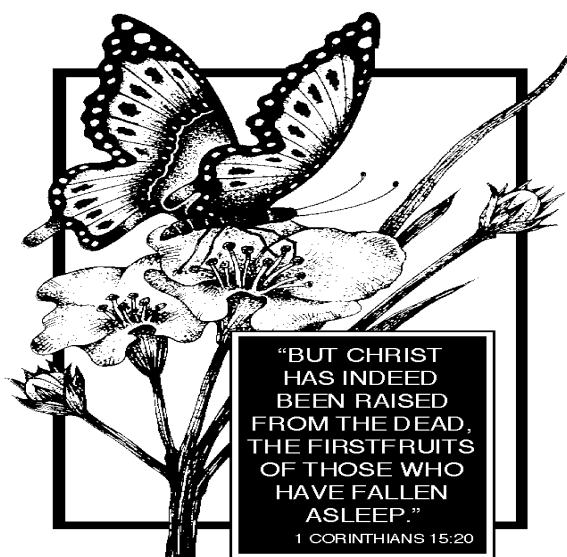


# 親子的藝術

## 第一冊

### 六歲之前



基督教士林錫安堂

[www.slzion.org.tw](http://www.slzion.org.tw)

2012年6月2日、8月21日

## 親子的藝術 1：六歲之前

### 【生幾個小孩合適？】

1. 沒有也很好，可以專心服事主。先知應許不懷孕不生養的，比有兒女的兒女更多（賽 54:1~3）。E 但有孩子也許更好，經歷小孩的成長，可以學許多事。E.g.戴德生家族每一代都有小孩，已經超過八代都在事奉主，其中五代都在華人中間服事。
2. 有的人認為，不要生小孩，免得世上多幾個罪人，因為小孩能否好好地長大，成為敬虔愛主的人，是個未知結果的冒險。但多生幾個小孩，也可能多增加幾位充滿機會能成為愛主、為主所用的人。E.g.吳老牧師的哥哥 *Gottfried Waldvogel* 生了八個兒子，每一位都在事奉主，其中幾位是全職傳道人。E.g.衛斯理的父母是窮牧師家庭，生了 18 個小孩，其中約一半夭折，幸虧他們沒停止，因為帶起偉大循道運動，改變了十八世紀之英國的約翰衛斯理是第 15 個孩子，寫了無數詩歌的查理衛斯理則是第 18 個！E.g.周神助牧師的父親是敬虔的人，生了好幾個兒子，都在神國裡有用。
3. 生育計劃：應該怎樣訂生育計劃呢？婚後過幾年再生，經濟更有基礎，夫妻的磨合也更成熟，能更好地養育兒女？或是趁年輕快點生，更有體力與兒女互動，將來也早點看見兒女長大？哪個好呢？這沒有客觀準則，是每對夫婦自己要斟酌的。
4. 非計劃中的禮物：若頭幾個孩子已長大成青少年，正等著能卸下擔子輕鬆一些時，卻發現又懷了孕，很多人都不易接受（特別是父親），於是就考慮墮胎等等。如果真不能接受，最好趁早去結紮；若已發生，還是帶著期待的心，看主會將這意外化成怎樣甜美的祝福吧。我們在別的地方成功地勸過幾個家庭留下孩子，後來都是很棒的孩子呢。也有一些家庭會將這樣的孩子取名為 *Grace*（恩典）！

5. 生多生少：有些人認為，生一個小孩已夠累了，怎能多生幾個呢？其實多生幾個小孩不一定會比較辛苦，因為你剛開始先辛苦一些，後來大的能幫忙照顧小的，而且在家裡就有玩伴，省去許多父母費心安排孩子休閒活動之功夫，特別是孩子開始上學，放寒暑假時。
6. 生男生女：今天的時代，傳宗接代的觀念已經不那麼盛行；「女兒是別人的」之觀念也已不太對了。很多女兒比兒子貼心，也在父母晚年時成為照顧之支柱呢！

### 《懷孕與生產》

1. 非常興奮並具挑戰的事：懷孕與生產是很令人興奮的事，因為一個新生命將要誕生，而且是擁有父母一些基因特質的孩子；但也是非常具挑戰的事，因為有許多要注意的事，畢竟生命是多麼複雜又偉大的事啊。
2. 善用教會的資源：現代醫學進步，從測出懷孕、產檢（產前檢查）、生產，都可以由醫院一手包辦，連坐月子都有坐月子中心。但還是建議您除了這些之外，善用教會的資源，平常就跟教會中一些長輩婆婆媽媽們，以及一些家庭多有接觸往來，她們可能會給你許多幫助。坊間也有不少這方面的書可以參考，像《初為人母》（中主出版）。
3. 如何知道自己懷孕了：發現自己懷孕了，最普通的方式（上帝安排的方式吧），就是發現月事沒有按時間來。如果你的月經一向來得不規則，就要自己小心。通常醫院或檢驗所也有一些方法，幫助我們確認是否懷孕，甚至藥局都能買到檢測的東西。
4. 懷孕初期與末期，特別需要留心，因為比較容易出狀況。初期較容易流產、害喜，可以參考前人的經驗，知道該如何小心。比方勿提重物，拿稍為重一點東西時最好兩手平均，避免讓人家從背後忽然拍你一下等等。（有些女士懷孕初期都保守秘密，但別人不知情，說不定會作出對你危險的動作呢。）

5. 害喜：許多婦女懷孕會害喜，有的症狀輕微而且只出現一、兩個月，但有的情況較嚴重，有的拖很長時間。害喜時，丈夫特別應該了解並體貼，不要責怪妻子情緒的變化，以及吃東西的怪異要求。害喜嚴重者，有的甚至會想終止懷孕（人工流產），很需要別人的扶持代禱；也許那也是我們學習更往裡面去，找到安息的機會，並更多體會屬靈的生產之苦。許多有過懷孕生產經驗的女士，常對人更有愛心與體貼。
6. 胎教：懷孕對食物常有特別要求，有一些禁忌（不是迷信的禁忌，而是健康上的，包括母親與胎兒的健康），對生活習慣也有一些特別要求，甚至包括你的情緒變化等等。這也許是一個機會，讓我們審視並調整自己的生活習慣，也更多學習聖經教導的常常喜樂、一無掛慮等。這些都對母親有好處，也對胎兒有好處（今天常被稱為胎教）。
7. 懷孕與母體：老一輩的人認為懷孕生產對母親的身體有很大影響，有的人因此把身體搞壞（比方不注意鈣質而壞了牙齒）；卻也有人因此身體變得更健康，甚至原有疾病變好了。有些老一輩的人看見女兒或媳婦身體不好，會建議她再去生個小孩。還有些孕婦在懷胎期間，特別是末期，身體會出現一些狀況，卻在嬰孩一出生時，就痊癒了；生命實在是奧秘的事。
8. 坐月子：一般相信，如何坐月子跟產婦身體有密切關係。西方婦女比較無此習慣，有可能跟她們吃的東西有關。過去我們坐月子都吃麻油雞，其實現在物資豐富，可以有別的變化，若敢吃的話，羊肉可能很有幫助。
9. 耶穌父母的榜樣：馬利亞知道自己懷孕了，向神獻上稱頌讚美；約瑟則表現得非常體貼，而且更加親近神，留心神的聲音，這些都為他們自己帶來造就，也祝福了他們將要生的小孩。

