片作為禮物送給他，名片上寫上了他參與義務工作所屬的單位及職銜，這代表他的新身份，新開始。

生活空間和角色期望的調節

陸順：我是一個全職的家庭主婦，家居生活中有很多的事務均由我管理，平日我擁有很大的空間和寧靜。為着迎接國光的退休生活，知道他也需要在家中有更多的空間，我特別讓出本來是我的私人書房，給予國光作為他的私人空間。

國光：我知道踏進退休生活也會有適應期，就像經歷婚姻各階段時也試過不同適應一樣。以前，在公司裡由我分配工作予同事。退休初期在家中，太太善意地給我分配家務：我幫忙清潔地板，太太給我指示怎樣才做得好。我突然覺察到自己像是一個見習生，需要慢慢地適應，謙虛地從新摸索和學習。

夫婦共聚與社交生活

國光：在我退休的日子，我總想可以多一點時間陪伴太太。

陸順：其實我的想法也一樣。我知道國光退休後，時間空間多了，也需要我多些陪伴他身邊。

國光：有時候，一些舊同事和已成朋友的舊客戶邀約相聚，又或是想請教一點意見，我當然樂於幫忙。一般而言，我會預留了某些時段給予太太相聚，如約會日期時間遇上了相撞，我會坦然告知我的朋友和舊同事，並詢問他們會否介意我與太太一同赴會。

陸順：國光曾多次邀請我一起出席他與朋友的聚會，我也樂意一同前往，多一點認識他的朋友和他所關心的事情。

國光：其實，陸順也有她既定的社交生活和朋友。有一次她跟小學同學聚會，也有邀請我陪伴她一同出席，他們稱我為她的「駙馬」，當有些雜務如拍照等便會由我去擔當；我是十分願意融入她的圈子，藉此可以多一點認識她的童年生活和朋友。有時候，我又像是她的書僮，為她揹起背包跟她四處遊走。

培養良好夫婦感情

國光：我和陸順都知道婚姻生活是需要不斷培養，我倆的花園要有努力的園丁，我們就是園丁，要把婚姻好好建立，就需要我們這兩個園丁合力，一同栽種我們的花園。

陸順：有時，我們的意見或有不同，我需要立刻坦誠表白，讓他明白和瞭解。當我遇上不公平的事情，國光就成為我最好的聆聽者。

國光：我會盡力從她的角度去瞭解她的想法，遇有不同的意見，我並不會即時反駁，而是經過自省和深思之後，詳細說出自己的分析見解。

陸順：我也常常提醒自己要耐心等待他給予回應。我相信，凡事都需要對方真心願意，才可達致和諧與共識，充份表達和分享自己的想法，為的是給予對方選擇，而不是要將自己的觀點立場強行加諸於他身上。人與人的相處可以是和諧共處，並不須為着堅持己見而傷害感情。

國光：在身體健康方面，我們都細心照顧自己和關心對方的健康，注意健康飲食；擁有良好的體魄，不但可以使我們更自由地享受生活，也希望自己的身體狀況不會成為對方和子女的負擔。

陸順：我自己一直有參與「耍太極」的運動，現在他跟我一同學習。我們也喜歡散步，在寬敞和悅目的環境裡談談情、說說笑，分享當天所遇上的經歷和心情。

國光：我們二人深信人是需要終身學習，同時亦要保持思想開放、頭腦靈活。過去一段的時間，我們常常一起研讀聖經，學習電腦和普通語，與及參與不同類型的講座。

續第二頁

接第一頁

與成年子女相處之道

國光：現在，我們兩名女兒均已成長，各自有自己的婚姻與家庭。就算退休後空閒時間多了，想去陪伴他們多一點，但他們卻各有各的忙碌。

陸順：我們尊重他們的空間和界線，若不是被邀請，我們不會隨意擅自進入。

國光：他們也喜愛回來與我們一起吃晚飯和傾談，我們亦會盡量在時間上安排和配合他們。回想他們成長時，一家人相偕相伴，十分溫馨，我們常常一同回味和珍惜在在的趣事。

感恩和盼望

國光：我們由最初接受婚姻培育，繼而參與伉儷同行協進會、香港夫婦懇談會等義務工作，陪伴其他夫婦成長。中國人有句說話：「飲水思源，知恩圖報。」我們感激在我倆婚姻路上曾經有很多人給與我們指引，我們也很樂意服務他人。當我們與其他夫婦分享一些我們的婚姻經驗時，一方面可以把婚姻的價值和信念傳承下去，另一方面我們同時也可作出反省，互相鼓勵。

