

醫生媽咪 聖誕後工作

一連串的冬日節目：學校慶祝會、假期、冬至晚飯、聖誕崇拜、派對、家庭大餐、看燈飾、交換禮物，終於在紛紛攘攘之中暫告一段落。各位筋疲力竭的媽媽們，終於可以鬆一口氣……才怪！更加忙碌的「聖誕後工作」，現在才開始呢。

首先是清理家居布置。可重用的裝飾物，回歸雜物房，並拍照記錄位置和數量；可再造的物料，投入回收箱。不可重用或回收的，惟有忍痛扔掉，然後在記事簿寫下：「以後不要再買無法回收重用的聖誕裝飾。」

接着是處理聖誕禮物。聖誕節是不環保的日子，有了孩子後就更加不環保；即使你與親友盡量不亂購物，也難以避免學校的交換禮物、公司派對抽獎、商場塞給你的贈品、餐廳聖誕老人派的東西等等。作為負責處理雜物的媽媽，面對着擠滿狹小家居的禮物，尤其是水杯、相架、擺設那類「雞肋」，真是夠頭痛啊！

比禮物更令人苦惱的，是聖誕食物。完整、未開封、沒有過期的盒裝餅乾，當然可以捐給慈善機構；但是對於其餘大量未吃完的散裝糖果、巧克力、曲奇和蛋糕，我的建議是：別理會孩子們的抗議，盡快丟掉！就算要浪費食物也在所不惜了。因為這些含有過多糖份、牛油、色素和添加劑的甜品，會導致癱肥、蛀牙、脾氣暴躁，以及阻止吸收營養。而且老實說，像薑餅屋、玉桂曲奇、士的糖，好看是好看，卻不適合大部分華人口味，幹麼還要留下來呢？

媽媽的工作，當然不止於此：清理一年的帳單和通告，將無用的文件放進碎紙機；督促孩子完成假期功課，調整心情準備開學；安排家居大掃除的程序，迎接農曆新年；跟孩子看相簿，回顧過去一年發生的事情，亦要談談2019年的願望和目標。提醒媽媽們，為家人忙碌的同時，也別忘記找點時間靜下來，訂立好自己的新年願望！

撰文：病理科醫生許嬌

NEWS 人道小英雄巡遊慈善嘉年華

香港紅十字會的「小紅星獎勵計劃」人道小英雄巡遊暨慈善嘉年華，將於本週日舉行，除有慈善攤位、舞台表演、名人分享、親子教育活動、攤位遊戲及人道互動區，更會邀請小朋友化身人道小英雄，參加巡遊活動，從中學習良好品德。  
日期：1月13日 (12nn - 5pm)  
地點：九龍灣常悅道8號零碳天地

兩歲在發展左腦，照顧者跟他們玩扮表情、用手指扮演角色的小遊戲，都有助其腦部發展。



有些孩子特別外向、有些孩子卻特別易哭？明日藝術教育機構劇團總監王添強指，良好的性格可以培養，並以氣質作基石；不同年齡階段的孩子，有其特別敏感及容易吸收的事情，家長應及早了解，並進行不同的親子活動，以能在各個成長階段，配合子女發展。

王添強 (Simon) 曾任香港浸會大學兒童發展研究中心顧問，現為浸大持續進修學院在職教師學位課程之「創作性戲劇」導師，他近年積極在家長講座中跟父母分享兒童氣質跟閱讀關係、多元智能、孩子不同階段的敏感期發展等課題。

Simon 謂兒童氣質影響親子互動，跟多元智能同樣重要，但卻受忽略。而氣質論源自 William B. Carey 及 Sean C. Mcdevitt 的研究，指出氣質是天生，沒有好壞，卻可塑造兒童日後的性格，9個向度是：反應、活動量、堅持與專注度、適應力、規律性、注意力與分散度、敏感度、外向/退縮、情緒控制；某些氣質在小朋友1歲前已能覺察，而某些氣質是要在三、四歲後。

認識氣質

他舉例有些兒童情感敏感度高，他們見到小螞蟻死也會喊，大人需要安撫作告別儀式；有些孩子對聲音敏感，聽到太大或高亢聲響會很躁動，「因此



Simon 謂2至3歲非常關鍵，父母不應阻止他們嘗試，並接受子女一定不會聽話。

兒童劇團的演出，是不應該大聲，以免影響小朋友；而一些規律性氣質高的小朋友，教養他們是需要常知會他們將要發生的事，當有更改要花時間讓他們知悉。另外，退縮度高的兒童當面對陌生人，甚至返學見新老師時，父母都要給他們多點心理上的預備。」

他強調父母若能認識氣質，能更尊重子女，並減少對他們性格上的標籤。他舉出其中一個常被他人誤解的氣質叫「注意力與分散度」。「有些小朋友天生有分散的專注，那是良好的能力，卻被華人父母誤以為是容易分心，不利學習，其實正正相反，分散的專注氣質若獲得發展，便會成就到發明家、科學家，因為他們善於同時觀察不同問題。」他認為注意力與分散度高的孩子，很適合劇場。「因為劇場有很多變動，很適合他們發揮天生的能力，其高度分散專注，也可得到調節，令這氣質優化成很好的力量。」

麻煩兩歲

Simon 分享，所謂的麻煩兩歲，其實是反映兒童在建立自我意識，故想控制大局，不想聽父母話，若沒過度被壓制及有效引導，例如給孩子在探索中經歷嘗試、失敗再來過，長大後便會成為有創意的人。「但就因為這時期看來較難湊，故特別需要爸爸，並要多用遊戲作大量互動，去建立小朋友規矩。兩歲若教得好，大人的指示和說話會記到一生，因此很值得花時間關注，最好不要把教養權交給別人。」他謂這階段最好的親子活動不是在 playgroup，而是親密互動，例如去沙灘、公園玩，看到昆蟲父母示範怎樣愛護。「子女撒野給他們擁抱，便會發展出健康、有節制力的小朋友。」

而兒童敏感的事每一年都不同，他認為家長預早知道，可適當配合。「1歲孩子特別喜愛小物件，會把它們想像成真的生命，而這時最佳家庭活動是向他們扮鬼臉、用手指玩遊戲；12至15個月大喜愛走路與爬樓梯，他們這時也很需要大量的感官探索經驗，故參加 playgroup 是適合。」

認識兒童氣質 培養良好個性

撰文：胡麗珊 攝影：陳智良 編輯：李越梅 美術：陳雅琴 部分圖片：受訪者提供、本報資料圖



孩子不同成長期有其特別敏感及容易吸收的事情，並具有天生氣質向度。



Simon 謂劇場的變化很適合「注意力與分散度」高的孩子發揮，令這氣質優化成很好的力量。



工作坊中會進行有趣的互動。

「與孩同行」——通過遊戲與戲劇跟不同年齡孩子溝通講座  
日期：1月24日 (星期四) 7:30pm - 9pm  
地點：荃灣大會堂展覽館  
費用：全免  
查詢：www.mingri.org.hk/doc/2302