10. 兒或女都是耶和華的賞賜：父母不要那麼期待生個兒子或女兒，以致發現懷的不是心裡所期待的時，就會表現出一些情緒感情，甚至在孩子出生之後也表現出來，這都對孩子有不好影響，父母本身也會受虧損。
11. 妊娠紋：說一件次要的事，卻是很多愛漂亮女性關心的事。懷孕過程因為肚皮撐大，生產後有時會留下所謂「妊娠紋」。如果能在懷孕開始時就常塗相關藥物，會有幫助，但並非對每個人都有效。可以請教其他生產過的姐妹。
12. 有些婦女在此時期經歷流產或拿掉小孩（有些婦女甚至拿掉過好幾個小孩），不論是何原因，都或多或少留下陰影，我們都應該對中止妊娠（即墮胎）有更清楚認識。
  - 1) 我們先不要輕易以「不可殺人」之誡命來抨擊或反對人墮胎，乃要思想若是你自己或你親愛的人，因為被強暴而懷孕時，或是檢測出胎兒染色體異常時，你會怎麼做。
  - 2) 但我們都當知道墮胎會在婦女身體與心靈上帶來怎樣的影響。很多人因此一輩子無法懷孕，或是尿失禁，或是心靈受很大損傷，有些人一輩子要吃精神科的藥。避免讓她因為是誡命而被嚇阻，而是因為知道這些，再來作考量。有些國家在墮胎前要求一週的靜思期，因而減少不少墮胎案例，是好事。
  - 3) 若墮過胎而受心靈煎熬，家人或教會當以愛心對待。不要太快定罪她，但可以引她面對是否該為她當年犯的錯誤認罪（目的是得赦罪之釋放）。可以幫助她明白，一旦我們認罪，並來投靠神，神能補滿我們的虧欠，使墮胎的小孩仍然在神國裡得建立。*E.g.* 貝教士的姐姐夢見流產小孩在天堂長大成四歲女孩。另外，陪伴，以及讓她得著神話語的建立，是很大的幫助。

## 《照顧小嬰孩》

1. 前輩之助：有人幽默地說：「老大照書養，老二照老大養，老三照豬養。」其實如果有長輩在旁幫助，比只照書養好多了。書還是可以讀的，也會得幫助，但有許多老一輩人，或是孩子已長大之家庭的經驗，常比書寶貴實用多了。
2. 留心搜集知識訊息：平常無論從書、從別人言談中、從教會講台，從小組分享、從一些別人的經驗中，就留心存記思考，自己遇見時就比較容易想起應該怎麼做。不要等到有小孩，已經遇見問題了，才要去參加研習會之類的。E.g.我媽媽聽過她的醫生表哥講，後遇見自己半歲的兒子哭鬧不停，醫生也不知怎麼回事時，想起是否腸套疊而給醫生建議，救了小兒子一命。
3. 請教長輩：即使不是跟公婆、岳父母同住，也可以不時請教他們。（另一方面，作爺爺奶奶與外公外婆的，不要太干預年輕人，不要堅持用你的方式；你可以給他們意見，但讓他們來決定，因為那是他們的孩子。）
4. 與聖徒相交：不要忽略了教會能提供的資源：無論是在講台上的教導、小組裡別人的分享，或是小孩已長大一些的家庭將嬰孩用品送你，還有那些跟你一樣有小小孩的家庭，你們可以彼此扶持、幫助，愛筵時在親子室談談「育嬰經」等等。
5. 給嬰孩洗澡、餵奶、訓練：如何給嬰孩洗澡、餵奶，什麼時候應該開始訓練嬰孩晚上不再起來吃奶，如何訓練，這些都可以從書上、從聚會中、從個別聊天裡，詢問參考別人的經驗。但要知道每個孩子都可能是不同的，不要直接將別人的做法套用在自己孩子身上，我們也不要將自己的經驗強加別人身上。那些說得很絕對的教導，都只能幫助一部分人；即使幫助了許多人，還是有可能不適用在某些情況中。所以多參考別人的意見，多讀幾本書，應該會有幫助。

6. 哺育母乳：醫生與專家通常都鼓勵哺育母乳，會增進嬰孩與母親的健康，並增加母親與嬰孩的互動，產後還能更快恢復身材。許多年輕母親也主張她們有公開哺乳的權利（台灣法律也支持她們），認為那是展現美麗、溫馨與自然的親子哺乳畫面。
7. 性別認同：專家認為，性別認同第一個重要時期是嬰幼兒期（第二個重要時期是青少年期）。您如果不在意孩子的性向，那是您的選擇；若您在意，建議您在孩子一、二歲時，就要留意照其性別讓他穿衣打扮。比方讓小女孩不時地穿上漂亮裙子，不要因為想要男孩就將小女兒打扮成男生的樣子；想要女兒，就將小男孩打扮成女生等等。不要因為女孩的長相比較不那麼柔嫩，就粗魯待之；乃應該儘量在言語及動作上都儘量以溫柔對待女孩，這些都會有幫助。
8. 閱讀與手藝：有些兒童行為專家認為，不宜讓小小孩多做精細動作，也不要太鼓勵他經常讀著書。父母很容易看小孩會做什麼動作，就驚為天才，多加鼓勵。但小孩太早多做精細動作，可能會傷害他正成長中的筋骨；太多讀書，可能會影響他視力的成長，容易帶來近視眼，甚至鬥雞眼。現代電子產品比書更吸引人，更要小心，也不要讓孩子看太多電視。您不一定完全同意這些說法，也在一些情況中應該有例外，但至少能注意一下是好的。
9. 觸摸與愛：今天更多人知道並相信，人從嬰孩期（甚至胎兒期）就很需要擁抱、愛的觸摸、愛的言語等。在這樣愛的觸摸、擁抱、言語的環境裡長大的孩子，心性常更健全，將來對神也更容易有感覺，更能意識到神和祂的愛。所以父母應當常擁抱孩子，當然另一面是，有時需訓練他獨自在嬰兒車或床上，不讓他養成非抱不可的習性。