陸順：作為全職主婦，我認為退休是指一個人踏進一個新階段，生活方式和角色責任也轉移，成為另一種生活方式，目標追求和任務也改變了。國光退休已有四年，對我們來說是進入一個新的境界，我們改變生活模式來適應這個階段的生活。現在適應多了，我又需要迎接另一個新的心態和角色，就是預備榮升外婆了。

結語

在這次與國光和陸順的交談過程中，筆者見證了良好的退休生活不是單靠個人的努力可成就的，配偶的支持和作出相應調節亦是同樣重要。國光分享自己退休生活的歷程時，他流露着一種滿足感和幸福感；陸順主動為他預備，配合他的生活轉變和需要，他們兩人間蘊藏着深厚的感情，散發着一份純美和芬芳的氣息。他們彼此付出關心、愛護、尊重、接納、肯定和陪伴。經過長年累月的坦誠相處和溝通，他們擁有共同的價值信念和追求，對生命充滿熱情，無私奉獻。伉儷同行，夫婦共同創造更親密、更具意義的婚姻旅程，成為生活中快樂的泉源。¹

註釋：

¹ 謝龍騰。美滿婚姻——正面情緒的啓迪《橋——婚姻與家庭季刊》。第 120 期。2012 年 9 月。頁 1。香港：香港公教婚姻輔導會。



在職的時候，你把自己當成「供應者」。退休之後，你是另一個「供應者」：
現在的你，可以供應愛、關心、時間、榜樣。

泰德·歐尼爾



愛情馬拉松

家庭服務社工
陳穎琪

許多人指從戀愛踏進婚姻是結束愛情長跑，但對筆者而言，婚姻倒是愛情道路上的開端，接著是一場無盡頭的馬拉松。

執筆之時，筆者剛踏入新婚的第四十五天，大概還徘徊在愛情馬拉松的首公里。回想起丈夫求婚的情景，結婚當天的片段，到現在一起生活、相處的點滴，所有畫面都歷歷在目，感覺既甜蜜又興奮。想要到哪裡行禮設宴，穿哪一個款式的婚紗，到哪裡拍婚照，都叫人無比的期待。特別在資訊發達的年代，選擇多不勝數，每一分鐘也發掘到更好更合適的資訊，真的非常忙碌，也令人心花怒放。還記得那時下班後的節目就是瀏覽各大結婚資訊網站，遊走各大婚紗展或向已婚的朋友詢問意見，真的比讀書時還要勤力呢！可是當婚姻細節要逐一確定的時候，才發現這確是一場耐力賽，籌備婚禮只是長跑前的序幕。

兩個人從不同的家庭背景成長，性格、生活習慣和人生價值截然不同，除了要學習與對方的家人相處，更要學習如何包容，遷就對方。這個話題好像是老生常談，但這是我們窮盡一生也學不完的課題。

記得在籌備婚禮的中期，筆者與當時的未婚夫為了設午宴或晚宴慶祝而意見分歧，筆者為了要符合父母希望在晚上設宴的期望，而未婚夫則希望節省金錢以便在婚前置業。筆者自少以來認為如果大家意見不同，再爭論下去也沒有意義，所以每當爭執時也只會默不作聲，選擇以

沉默作回應，逃避溝通，以為時間久了對方便會忘記那些小事，回復正常。

當時未婚夫希望跟我逐一分析每個選擇的利與弊，而我則只是希望未婚夫在情緒上給予安慰，渴望他明白父母對我們的要求。一個感性的渴求，一個理性的分析，其實彼此也沒有做對與做錯，要學習的是如何調整彼此的期望，坦承面對，明白大家的不同想法及期望。我感謝科技的發達，即使我習慣了逃避面對問題，但利用科技作通訊，一些開不了口的對白，也使我們得以打開話匣子。

事情過後，我學習到心中有不滿時應坦承向對方表達，也學習到婚姻是互相包容對方的想法和處事方式。正如丈夫所說的：「我不是你肚中的蟲子」，當這些負面情緒累積到臨界點時，後果便不堪設想，而丈夫亦學習到除了跟我分析問題之外，也照顧到我在情感上的需求。雖然《論語·子路》有一句形容朋友關係的話語：「君子和而不同」，但我認為也能應用於夫婦的關係之上，夫婦雙方是兩個不同的人，各有自己的性格及價值觀，但在相處的過程之中，我們也得尊重彼此的獨特性，再從而追尋達至和睦相處。

