

# 育兒心得 .Parenting tips

食「糊」記

跪下跟孩子說話

請讓孩子發呆

孩子愛閱讀

對孩子的禁語

肢體私隱權

學校的話題

親子手工

讓孩子愛上學校

對「公主」的誤解

夫婦分工

不要嘲笑孩子

學好中文：母語的重要

學好中文：粵語？普通話？

恐怖兩歲

忍著不買

學好中文：親身做「老師」

學好中文：繁體？簡體？

再寵姐姐多一點

每日任務

孩子送禮佳品

放手讓她弄髒

姐姐的「退化行為」

培養時間觀

幼兒的性教育

老大與老二

校車社交

上學的分離焦慮：孩子篇

上學的分離焦慮：家長篇

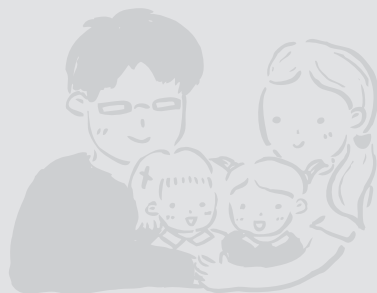
為誰去旅行？

撒嬌的好與壞

戒除「電子奶嘴」

把心痛留給自己

我希望，  
兩個孩子都受到同等的待遇。  
經常提醒自己，  
每個子女的發展歷程，  
都需要讚美與鼓勵；  
而對於他們的要求，  
也該有一致的價值觀。



## 31. 食「糊」記

不少初為人母的讀者，都向我請教嬰兒飲食問題，尤其是由全奶轉吃米糊的過程。其實我也是新手媽媽，一直靠其他熱心媽媽的指導，可以分享的不過是自己的一點經驗罷了。

女兒滿六個月，開始嘗試吃固體食物。由於不知道她肯吃多少，所以不自己煮粥，只買了即沖米糊，成份是奶粉和米粉。果然女兒開始時只肯吃兩、三口，任憑如何威迫利誘也吃不完一餐，浪費了不少調好的米糊。

後來經過我和菲傭姐姐的努力，終於強迫女兒在一日五餐之中，有一餐吃全米糊；至於是哪一餐，就視乎女兒的心情和精神狀態而定。餵她的時候要一手抱著她，一手拿匙羹，快而準的把米糊塞進她口裡；其間要夾緊掙扎哭鬧的她，又要小心不把米糊抹到四周，更要一邊搖晃一邊唱歌逗她吃。每次都要餵大半小時，

其中腰背頸臂的辛酸勞累，實在難以言喻。

有時在米糊中加入香蕉或者蛋黃。根據兒科醫生指示，嬰兒六個月開始可以每天進食半隻甚至一隻蛋黃，但蛋白則不宜碰。

當女兒慢慢適應米糊，以至可以一天吃兩餐米糊時，我們又要面對新挑戰：吃粥仔。在七個半月時，我們用肉和菜煲好稀粥，放在攪拌機攪碎。吃慣即沖米糊的她，一發覺擺進嘴的味道有異，馬上抗議；我們把奶粉混入粥內，仍是不得要領。於是又再重複強迫和掙扎的循環，其中苦況不足為外人道。

粥仔材料中，肉類主要是有機雞胸肉，店員切成小塊急凍，每天只需拿一塊解凍煮，煮完粥就丟掉不吃。曾試過用三文魚及青衣柳，但女兒吃完後混身發出怪味，可能不適宜吃急凍魚肉。至於蔬菜，不定時有菠菜、白菜、菜心、南瓜、蘿蔔、青豆等等，剁碎來吃。

我們寧願唱歌跳舞辛苦一點，也不讓她一邊吃飯一邊看電視或手機。八個月大，女兒一天吃四餐，午餐和晚餐是粥仔，早餐和宵夜則吃奶。九個月，終於肯坐在椅子上吃粥。十個月，不須要我或菲傭姐姐唱歌逗她，也可以乖乖的吃完一碗粥仔，又快又專心。十一