10. 訓練小孩有安靜平穩的性格與情緒 (EQ)：慕安得烈在其《為基督培育兒童 *How to Raise Your Children for Christ*》一書中說：「我們可以從嬰兒時期就培養一些不利於作惡傾向的性情，甚至能在嬰兒的性格尚未顯明時就使他習慣一些事情，這會在他的情感上造成有益的影響。內在的安祥能使他那不止息的慾望平息下來，若再加上別人的慈愛，就能使他脫離自我中心而轉對別人友善。內在的安祥是從外在的寧靜而來的，為了這個緣故和其他的理由，我們應當儘可能地避免讓嬰兒哭嚎。要是我們注意這一類的事，就能保守孩子的思想常常停留在習慣性的安祥裏。這種習慣是很容易失去的，但卻是多麼的寶貴，也許它是構成道德力量的最強元素。孩子的神經系統一旦被擾亂，就需要一段長時間才能恢復原狀，但其身體和人格都會因此受到損害。我之所以詳細說明這一點，並不光是因為安祥能防止罪惡，乃是因為所有高貴的特質只能在安祥之中生長並成熟。所謂高貴的特質不只包括美德，還包括了我們身上有價值的才藝。任何的才藝只要不為安祥的心靈所看重，就不值得讚賞；任何的德性只要不為安祥的心靈所珍貴，就沒有什麼價值可言。這種安祥的性情只能存留在一顆與自己、與他人都和好的心靈中。但為什麼我們今天很少遇見這種似乎能將自己與天堂連接起來的性情呢？無論如何，至少我們還能在幼童的身上找到這種有福的性情呢？除非很可惜的我們親手去破壞了它。我常覺得我們太習慣於讓嬰兒處於活動之中。一個愈在嬰兒時期享受寧靜生活的孩子，長大之後就愈能持有安祥的性情。這種安祥、愉悅的性情是可以一輩子享有的，但歡樂、歡笑都難以永留。」（這段話取自《肢體交通雙月刊》之譯文）



## 《孩子哭鬧時怎麼辦？》

1. 找出原因：有時是有原因的，長輩的經驗常能派上用場，分辨是他餓了呢？生病不舒服？遇見什麼攪擾他心靈的事物？有仇敵的轄制需得釋放？或是需被訓練調整的壞習性？
2. 父母的榜樣：要孩子情緒平靜安穩，父母的榜樣很重要。你輕聲跟小孩說話，他也容易輕聲說話；你大聲斥責他，他將來對弟妹或別人或甚至對你也可能會如此。父母性格平穩成熟，容易教養出EQ高的孩子。也要留心居住的環境。美國《愛家協會》創立人 *James Dobson* 說：「一個孩子的安全感與快樂，主要植基於他的家庭是否穩定。」
3. 允許哭泣：有時需要允許孩子哭泣，不要輕易跟他說：「不准哭！」或是：「男孩子不可以哭！」聖經中的聖徒甚至主耶穌都曾哭泣。但要試試看教導或引導孩子，不要常放縱地大哭。在孩子哭泣時，我們能婉言安慰，或輕聲教導他，應該會幫助他能更平穩地處理情緒。
4. 儘量幫助孩子喜樂明亮：當孩子遇見事情不愉快而使性子時，也許不要急著責備他，先想辦法引他快樂一些；向孩子示範人如何勝過那些情緒，比責成他應該有怎樣的情緒可能更有果效。我很注意這件事，通常教會中有家庭懷了小孩，我為母親與胎兒禱告時，常求主使孩子從母腹裡就被喜樂的靈充滿。懷胎時常聽美好的音樂，甚至聽那些會幫助你自己更平穩安靜的講道信息，可能都對胎兒有很大幫助。
5. 讓孩子快樂：不要太快要孩子學習許多你排定的事，我常認為學齡前的小孩，最重要的責任就是快樂地生活。儘量讓孩子能在快樂的情緒裡，做所有美好的事或他該做的事，像吃飯、做功課、獨自一人玩、說話、參加聚會、跟父母談話、幫忙家事等等，而不要讓他在父母的責罵，與他的不愉快情緒中做這些事；好叫他將這些美好的事，都跟美好的情緒連結在一起，在他成長過程會帶來很寶貴的祝福。

6. 父母揣摩學習：孩子哭鬧，一抱就停，到底要抱他，還是要訓練他？可以多聽聽別的父母之經驗，自己也要花心思去斟酌。
7. 父母的榜樣：你希望他喜歡讀書，你希望他喜歡聚會，你希望他喜歡讀聖經或禱告，你希望他愛主，你的榜樣是最重要的。*E.g.* 榮教士的母親讀聖經的生活，使榮教士還不識字時就很有想有一天識字，能讀聖經。*E.g.* 一位牧師探望會友，孩子說這是媽媽禱告的時間，牧師等了 45 分鐘，母親才出來，向牧師道歉；但牧師知道那是好事，後來她每個孩子都愛主、事奉主。

### 《與小孩說話、溝通、教導》

1. 父母如何說話：不只是你跟孩子說話的內容會影響他，你如何說也會影響他。你常以斥喝、尖聲叫喊的方式對他說話，他可能將來會這樣跟人說話，也可能變得畏縮、缺乏自信，或變得陰沉有心機。
2. 訓練孩子動靜有時：有的孩子很多話，不用一直壓抑他，但要教導他有安靜之時。比方你希望孩子來聚會時能更安靜，可以在來聚會前就提醒他。一旦他在會堂裡說話，你可以用耳語方式提醒他要安靜，他通常也會用耳語方式回應你說：「好。」你若出聲跟他說，他也會出聲回應你；你若大聲說，他也會大聲回應。若你的孩子特別安靜，就要不時鼓勵他說話，而且耐心等他開口說話，不要斥喝他，讓他更畏縮。*E.g.* 叨雷 *R.A. Torrey* 年幼異常安靜，答應母親會學習開口說話，有時客人來，事後母親提醒他都沒說話，他說他有，其實沒有。他一直在心裡蘊釀著要開口，但沒成功。後來竟成為佈道家！
3. 訓練區分與自律：不要在孩子吵鬧時一直叫他安靜，可以允許他有一段時間愉快盡性地玩耍，甚至你花時間陪他們一起玩鬧；但可以先告訴他們，過一會兒（比方半小時後），他們就當安靜下來，讀一點兒童書，或是做別的事。讓孩子學會動靜有時，會訓練他們有自律 *self-discipline*。

4. *E.g.*作家劉俠（杏林子）提到她母親在他們小時候，開放一面牆讓他們亂塗鴉，但其他牆壁你若塗寫什麼就會挨揍；客人來她也不解釋。*E.g.*我要求小孩不能上講台，也是讓他們學習區分，知道在什麼時間、什麼場合該做什麼事。
5. 講故事給小孩聽的原則：我的母親曾告訴我一個講故事給小孩聽的原則，使我終身受用不盡；她說，不要太詳細敘述壞的一面（像灰姑娘的繼母如何惡待她），輕輕帶過即可；多講好的一面，因為小孩的學習，模仿多於理性與意志的決定。你若為了讓小孩喜歡聽而詳細敘述邪惡的一面，之後問他們說：「我們要不要像這個後母一樣欺負人？」孩子一定是異口同聲說：「不要！」但哪天他們使壞時，就會學他們聽見的。（我母親沒講這麼多道理，那是我加的，她只是建議我該怎麼做，但那是有道理的。）
6. 用旁白式教導：我的母親還給我一個後來我覺得非常有用的榜樣，我小時候她有時會給我講一些做人道理，但她多半時候不會叫我到她面前，面對面跟我談；我們常一同躺在床上，眼不看著對方，只盯著天花板。她那些話沒給我壓力，不覺得是被訓一頓，卻較能使我思考而存記在心。我稱那是「旁白式的教導」。（其實對大人也當有此藝術，有些人在小組分享時，看到來了慕道朋友，就針對他說話並眼睛一直盯著他說；那常給對方壓力，覺得不自在。其實你只須講你覺得對他有幫助的話，甚至故意不看他，讓他自然地領受即可。除非你是在回答他提出的問題。）
7. 化於無形之間：給孩子說故事也可以應用類似原則，不要一講到好的地方，就立刻直接應用在他身上，跟他說你該如何如何。因為故事本身就有潛移默化，化他於無形之間的功效，通常只要我們說得清楚精彩，孩子聽得入迷，你在最後加一點教訓、結論，那些教化就容易刻印在他心中。所以像之前我們說過的，講故事應多強調正面的，讓他可以自然地模仿。