我們的馬拉松剛在起跑線出發，漫漫長路，最重要的是有對方在旁支持你，那怕跌倒，那怕狂風大雨。

香港公教婚姻輔導會為非牟利志願服務機構，自一九六五年創會至今，一向以促進美滿婚姻、幸福家庭為使命。歡迎閣下慷慨解囊，支持本會為有需要的人士及家庭，提供婚姻輔導及培育服務。

捐款方法：(1) 可將捐款直接存入本會匯豐銀行戶口 002-220093-001
或送交劃線支票致本會，支票抬頭為「香港公教婚姻輔導會」。

(2) 請將存款收據 / 支票連同姓名、電話及通訊地址傳真至 2526 3376 或寄回「香港公教婚姻輔導會」香港皇后大道中 181 號新紀元廣場低座 1 樓 101 室。

備註：捐款一百元或以上可憑正式收據申請稅務減免。



七年之癢

老公

跟你一起已有二十一個年頭。如果真有「七年之癢」，那我倆已經歷了三個七年的考驗。回顧過去，每個七年都有些難忘的回憶，讓我帶你走進時光隧道吧！

第一個「七年之癢」，我們已是三口之家。當時，我們的寶貝女兒是個天真無邪的三歲可人兒。有一次看到親友在影樓拍攝的家庭照，感到非常有趣。於是，我們首次參加了一個婚紗展，大多數參加婚紗展的都是準新人，而我們卻是推著嬰兒車，想起來真是怪有趣。隨後就是再披婚紗、拍照，女兒婷婷充當我們的花女，十分感動。

第二個「七年之癢」，俊俊也出世了，我們已是四口之家。但俊俊當時的成長比同齡孩子遲緩，需要接受特殊訓練。我們相信，協助他的時機，爭分奪秒，不可延遲。所以，我們決定由我全職照顧家庭。你怕我不習慣當家庭主婦，剛好相反，我還自稱是家庭建築師。這段日子，有苦亦有樂，但可以陪伴孩子健康成長，一切都是值得。這個七年，我們的茅舍需要來個大裝修，好讓兩個寶貝兒女擁有自己的房間。我們一家人就為這項大工程一同商量和設計，兩位寶貝不單出力，還奉獻利是錢呢！一家齊心，萬事順利。

現在，已是我們的第三個「七年之癢」，兒女已進入中學，學習態度和能力已不是問題。這正是我們歇一會兒的好時機！於是我跟你學習攝影，你又跟我一起做皮革工藝，日子就像回到過去拍拖的時光。

未來我們還有多少個「七年」，誰會知道呢！只要仍跟你走在一起，相信我們還有很多共同興趣，可忙得樂透。

老婆 NN

老婆

自從我們擁有智能手機後，每天都與你 whatsapp 互通問候訊息。至於寫信，可能是二十多年來的第一次。

與你一起生活的點滴，真有千言萬語也說不完，如何可以在短信中一一表達呢？結婚將近二十三年，七年之癢的考驗，在我們當中卻從沒有發生。有人說婚姻外有不少誘惑，但不知為何，由始至終我們都互相信任，珍惜對方。

晚膳時，我常笑說我是家中最聰明的，其實你比我更聰明、敏銳，而且情感豐富。十二年前，你為了照顧孩子，放下你的專業。而今看到孩子愉快健康成長，實在要多多感激你為家庭盡心盡力，讓孩子在父母的愛中成長，渡過幸福的童年。

十二年來，你盡心盡力，相夫教子。我們都喜歡回家吃飯，因你煮的飯菜味道，任何餐廳飯店都比不上。你從書本學曉如何教育孩子，由毫無經驗以致可以與其他媽咪分享心得，也真佩服你呀！

有時，我也是個大孩子，令你生氣，流淚。對不起，如果我做了些令你失望的事，這絕非我的原意，凡可以改善的，我都願意做。但是，我可不能完全改變成另一個我，只得請你繼續包容、接納我的不足。