個月，讓她試吃麵包、嬰兒餅乾、藍莓、菜心莖（咬著啜汁，像吃甘蔗般）、豆腐、蒸魚之類。

份量方面，由一天五十克米逐漸增加至六十克。煮好也無須攪碎，留些口感讓她咀嚼；可惜她時常先把粥仔吞下，然後才嚼空氣，屢教不聽傻乎乎的，教人又氣又笑。

## 32. 跪下跟孩子說話

讀醫時，到兒科病房實習。醫生教導，跟孩子說話時，應盡量跟他們保持同等高度，這樣較有親切感，能增加孩子對醫護的信任，問診也就更容易了。

每朝巡病房，即使是位高權重的教授，面對五、六歲的病童，也會跪下或蹲下談話，於是自己也跟隨。這個習慣，延伸至對待親友的孩子；及後自己做了母親，當然也經常跪著或坐在地上，與女兒說話玩遊戲。

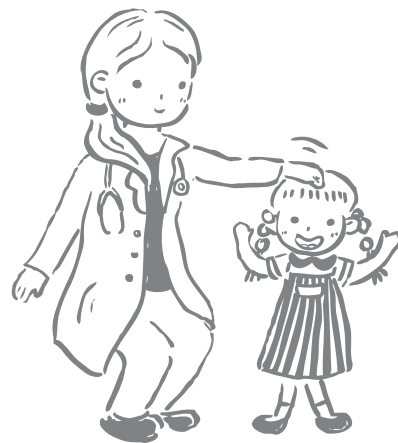
處在同樣水平，沒有高高在上的感覺，孩子認為無威脅性，當然喜歡親近。將心比心，我們成年人也不愛仰著頭跟對方說話吧！

孩子喜歡看著父母的臉，而非對著他們的大腿或下巴；而且距離拉近，擁抱和親吻更容易，充滿愛的身體接觸來得更自然。

經常處在孩子的高度，可以知道他們平時留意到什麼，或看不到什麼。以孩童的角度去看這個世界，理解他們的感受和觀點。

還有一點，幼童說話聲量細，有時又詞不達意。父母孩子面對面時，可以根據口形猜到他們想表達的意思，給予恰當的回應，更能鼓勵孩子多開口溝通。

對我來說，跪下的最大收穫，莫過於能清楚看到女兒的臉龐；兒童的表情純真可愛，百看不厭，比整天看著她頭頂好多了。孩子轉瞬成長，怎可錯過他們的一顰一笑？從今天起，不再怕麻煩，做個跪地的父母吧！



那時快要生第二個孩子，總是有些親友不識好歹，逗趣我的大女兒說：「你媽媽生了妹妹後，就不再愛你了！」

每逢聽到此類說話，我會立刻打斷，大聲更正：「當然不是這樣。媽媽永遠愛你！」消除女兒的疑慮，使她安心。

母親的愛是孩子最著緊的東西。開玩笑不打緊，幹嗎拿她的娘親開玩笑？幼童不懂分辨真假，會信以為真、驚惶失措，也會對弟妹產生妒忌和敵意。專家指出，有些孩子行為出現偏差，變得具攻擊性，或自我傷害，許多時候是因為缺乏安全感所致。