8. 傾聽：跟孩子說話溝通，包括小小孩，父母要預備好傾聽，不要總是將你知道的事強加在他身上；而且你能傾聽會留下榜樣在他心中，讓他容易傾聽別人說話。孩子還小時，我們確實需要折服他的意志，不要什麼都聽他的，但你還是要傾聽他說的話，弄清楚他的想法跟感受。比方孩子跟兄弟姐妹爭吵，不聽清楚狀況就審理斥責是愚昧人呢，所羅門說：「未曾聽完先回答的，便是他的愚昧和羞辱。」（箴 18:13）。我們還應該留心傾聽他沒說出來的話，有些孩子的個性會將話說在心裡、吞在口裡，你若忽略過去，他會一直認為你不了解他，有事也不想跟你說。
9. 有敬畏並倚靠神的榜樣：有時我們並不清楚或不確定應該如何幫助他時，不用怕讓他看見你也需要斟酌思考。有些父母遇見這種情況，會仍然說話，好像父母都應該知道如何教導孩子似的，結果說出的話可能沒有造就，甚至讓孩子不滿或輕看。孩子知道父母也需要倚靠神給他智慧，不是一個很好的示範嗎？箴言 14:26 說：「敬畏耶和華的，大有倚靠，他的兒女也有避難所。」孩子看見父母有敬畏神的心，遇見難題會倚靠神，有一天他們遇見難處時，父母的榜樣會浮現出來，影響他們一生。

### 《稱讚孩子》

1. 稱讚孩子、肯定孩子：你若想要孩子學事情，先多稱讚他、肯定他，是好辦法。保羅深諳此道，他寫信需要糾正甚至責備對方時，多半先稱讚他們，而且不是稱讚後就一直是責備糾正，讓人覺得稱讚只是他的手法。不，他在信中會不時地再稱讚他們一次，顯出他的稱讚是真誠的。
2. 凡有的還要加給他：這是神作工賜福的法則，祂總是要我們先有一些東西，先拿出一點東西來，祂才更多作工。讓我們向神學習，先找出孩子已有的、可稱讚的，然後你才能教導他更多東西。若父母還未能找出孩子可稱讚之處、能被肯定之處，也許你還未預備好要教導他、糾正他什麼事。

3. 稱讚得有真實內涵：你稱讚孩子是要作功課的，順口說他聰明、漂亮、乖，可能不會帶來太多好處。如果你仔細觀察、思考過，再中肯地說出你的稱讚，常會有醫治、建立的果效。
4. 創造東西：如果你的孩子在某方面非常欠缺，你似乎找不到可以稱讚、肯定、鼓勵的話語，你可以想辦法創造一些，就像基督用唾沫和泥抹瞎子的眼，或是叫枯乾手的人伸出手來，使他的信心有個動作做依托。有時溫柔的反問會創造東西出來，比方問他：「你打算怎麼面對這件事？」「你現在怎麼看待你的信仰？」對方的回答非常可能創造出他裡頭一些東西來，使你能稱讚他說：「你很勇敢。」「哇，我真佩服你，會這樣想。」

### 《管教：折服小孩的意志》

1. 十九世紀蘇格蘭著名作家與牧師 *George MacDonald* 說：「那些想將所有的事都給孩子解釋明白的父母真是愚昧，非常愚昧！不，你應該教導孩子順服，那就是你所能給一個孩子最好的功課。」不要很多事都問孩子的意思，你可以傾聽他的意見，但應要求他在許多事上聽從父母。絕不要允許孩子向父母大聲頂嘴，或是容讓他打父母（有些父母會說孩子很可愛）。
2. 今天許多基督徒父母忘記或不看重聖經清楚說的話：「不忍用杖打孩子的，是恨惡他；疼愛兒子的，隨時管教。」（箴言 13:24）但要注意不要在盛怒中打，不要傷了他；有人建議用橡皮管或所謂「愛心拍」打，會痛卻不易使他受傷。也要留意你所居住地方的法律，免得觸犯法律，讓社工介入，甚至拆散了家庭。
3. 美國《愛家協會》創立人 *James Dobson* 說：「父母與老師都必須清楚知道，他們不是向孩子施予管教，乃是為孩子而施予管教。」他又說：「我們應該教導孩子，順服於我們愛的領導中，這是在預備他們將來可以過一種順服神的生活。」

4. 每個孩子有他獨特的樣式，父母的管教方式也要隨之調整。有許多小孩自尊心很強，你若一起頭就是用嚴厲的方式責罵他，是訓練他作責罵的奴僕；但你若一起頭就只需要輕輕地說，或是一個嚴肅的眼神，就能糾正他，是在訓練他更自尊自愛。而且這樣的孩子，可能稱讚比責備更能引導他走上正路。神也希望能這樣對待我們，參詩篇 32:8~9。
5. 「管教」包括管與教，不要都只是管，成天責罵他、糾正他、向他嘮叨。父母要花功夫教導他，比方先帶著他做並教導他如何收玩具；幫他安排時間並教導他；讓他看見你如何幫助有需要的人或是特殊孩童，然後教導他要這樣對待他們；給他講一些培育品格的故事等等。
6. 父母要分辨何者需要管教：比方小孩將東西掉到地上，是自然的事，不要為此責罵他；但他故意丟到地上，就需要管教了。不要那麼快要求他不弄髒，但會發生危險的事就要留心了。若發現有些事需要一直禁止他，可能應該想想，是不是需要先將家裡環境作些調整，比方將一些不能讓他碰的東西放到他搆不著之處，使他不那麼常犯規。
7. 慕安得烈認為：1) 訓練重於教導；2) 預防重於治療；3) 習慣重於原則；4) 塑造他的感情重於塑造他的分辨是非；5) 榜樣重於規範；6) 以愛來感化吸引重於以律法來要求。
8. 美國《愛家協會》創立人 *James Dobson* 的著作《勇於管教 *Dare to Discipline*》(證主出版)，是這方面的經典之作。克勞德 *Henry Cloud* 和湯森德 *John Townsend* 兩位臨床心理學家所寫，一系列的「界限」之書(《過猶不及：如何建立你的心理界線 *Boundaries*》、《為孩子立界線 *Boundaries with Kids*》、《為婚姻立界線 *Boundaries in Marriage*》、《為約會立界線 *Boundaries in Dating*》、《面對面立界線 *Boundaries Face to Face*》)，也是這方面很好的參考。當然坊間還有不少這類的書，都可以參考。