有時，你數說自己的缺點，問我為何愛你。我說你漂亮吸引，溫柔體貼，對家庭完全付出。雖然這些都是真心話，你卻不大滿意我的答案。

有時我會想，要是換了另外一個人，有你相同的優點，我會否同樣愛她呢？我可以立刻肯定地說，不可以！為何愛你，是不能完全清楚表達出原因，但同時亦知道你無可取代。

近數月來，我們的身體都開始出現一些小毛病，你亦要適應身體出現的變化。無論有什麼變化，我們都處之泰然吧！現在，孩子漸漸長大，作為母親的擔子亦可減輕，你要多加照顧自己。有時，我們會聊到退休後的生活，我也向你開了些將來才能兌現的期票；那時，希望我們身體仍是健壯，利用更多空餘時間一同做些樂事。

老公 TH



愛·永不言退

浪夫



同在一起

婚姻輔導員
陳彭杏嫻

輔導手法各有不同，好像中國功夫裡的不同派別：有的關注如何改變行為，有的注重如何改變不符現實的思維，有的先集中尋求解決方案，有的着重情緒的流動轉變；不論取向如何，在不同程度上都會重視是否與他/她同在，能否瞭解到這個人的各個層面，他/她的感覺有否被明白。

這份「同在」對不同氣質的人會代表不同的意思，因而在夫婦關係中，會帶來不少的衝擊。着重思維溝通的會跟重視感覺溝通的伴侶交流出現困難，彼此皆容易墜入到那「不同在」的狀態，出現你不明白我，我又不曉得如何回應你等情況，彼此自然缺乏了親近的感覺。

然而，我有時也想，這種心靈互通的「同在」是否就決定了一段夫婦關係是否優質呢？最近出席了朋友母親的喪禮，閱讀了她的生平。朋友說，她母親自幼寄人籬下，很早便要自力更生，縱然母親與父親關係不算非常親密，但也彼此同甘共苦，同行了五十多載。這位母親生前不久也會提及年輕日子的辛酸，丈夫和兒女要身同感受也不容易，但夫婦倆卻又彼此一直互相關顧，互相扶持，這麼長久的一段時間，當中所代表的是什麼、所留下的又是什麼呢？作為輔導員，「同行」與「同在」都一樣重要，有時也自覺未必能做到與案主「同在」。精神不佳，又或太自以為是，以為明白對方的問題所在，急於協助對方解決問題，擔心對方陷入低潮而難於自拔等等因素，都會阻礙輔導員與對方「同在」。然而，輔導員真誠努力總有機會創造出一種「同行」的氛圍，為對方帶來安全與溫暖的感覺。

深刻記得一位知名家庭治療大師沙維雅女士 (Virginia Satir) 的一個提點：我不想你走在我的前面，也不想你走在我的後面，我只需要你在我的身旁，與我肩並肩同行而已。

我好喜歡與夫婦一同體驗這個同行的練習，要同行需注意彼此的步調和呼吸，感覺是否良好？時間長些會否喜歡？我相信一對夫婦由相遇、相知至同行並非偶然，若是可珍惜這一切，同在的喜悅會更多及更深刻。



我的掌上明珠

大茹

瀏覽互聯網似乎已成為這一代人的例行公事，我和常人一樣，每天，坐在辦公桌前的第一件事，就是從互聯網查看女兒當天的學校出席紀錄及學校的活動日誌。

兩年半前，前妻辦理離婚，我們從最愛的人變為最大的敵人，經歷憤怒，指責和抱怨後，還是要面對現實。為了讓年幼獨生女兒在成長過程和母親多點相處，我同意讓她跟前妻一起生活，然而，我沒想到由那一刻鐘開始，我卻被拒於女兒的生活圈子外。由於我和前妻的關係惡劣，我與女兒的聯繫，從每星期的見面，被逐步刪減至每季才有一次見面的機會，現在更只能透過她的學校網頁去了解她的近況，最難過的是女兒成為了我們婚姻失敗的受害者，壓力和困擾都臨到她身上，使她需要接受情緒輔導。為着女兒的情緒困擾，作為父親，心裡怎能不難過到極點呢！因此，我開始閱讀相關書籍，參加兒童心理學課程，連自己也開始接受心理輔導。從閱讀及了解其他離異父母的經歷後，我發現自己的處境並非冰山一角，亦非孤立無援。