絕不應該對孩子說的話，常見的有：「你再哭，你媽媽就不要你了。」「你的媽媽不見了（其實去了廁所），

今晚跟阿姨回家吧，以後就跟著我好不好？」

還有些人，總愛在孩子父母均在場的情況下，要求孩子回答：「你愛媽媽還是爸爸多點？」

對孩子說這些話的成人，到底是什麼心態？他們可能以為自己很幽默，不知道孩子和父母一點也不欣賞。

不過，現代孩子也非省油的燈。曾有個笨蛋，問我那五歲的契女，愛爸爸還是愛媽媽多些。契女並不中計，肯定地答：「兩個都愛。」

然而他定要她挑一個，契女逃避回應，只說「不知道」、「你猜猜」、「哎呀，叔叔，你不要這樣問我啦。」極盡的油滑伶俐。

那人仍死纏爛打，追問不休。契女不耐煩，唯有反問：「如果你媽媽和老婆同時掉下海，你會先救哪個？」笨蛋登時語塞。

## 34. 肢體私隱權

還記得小時候，長輩見你長得可愛，一見面就扭你的面頰、拍你的屁股，甚至強吻你，那種討厭的感覺嗎？

我相信，很少孩子會享受被叔叔姨姨，甚至是父母任意搓揉。那麼，為什麼人長大了，卻漠視其他小孩的肢體私隱權，肆意抱入懷中又摸又捏，完全不先徵求他們的同意？

我很喜歡抱孩子，可是卻不敢隨便亂碰。若見親友兒女生得可愛，會先跟他們玩耍混熟，之後才嘗試身體接觸。

「我可以抱抱你嗎？」先問清楚，以示尊重。

身體接觸，也只限於擁抱、拉手、吻臉頰、拍頭頂等「正常社交」。捏人臉龐、拍人屁股、咬人手臂、扭人

鼻子、搔癢，或兩手按著孩子臉部兩旁令他眼耳口鼻擠成一團……這些無禮舉動，擺明當對方是玩具，而非一個有感受的人，我是不會做的。

對別人的孩子尊重，對自己的女兒更該如此。自她們脫離嬰兒期後，我從來不會強抱或強吻；抱著時倘若她們掙扎想走，我會馬上放下，絕不勉強。

嬰兒最愛抱擁親吻，可是隨著孩子成長獨立，便不太喜歡跟父母親熱，青春期時尤甚。不少母親受不了：「做母親想抱抱孩子有錯嗎？你不愛媽媽嗎？」硬是要攬攬錫錫，只會惹來孩子厭煩。

越是不要求親熱，女兒們越是喜歡靠近我，人總是這樣。發自孩子內心的擁抱和親吻，才有意思嘛。

## 讓孩子愛上學校

小時候，我們都不愛起床上學。母親先是怒罵，繼而動武，把整間屋子弄得雞飛狗跳。

越是催趕就越想逃避，慢吞吞的刷牙洗臉更衣吃早餐。母親一焦急，什麼難聽的話都罵出來了，演變成衝突，大家力竭筋疲。

到了自己做母親，當然不希望天天跟女兒搞場「大龍鳳」。於是出盡招數，引誘她自願起床上學。

先告訴她，幼兒園的老師和同學都已起床了：「嘉嘉起床了，心兒起床了，莊老師也起床了……」

「莊老師昨天打電話給我，說你上課時很出色，很想早點見到你啊。」純屬虛構，卻說得她心猿意馬。

接著在房間外的客廳跟妹妹玩耍，笑得嘖嘖喳喳，令她滿懷好奇，走下床看個究竟。

過了第一關，接下來要哄她吃早餐，準備多款麵包餅乾飲品，任君選擇。小孩子就是愛自己拿主意，有得揀就高興了。

要刷牙，讓她自己拿牙刷、擠牙膏；要上廁所，讓她自己扔尿片、穿內褲，然後拚命讚賞她的自理能力，熱烈鼓掌。

倘若她仍留戀家裡不肯出門，我就杜撰：「校車司機和保姆都在等你呢。保姆說你在校車非常乖，唱歌又好聽。」女兒愛坐校車，聽到後馬上蹦蹦跳跳出門去。

當然，大前提是先令孩子喜愛學校。平日提起上學，要用正面快樂的語氣；對上學情形了解透徹，記熟了同學和老師的名字、上課內容、茶點食物、兒歌歌詞，才能令她對「起床上學」有個好印象。



## 36. 不要嘲笑孩子

小時候一個不愉快的回憶，就是被大人嘲笑。

牙牙學語時，把自己的想法說出來，大人們只是相顧大笑，笑得彎腰，卻完全沒有回答我，也沒有理睬我的感受。

我的自信受到動搖。我說錯了什麼？我做了愚笨的事嗎？

我當然是覺得對的才說。我不記得自己說過什麼了，只記得那種被嘲的屈辱感。從此，有什麼事都不再跟大人說，反正只會招來訕笑。小孩子也是有自尊心的。

長大了，當然明白大人們忍俊不禁，是因為覺得小孩說話時神態可愛稚嫩，或是內容天真可喜，甚至聰明得叫人驚奇，而非笑孩子蠢。可是小小孩童又怎會分辨？

己所不欲，勿施於人。因此我跟小朋友談話時，必盡力保持尊重的態度，認真的聽，認真的回應。即使他們的說話多麼可笑，我都拚命忍著笑，不讓他們有一絲一毫被看不起的感覺。

如此，孩子覺得我理解他們，會願意分享想法，使我可以及早發現一些危險或錯誤的思想。有大人重視他們的說話，可令他們更有自信地溝通。我專心地（或扮專心地）傾聽，他們也可能會模仿，將來成為一個尊重別人的聆聽者。

而且，孩子的想法未必幼稚無聊，很多時候都有獨特創新的見解。嘗試留心他們的說話，可能有意想不到的收穫呢。