## 《為孩子禱告》

1. 榜樣與禱告：父母給孩子最大的影響，不是那些你給他的東西，也不是那些你教他的東西，或是你安排他去學的東西，而是你的榜樣以及你的禱告。而且這兩樣要和諧一致，如果你一直為他禱告，卻無好榜樣，他反而有可能會厭棄信仰。
2. 禱告不重在說出來的話語：你若有好榜樣，雖從未特別開口為孩子禱告，還是可能會帶給他很大祝福的。哈列斯比說：「禱告是我們內心的表現和態度，是我們的心靈對於上帝的作為一種肯定的態度，上帝在天上即刻認為這種態度就是禱告，是對祂的心所發出的祈求。禱告用不用話語，對於上帝並無分別，只對於我們有分別。」
3. 應開口為孩子禱告：不過，父母還是應當有開口為孩子禱告的習慣，因為那常能帶動我們的心，使我們按著神旨意來禱告，並經歷神的應允。尤其是父親，父親一旦願意開口為孩子禱告，常比母親的禱告更有力量，他是家中的頭。
4. 將禱告的話排列整齊來獻上：你不要只在孩子生病，或遇見難處時，才為他禱告。你要清楚知道上帝對你的小孩有期待，對他一生有計劃，而來仰望主的啟示，斟酌著要如何為他禱告。詩篇 5:3 說：「耶和華啊，早晨你必聽我的聲音，早晨我必向你陳明我的心意，並要儆醒。」聖經學者說，這裡的「陳明」原文也用在祭司將祭物整理好、切成塊子，整齊地排列在祭壇上。我們也需要這樣預備為孩子禱告的話。

5. 下面是一些父母為孩子的禱告，給您作參考：

- ✧ 主啊，使我的孩子能聽見你、看見你；使他對你的愛、同在有感覺；使他如撒母耳能聽見生命的呼召。
- ✧ 求主使我的孩子能將神的話語時常藏在心理，而使他增長智慧，活在主裡，行在光中。
- ✧ 求主將敬畏你的心放在我的孩子裡面，使他一生加倍地敬畏神。
- ✧ 求神使我的孩子在母腹中就被聖靈充滿；使孩子的智慧與身量，及神和人喜愛他的心都一齊增長，並吸引孩子的心一生愛主，跟隨主到底。
- ✧ 請主教導我們做稱職的父母。
- ✧ 請賜給他柔順的心、能聽的耳。賜給我耐心、愛心、和智慧養育他。賜給我們父母裡面有安息的靈，我們的家常有和樂的氣氛，使孩子裡面有安祥的靈。求聖靈親自觸摸孩子的靈
- ✧ 願我的孩子得著你，也被你完全得著。
- ✧ 求主負他們一生的責任，（成長、學業、情感、工作、婚姻），保守他們在主的道上永不偏離。
- ✧ 求主的寶血遮蓋，使他的身心靈都健壯起來，在主裡得到平安。
- ✧ 親愛的主耶穌，請您差派天使來到我小孩身邊，常常保守她，讓她有溫柔的心跟堅強的個性，給她智慧與勇氣，面對每一天生活的變化，因為我知道她愛您，您也愛她，謝謝您！以上禱告奉主耶穌之名而求，阿們。
- ✧ 懇求聖靈天天充滿我的孩子，使我的孩子常浸泡在愛、喜樂與平安中，吃得好、睡得好，學習專注，並有受教的心。
- ✧ 求主使我的孩子能有幽默的氣質，而能愉快、明亮地生活，並成為別人的祝福。



- ✧ 施洗約翰的樣式：求主使我的孩子，長成一個心靈強健的人，心靈、情緒、良心都能強健。(參路 1:80)
- ✧ 耶穌的樣式：求主使我的孩子，在智慧、身量、神喜愛他的心、人喜愛他的心上，都能健全地成長。(參路 2:52)
- ✧ 神學家尼布爾的禱告：神啊！請賜給我的孩子恩典，讓他能以平靜沉穩的心來接受他不能改變的事，賜他勇氣來改變他能改變的事，並賜他智慧來分辨這二者。
- ✧ 參考神學家祈克果的禱告：天父，當我的孩子被你的思想喚醒時，不要讓他醒來像一隻驚恐的小鳥，倉皇飛竄；而要像一個剛睡醒的小孩，帶著屬天的微笑。
- ✧ 主啊，願我的孩子活在你面前。

## 《父母經驗談》

※ 以下每一項目之內容，是綜合多人的回應，彼此可能觀點不同，請自行斟酌。我們應當知道，關於教養孩童，雖然有一些大家公認也合乎真道的原則，但許多實行細節是無法有一些絕對法則的，每個孩子、每個階段、每種情境，都可能有不同的做法。我們需要神的智慧來學習。有人說：「知識可以存記，智慧卻必須將事情想透。」所以不要只想得著標準答案，以下這些父母的經驗談，有許多相似的說法，也有不少彼此矛盾的說法，正是幫助我們學習斟酌，來得著智慧。

一· 懷孕時，有何特別應當注意的事？

- ◇ 維持平穩的情緒，閱讀和生產相關的書籍，不需過度驚慌擔憂，和有經驗在主裡的姊妹們溝通，常禱告，會有助於靈裡的安穩。
- ◇ 體重不要增加過多（以 10-12 公斤為宜，若原本為瘦弱的可增加多一些，若孕前已經過重的，則不需增加太多）；過多的體重不但不利於自然生產，孕期合併症較高，產後也不容易回復孕前之體重。
- ◇ 找一位或一家和自己生產理念相同的醫院（醫生）生產，不需要過度迷信「名醫」，通常他們因為孕產婦多，給你的時間不盡然就多。要相信懷孕生產是一件很自然的事，一旦都在上帝的保守中。
- ◇ 聽到檢查數據的異常（如：唐氏症篩檢異常等），不要太早驚慌，建議尋求 *second opinion*（多找一位醫生、一家醫院再檢驗）後再進行決定。目前高齡孕婦較多，有些篩檢的準確度會需要調整。

- ✧ 推薦一本書《寶寶，包在我身上》，為日本一位 67 年經驗，接生 4000 個嬰兒的助產阿嬤育兒聖經，提出兼具感性和實用的育兒建言，許多媽媽們對生產的恐懼被療癒。
- ✧ 涼性食物勿吃太多，否則會影響小孩體質。
- ✧ 保持愉快的心情、放慢生活步調，多參加聚會、多唱詩歌敬拜讚美主，這樣，胎兒也能多多被主喜樂之靈所充滿，而在腹中歡喜跳動。
- ✧ 爸爸媽媽要儘量多跟腹中的胎兒說話，讓 *baby* 在母腹中就能熟悉父母的聲音，感受彼此的愛與信任，對日後養育 *baby* 會很有幫助。
- ✧ 我覺得醫院與主治醫師很重要，因為整個過程要常到醫院，所以選擇適合的、離家比較近的，並且醫師要有耐心的，會比較好些。
- ✧ 第一，不要提重物，要補充葉酸，有些產檢醫生會建議吃孕婦專用維他命，例：新寶納多。第二，我覺得胎教很重要，所以要有平靜安穩的心情，生下來的小孩可能會比較好帶，這是我個人的經驗談。懷老大時還在上班，且那時有股票投資（那時還沒來錫安堂，生命很差啦），心情可能常緊張，老大小時超難帶，我和先生都說還好自己帶，不然一定給褓姆餵安眠藥；懷老二時來錫安堂已 3 年，操練等候主正是蜜月期，心情超優，老二小時候超好帶，剛滿月就可以讓我睡整夜了。我曾經問過生過許多小孩的姐妹這方面問題，她也同意胎教有影響。
- ✧ 有出血現象，或有流產史，要盡量多臥床。
- ✧ 少吃加工食品，多享用天然食物。
- ✧ 留心這時期開始的夫妻關係，對產前或產後出現的低潮會有滋潤和幫助。