在社工的輔導下，我開始學習用心靈去感受身邊的人和事，而非只用邏輯和理性去分辨對或錯，凡事也非只計較得與失。久而久之，我慢慢對事物的看法改變了很多，人也變得正面及樂觀起來。從前，我總是抱怨杯中水只得一半，現在我懂得感恩我擁有那杯半滿的水。

最後，我想跟大家分享一個故事：在一個下雨的早上，一位小學生忘記帶雨傘上學，正準備冒雨從地鐵出口跑到校門，一名男士主動提出用他的雨傘護送小學生到校門。

小學生問：「順路嗎？」

男士答：「不順呀，但不要緊！」

小學生問：「那你為甚麼要這樣幫忙我呢？」

男士答：「因為希望有一天，若我兒子遇上同樣的困難時，他也能遇到一個人像我這樣去幫助他。」

有誰不願意為自己的兒女多走一步呢！縱然我未能每一天在女兒身邊教導她及陪伴她成長，作為父親，我想我還有很多事情可以為她預備的。

祝願各位同路人的兒女都能健康快樂地成長。



創出你與孩子的樂園

婚姻輔導員
黃潔明

十月份，婚姻調解服務中心舉辦了「親子情濃同樂日」，我們與十多位正面對分居或離婚的家庭在上水八鄉青協管理的有機農莊，共渡了充滿歡樂和意義的一天。

其中一項活動是在午飯時間加入原野烹飪的環節，每組各有一隻雞，一張錫紙，一包香腸，還有麵粉和水，每人分別有一個洋蔥、一個薯仔、一條粟米和一隻雞蛋。假如是你，你會烹調什麼菜色呢？起初，大家也非常苦惱，不知如何著手，覺得大概也要餓著肚子離去。

在飢腸轆轆的情況下，創意便來了。有的參加者用粟米皮包著雞來烤，有的用竹枝架著香腸來燒，有一些將粟米、香腸塞進雞肚來焗。當我們享受著自己辛勞的成果時，不約而同都覺得食物超乎想像地美味！過程中，一對「父子檔」很有默契地一起動手起爐；有孩子知道媽媽辛勞，很細心地將香腸餵進媽媽口中；也有三代同堂一起搓麵粉，孩子說著兒時嫻嫻也是這樣和他一起搓湯丸，場面甚是溫馨。過往在輔導室與他們相處，少有機會看到他們這樣輕鬆愉快的一面。



事實上，這些家庭在生活上面對的困難比這個原野烹飪艱辛十倍。面對著家庭的轉變，無論孩子和父母也會感到身心疲累，孩子面對父母的分離和衝突，內心既害怕也無助。父母一邊背負著離異的傷痛，另一方面亦要因著孩子的好處而與另一方好好合作，內心的掙扎和矛盾令這些父母十分煎熬。面對著很多似乎解不開的結，父母是需要限制中，發揮創意去解決眼前的困難，放開固有的想法，少一點「一定要」和「應該如此」的思想，多一些變通辦法和方案，事情的結果可以是出乎意料的好。此外，家庭在長期的壓力下，不妨找點時間，暫時放下困難，與孩子到大自然走走，或做一點輕鬆的事情，這不但可以讓家庭減減壓，也可與孩子享受當下的歡樂。很多時候，我們被問題困著，忽略了當下的美好事物，失去了很多與家人共聚的快樂時光。

建立親子關係和管教孩子，有時候不在乎時間的長短，也不需要長篇的道理，在短短的相處時間裡，多一點讚賞，多一點笑聲，多一點無分彼此的合作，關係就如此建立了，孩子也在你的身上學習到人生處世的學問。



愛與生命

婚姻輔導員
天使媽媽

「愛」有沒有方程式的呢？
「生命」是美好或是無常的呢？

身為一位婚姻輔導員，亦是兩名孩子的母親，以上兩條問題不時在心中浮現，卻沒有結論！很想得高人指點，找出答案！

近期上演的一齣電影「霍金，愛的方程式」，除了演員的表演專業，值得大家欣賞外，更值得大家深思的是「愛與生命」這二個人類賴以生存的主軸如何造就我們的人生。

無論在為案主提供婚前輔導或與朋友相交都常談論到：生命那麼無常，為免痛苦，決定不生育，也許這是一條出路。但當我們深思之後，會發覺這並不是一條出路，還會帶來其他煩惱。