- ✧ 有些婦女在此時期經歷流產或拿掉小孩（我曾遇過一位拿掉 8 個孩子的母親），不論是何原因，都或多或少留下陰影，不知牧師有否感動要稍微提一點這樣的事？
- ✧ 不提使你覺得不舒適的重物，是為預防流產；常保愉快的心情。
- ✧ 特別要注意保持心情放鬆愉快、均衡營養及充份休息、不可提重物及避免跌倒（如墊腳尖拿東西）。
- ✧ 有些額外補充的營養維他命，是需要依據懷孕週數來決定是否該補充，不能一味的亂吃。
- ✧ 不能吃會造成宮縮，也就是中醫上冷性的食物，如薏仁、白蘿蔔、瓜類、黑木耳、麻油等；過鹹、過甜、過油、加工過多、化學成份多的食品也要避免；特別要注意水果不可吃太多（吃太甜會有媽媽妊娠糖尿及寶寶將來代謝醣的功能會發生問題）。
- ✧ 準媽媽賀爾蒙的變化，有時會讓她突然想吃某些東西，準爸爸要有心理準備，儘量滿足她，以後才不會讓媽媽一直對小朋友碎碎念你之前的不體貼！（經驗談：冬天要吃紅豆牛奶冰上的紅豆，半夜要吃醃芭樂--->讓人暈倒！）
- ✧ 低鹽、低糖與低油，保持母體健康，胎兒不過重。常常喜樂，被聖靈充滿，母親與胎兒都靈魂興盛。

## 二·懷孕時若害喜，如何度過呢？

- ✧ 晨起時吃乾麵包（餅乾）。
- ✧ 避開讓人不愉快的環境或味道。
- ✧ 不一定是晨吐，有時疲憊時也會（例如下班時累一天了）；建議下班前休息一下，再回家。
- ✧ 維持口腔清潔，如果牙膏的味道讓你不舒服，那就用鹽漱口；如果可以進食，多多少少吃一些。

- ✧ 壓「內關穴」有助於止吐。取穴方法：位於前掌從手腕之橫皺紋往上約三指尖寬的中央，在兩筋之間。主治疾病：暈車、暈船、噁心想吐、胸肋痛、上腹痛、心絞痛、呃逆、精神異常等。按摩手法：垂直的直上直下按壓，每次按壓 0.5-1 秒，放鬆才再按。左手 30 次、右手 30 次輪流按，約 10 至 15 分鐘或覺有療效可停。
- ✧ 少量多餐，不要餓太久。
- ✧ 害喜有輕重之分，輕者多半忍一忍就過去了，嚴重如我者，一直狂吐並住院，此時最需要的是親友的陪伴、教會的關懷代禱及主的大能與恩典。雖是最痛苦的黑夜，卻可成為經歷主大能拯救的榮耀時刻。
- ✧ 我跟我先生研究的結果，就是找到對每個產婦不會產生害喜徵狀的食物或是水果。
- ✧ 多和親朋相約吃飯談心，可轉移害喜的不適，把握有時比較舒服的機會就吃一些。多有過來人關心、陪伴，很有幫助。
- ✧ 害喜是正常現象，用喜樂的心忍耐囉！
- ✧ 若是聞到味道（如魚類、麻油味、煙味等）會造成想吐，就要避開那些味道。盡量做轉移注意力的事，做有幫助緩和的事或吃的東西，如梅子類。
- ✧ 抱馬桶外，也不知道怎麼辦！

### 三· 哺乳（哺育母乳）經驗談。

- ✧ 要相信自己的奶水絕對足夠，信心不足容易讓體內荷爾蒙減少而影響乳汁量。
- ✧ 找到支持的人，能經常讚美、鼓勵你的人。
- ✧ 找支持哺乳的醫院生產（母嬰親善醫院），醫護人員會積極地教導哺乳。

- ✧ 及早開始哺乳，讓哺乳有成功的開始。
- ✧ 有關哺乳：我的妻子很瘦，老三還是哺乳了 1 年 10 個月。她的乳汁不是很多那一型的，不知道孩子到底有沒有喝到，那真是『信心生活』啊！曾有人在這段期間跟我們分享：除了人類以外，地球上並沒有另一種哺乳動物使用或製造出『配方奶』來延續後代，所以上帝的恩典一定夠用。
- ✧ 體質的緣故，我一個月後就沒有了，各有利弊。
- ✧ 剛生完 *baby* 的頭幾天，母乳（初乳）的量是很少的（特別是第一胎），許多人都會擔心 *baby* 吃不飽，而很快改部份喝牛奶；但因吸奶瓶比較省力，有的 *baby* 喝了奶瓶，會不太願意用力吸母乳，因此喝母乳的次數與時間愈少，泌乳量就會跟著減少，可能最後就真的因奶量不足而不能成功。
- ✧ 新手媽媽沒哺乳經驗，心情容易緊張，但愈緊張就愈影響初乳的分泌。我餵第一胎時，都出院好幾天了還餵不成功，後來一位姐妹，是熟手媽媽來看我，幫我看看餵奶的姿勢對不對，她提醒我心情要放輕鬆，後來我流淚禱告主後，心情放鬆了，就真的成功了。
- ✧ 現在好像有專門受過訓練，可以親自到府服務，指導哺乳的專業人士。
- ✧ 有些人因不舒服或意念不強，不會很想餵母乳，不要勉強。很想餵母乳的人比較容易擔心不夠，而用奶瓶餵；其實也可以看一天換幾片尿布，就可以大致判斷其吃奶量；我的老大 1 天換 8~12 片，老二 1 天換 7~8 片，老三只有 3 片，但都養大了。所以不要怕奶量不夠，就太快改喝奶瓶。
- ✧ 常吃小魚稀飯可以增加母乳量，又方便煮。
- ✧ 第一胎親自哺育母乳的媽媽一定要有乳頭破皮的心理準備。

- ✧ 因為每個寶寶有他天生的氣質，經過教學後的寶寶，有的寶寶就是很會吸吮、有些則否，碰到比較不會吸吮的寶寶（吃相難看的）就要有心理準備，越痛越要給寶寶吸吮，撐過去就沒事了，就好像乳頭長繭了一樣（大家網媽們戲稱的鐵奶頭）。
- ✧ 新手媽媽會遇到漲奶的問題，奶量多寡主要是看個人體質，但是奶量少的媽媽可以經過基本的均衡營養外，多攝取好的高蛋白食物及增加擠奶的次數來使奶量提升。
- ✧ 親自哺育母乳的媽媽一定要寶寶餓了就直接給他吃奶，這樣慢慢會調整成，寶寶餓了的時候，媽媽的奶量也剛好分泌累積夠給寶寶吃一餐，奶量不會過多也不會過少，也就是供需平衡。當然一開始奶量過充沛的媽媽還是除寶寶吃外，要額外擠出來（主要注意避免乳腺塞住及乳腺炎的發生），但不可擠太多（擠一些是舒緩，擠太多反而更刺激奶量分泌；因為會告訴身體說奶量不夠還要再多再多），必要時可以冷敷或冰敷幫助奶量減少；反之，奶量不足的媽媽可以利用熱敷來刺激分泌奶量，也可以在熱水澡後，趕快給寶寶吸吮或是擠奶，利用這些技巧，慢慢的奶量會提升。
- ✧ 吃奶時，吃完一邊，換另外一邊，每邊十到十五分鐘。奶量少者可以延長時間。接下來，就可以慢慢調整成固定的吃奶時間。比如說三或四個小時吃一次，當寶寶吃奶時間到，可以調成雙邊奶量加起來一餐，也可調成單邊奶量就是一餐。
- ✧ 讓寶寶多喝些，喝到一歲以上也不為過；滿足她（他），若不餵母乳，將來再想餵也沒機會了，那是一種幸福！
- ✧ 避免用易吸食的奶瓶餵母乳，一旦用了，嬰孩就不太願意用「吃奶的力氣」吸吮母乳了。

#### 四·如何訓練小嬰孩的作息，以免父母長期睡眠不足？

- ✧ 我個人比較不贊同「調」作息，理由有：1) 根據文獻約 1/2 寶寶在 3 個月仍無法睡過夜，6 個月大的寶寶仍有 30% 是需要夜間起床吃奶的。2) 寶寶正常的睡眠週期約 1.5~2 小時，這樣的週期其實對寶寶是一種保護，因為人類的寶寶需要透過經常的刺激，在身心發展上都比較健康。3) 以胃容量來探討，寶寶在 1 個月大時，其胃容量約僅有 80~100cc，加上哺乳容易消化，其實寶寶 1.5~2 小時（或 2~3 小時）吃奶一次相當正常。母乳的保護、經常的刺激、心理需求的滿足，導致母乳寶寶在嬰兒猝死率上較低。4) 世界衛生組織及美國兒科醫學會建議：前六個月純母乳。5) 有些母親是因哺乳而致睡眠不足，但哺乳時因為人體荷爾蒙（*oxytocin, prolactin*）分泌較高，*oxytocin* 為愛的荷爾蒙，*prolactin* 為情緒穩定荷爾蒙，有助於放鬆及休息，文獻中調查也發現哺乳的媽媽和餵配方奶的媽媽醒來的次數相同，但較容易熟睡，整體睡眠品質上並不低於餵配方奶母親。〔建議〕學習躺著餵食母乳，找時間補眠，請家人幫忙其他家務工作。
- ✧ 可以試試在晚上 10 點多幫小 *baby* 洗澡，洗後再餵喝奶奶，通常 *baby* 會很舒服的睡著，順利的話約可睡到清晨 5 點。有的 *baby* 半夜還需再喝一次奶，若是喝牛奶者，媽媽可以在睡前將奶瓶，熱水瓶及同等份量的奶粉放在床頭預備好，如果 *baby* 餓了要喝奶，可迅速泡好餵他喝，就不會讓他哭太久而醒來。（我家女兒在月子期間作息本是晨昏顛倒，弄得大人快累慘了，就是用此法很有效的改變了她的作息。）
- ✧ 我們正要找保姆（因為這方面很失敗 <>）。
- ✧ 半夜起來照顧 *baby*，脾氣會很大，我會馬上向主說：「謝謝你讓我好幸福可以在家照顧她，有一些 *baby* 是一直在醫院的。」然後，奇妙的喜樂臨到我。（我的老大滿月即住加護病房，為堅持餵母乳，半夜需往返醫院 3~4 次，也目睹許多無法回家的 *baby*。）



- ✧ 我覺得這跟嬰兒天生的差異很大有關，如果餵母乳，大約 3 小時就需要餵一次。我的老二滿月後，半夜 1 點餵完，可以睡到 5~6 點，但應該比較少有小嬰孩能這樣。有一點小撇步，或許可以略略改善：1) 因 *baby* 喝母乳需用力，有時喝一下就累了，可能吸了 5 分鐘，還沒喝很飽就睡了(正常好像應該吸 10~15 分鐘)；可以輕輕動動她的小嘴巴，讓她不要馬上睡著，多吸幾下，喝飽一點。2) 注意 *baby* 是不是蓋太多被，*baby* 很怕熱。3) 有的 *baby* 睡在大人旁邊，會睡得比較好，但大人要小心不要壓到 *baby*。4) 如果過了半歲，還日夜顛倒，可以慢慢調整；白天，特別是接近傍晚時，不要讓他睡太多，可以多陪他玩。5) 白天大人的作息要穩定，不要變化太多，或者帶孩子跑來跑去，可能也有幫助。
- ✧ 為 *baby* 預備一個房間，取代夫婦分房睡。夫婦約定好半夜由誰起來，另一個努力睡，這樣白天可以有一位精神好的照應、替補。(這是丈夫白天也有一段時間在家的情形。)
- ✧ 初生第一週記錄 *baby* 睡和醒的時間，第二週開始按著 *baby* 最長的睡眠時間用餵食來調整，每次延半小時，直到將那段長睡時間延至半夜 12 點~5 點之間。我的老大一年後才睡過夜(半夜不餵奶，放整夜聖樂或古典樂給 *baby* 聽，*baby* 哭一哭沒人理，聽一聽又睡著)，老二訓練到 8 個月才成功，老三只訓練 2~3 個月，每個孩子氣質不同，需要時間也不同，安慰有心訓練的母親不要放棄，至少能在家照顧很幸福。
- ✧ 不必特別訓練，媽媽作息正常就好，讓小嬰孩自行調整。
- ✧ 基本上，根據我個人的經驗，主要還是要看寶寶天生的氣質，當然走《百歲》照表操課的媽媽，寶寶經過《百歲》的訓練是不會有作息的問題。但是我的寶寶很不易入睡，一旦入睡後有個聲響就會醒來的。所以我都是抱著他唱歌讓他睡著，等他睡的時候媽媽也要跟著快點睡，這種時候家事就要請家人幫忙做了。(參林奐均的書《百歲醫師教我的育兒寶典》，如何出版)