其實孩子是夫婦間愛的具體呈現——愛情結晶品。將夫婦浪漫、抽象的愛進化成為可見、可觸碰的、更重要的結晶品，晶瑩可愛地呈現眼前！愛着一個人，願意與彼共渡婚姻生活，長相廝守。若果兩人真正體會到、領受到對方無限的愛，必想將這份愛不斷的延續下去。儘管現實生活是有苦有樂，有悲有喜的，也甘願以愛去孕育新生命，把夫婦兩人無盡的愛延續下去。妙哉！好哉！

既然生命是源自愛，真的很神聖呀！人若慣於凡事執著於自己固有的知識、經驗中去經歷生命，又怎能享受到這份生生不息的奇妙、這份愛的延續的神聖呢！

要得着這份幸福，便要欣賞、珍惜一切源自婚姻中的愛。有愛的開始，必定能使這愛的巨輪不停地向前推進得更精彩，生命從而得着滋潤！不會枯乾！

兒子一向活潑開朗，善解人意。去年不幸在校內遭受同學的欺凌，出現了很大的情緒困擾，不單有一段時間不能上學，更不再活潑開朗。除了不停尋求不同的治療外，丈夫與自己也悲哀起來。但是，家庭中的愛反有加無減，連么女也收起嬌恃，對哥哥愛護及體諒；我和丈夫無間的合作，細心瞭解兒子當時的需要，給他最大的支持、鼓勵和聆聽等！慢慢兒子的笑臉重現，活潑的他再次重回到我們這一家！他的生命更豐盛起來！

愛與生命本身就是互動的方程式！期待你細心地去拆解及得出最佳答案！



聰明孩子的培育方法

家庭服務社工
黃海寧

作為一名新手媽媽的我，對於如何照顧一個初生寶寶，有時真的感到十分苦惱和迷茫，還記得寶寶初出生的頭一個月，整家人被這小人兒弄得團團轉，一時餵奶，一時換尿片，一時哄睡，總之，大家就是忙得不可開交，筋疲力盡。直至今日，寶寶剛滿五個多月，他已經懂得牙牙學語和耍脾氣，有時更會逗你發笑及模仿大人們的小舉動，很是可愛。

筆者身邊不少同齡的父母，唯恐子女落後他人，已開始為年紀小小的寶寶物色各類遊戲班，作為新手媽媽的我，有時也會蠢蠢欲動，害怕孩子輸在起步點上，故也曾考慮為孩子報名參加一、兩個遊戲班組，但細心一想，我的孩子最開心的時間莫過於與父母一同玩耍，即使只是一條小手帕，在他的臉蛋上來來回回也可使他樂上半天，咿咿大笑。所以我和丈夫有一個共識，晚上的時間就是我們最佳的親子時刻，即使當天工作有多累，大家有多忙，也會願意放下手頭的工作、個人娛樂，全心全意投入屬於我們這一家的遊戲時間。

可能不少家長會質疑，孩子的大腦發展迅速，這會否錯過孩子最佳的學習時間呢？

根據一名曾走遍世界各地訪問資優學生的記者兼作家 Amanda Ripley 的結論，培育聰明孩子的方法都是免費的；她指

出，聰明是學習的成果，以前是累積教科書等各種知識，但現在講求在知識和技巧基礎上持續吸收新資訊、重新解讀且具有自己觀點、並可按環境調節及適應改變，才是現代的聰明。¹

究竟如何才可踏上現代聰明的階梯呢？她認為最基本和最實際的方法就是多與子女傾談、說故事、猜謎、談時事或投其所好，總之，動機就是引發孩子說話，因她認為對話可訓練隨機應變，如此才能刺激孩子轉換不同角度去思考。話雖如此，但香港的父母動輒在晚上八、九時才能下班回到家，他們豈止難有與子女講故事的時間，連談話的時間也有限，同時子女也忙於參加功輔班和興趣班等，他們回到家已是黃昏六、七時，因此父母與子女僅餘的談話時間及空間，相信都只是集中於討論學校功課、成績等事務性的事情，而忽略了與孩子談談他們感到有趣的事情。

因此，還原基本步，請大家記得親子談話時間不但能促進親子之間的關係，有質素和趣味性的談話內容，更能夠為父母減低工作上的壓力和培養出一位聰明變通的孩兒。所以，各位父母單靠自己也能培養出聰明孩子，只要堅持不放棄及用心就能做得到！

註釋：

¹經濟日報專訊。2005年1月2日。