- ✧ 大人越晚睡，小孩越難睡；先訓練大人，早早跟小孩培養睡覺情緒。
- ✧ 初生嬰孩的哺餵時間應當固定下來，通常間隔 4 小時，因此要避免嬰孩邊吸邊玩與沒有吸足量；倘若沒吸足，孩子很快餓了。讓嬰孩哭一下沒關係，還是訓練他按時進食。至於當嬰孩能一覺到天亮，半夜不需餵食時，就要留意白天的睡眠時間與長短，是不是能導致晚上無法早睡或無法一覺到天亮的。
- ✧ 父母親可以參考書籍《百歲醫師教我的育兒寶典》（如何出版社／林奐均著），內容摘要：
  - A. 為新生兒訂定作息時間表：每四個小時喂一次奶，  
範例：早上 6:00 餵奶  
          早上 10:00 餵奶  
          下午 2:00 餵奶  
          晚上 6:00 餵奶  
          晚上 10:00 餵奶
  - B. 確實遵行作息時間表：  
    （白天）努力遵行「餵奶→玩耍→睡覺」的循環模式。
  - C. 如果寶寶半夜哭了，媽媽先看看寶寶是不是已吃完奶超過四小時，如果是，媽媽至少等 10 分鐘再去抱寶寶起來餵奶（第二天 15 分鐘，第三天 20 分鐘），餵完後拍背、打嗝、換乾淨的尿布，送寶寶上床睡覺。
  - D. 按作息時間表吃睡的好處：
    - a. 媽媽愉快，寶寶就愉快。
    - b. 家中氣氛安祥寧靜。
    - c. 寶寶更有安全感。
    - d. 能夠分辨寶寶是否有什麼大問題。

✧ 父母親可以參考書籍《輕鬆當爸媽，孩子更健康》（時報出版社／黃璫寧著）。註：作者為馬偕醫院小兒科感染科主治醫師。書中關於新生兒睡眠的建議摘要：小孩好的睡眠習慣是需要訓練的，父母親應給予孩子足夠的睡眠紀律，才能開開心心的教養孩子長大，而不把自己累垮。

#### A. 新生兒：

- a. 趁寶寶想睡，但仍是醒著的時候，就把他放到小床上，這是最重要的一步。因為，如果寶寶睡著的時候在媽媽的懷裡，醒來時就期望在媽媽的懷裡，如果半夜醒來不如預期的想像的環境，寶寶就可能會哭。那麼可以抱抱他，等他情緒穩定，仍在未睡前將他放回小床。久而久之，當寶寶半夜醒來，就可以睡回去而不會哭鬧了。
- b. 白天睡眠不要連續睡超過三小時。
- c. 半夜如果餵奶要速戰速決，不開燈（或許可以開小燈）、不聊天、不唱歌。
- d. 最好在晚上寶寶睡前讓寶寶玩耍，不要睡，餵完最後一餐再睡。

#### B. 六個月大：

- a. 寶寶六個月大會產生分離焦慮，所以父母親白天與寶寶分離時，給寶寶足夠的擁抱。
- b. 若半夜寶寶哭的太嚴重，父母可以坐在寶寶旁邊，握住他的小手，但不要講太多話。

#### C. 一歲以上：

- a. 幫寶寶建立一個睡眠儀式，例如：刷牙→尿尿→講故事→睡前禱告→kiss good night→關燈。
- b. 寶寶一旦上了床，就不能任意離開，有些孩子會問一大堆問題來拖延睡覺時間，父母不要發脾氣，但也不要回答任何問題，堅定的讓孩子知道睡眠時間到了是沒得討論的事情；若孩子跑出房間，把他放回小床上，關燈，不要有過多的對話。

- c. 當寶寶半夜被惡夢驚醒，可以在床邊陪伴他一陣子，讓他安定下來；不要讓孩子看電視，很多孩子的惡夢來自於白天的電視內容。

## 五·小嬰孩哭鬧時怎麼辦？

- ✧ 試圖瞭解他的需要，累了、餓了、尿布濕了...，原因很多，孩子同大人般，也有情緒，只是他不會用語言表達，「哭」也是孩子的表達方式，有時不要太緊張。
- ✧ 安撫他(如：說話、輕拍、直立抱，或是反過來面向外的抱法)，不要不理他，我們情緒不佳的時候，也是需要受安撫。有時在情緒還未太升高時，及早安撫會容易一些。
- ✧ 長期持續過久的哭，經過安撫後仍無法停止，有可能是腸絞痛或脹氣，建議看新生兒腸胃科尋求意見，但留意如果對醫師建議有疑慮，禱告並尋求 *second opinion* (多找一位醫生、一家醫院請教)。
- ✧ 先確定是否尿布濕了、或是便便了、餓了、太熱、或是身體不舒服，如果排除了前面這幾項因素，就有可能是想要大人抱。此時不要每次都將 *baby* 抱起來搖，這樣會讓他養成非要抱才停止哭鬧的習慣。可以將孩子放在床上，大人陪在旁跟他說話。嬰兒的聽覺非常靈敏，當他醒著時，家人的聲音可以讓孩子感受到愛與關懷，帶來安定的力量；也可放詩歌及故事 *CD* 給孩子聽，轉移孩子的注意力，讓孩子不因孤單而哭鬧。
- ✧ 因為我們都一直抱，所以還是要托嬰。
- ✧ 先判別孩子哭鬧的原因，是餓了？該換尿片？或累了？通常這幾樣都有一個大概的時間可以抓得出來。而且若排除吃和尿片的因素，好像高達七成的原因是因累了哭鬧。也有可能吃奶後有奶嗝(空氣)沒拍出來，不舒服或太熱，可以走到安靜人少的地方抱抱搖搖拍拍。有些比較敏感的 *baby* 會累過頭不容易自己睡著，因對環境太好奇。

- ✧ 一位德國宣教士夏師母曾分享：她有四個兒子，年齡都相差 1、2 歲。有一天半夜小寶寶哭鬧不已，她查無原因，又哄不聽，就禱告主不要讓寶寶哭鬧了，免得吵到家人鄰居。然而，一股愛意從心中升起，神讓她湧出更多的耐性來哄寶寶，不久寶寶漸漸入睡。神並沒有按她的禱告先去停止孩子的哭泣。
- ✧ 告訴自己 *baby* 不是在哭鬧，是在講話，只是語言不同。我跟 *baby* 講話，*baby* 有時會停下來看我，很多人很會跟寵物講話，*baby* 也可以這樣，並加很多讚美、誇獎的話、愛的甜言蜜語，前提是確定：1) 喝過奶沒？2) 換過尿布沒？
- ✧ 養老大時，整夜抱著哄；養老二時，只要沒虧欠他，就將他丟在一旁；養老三時，全交給老大老二照顧。（當然是偶爾為之啦！）
- ✧ 寶寶基本上只有餓了跟想睡才會哭鬧，滿足他的需要就 *ok* 了。很小的娃娃，就抱抱他唱歌給他聽，講溫柔的話，或是放詩歌給他聽；大一點也是同樣的方法，不過大寶寶會增加強烈玩的需求，就要陪他玩，消耗他的體力，才會好入眠。
- ✧ 四步驟：1) 尿布有沒有要換？2) 肚子餓不餓？3) 按摩肚子緩解疼痛；4) 因為無聊而哭，認命地抱到睡吧。
- ✧ 抱他、摸摸他、唱詩歌，有方言可以唱靈歌，媽媽這時候自己也很需要靈歌；也要留意嬰孩是否哪裡不舒服，比如脹氣等。
- ✧ 父母親可以參考書籍《百歲醫師教我的育兒寶典》（如何出版社／林奐均著）中丹瑪醫師從醫學角度（看待）解釋嬰孩的哭。以下摘要僅供參考：
  - A. 三個月以下的正常嬰兒，每天應該會哭三到四個小時。
  - B. 「哭」可以自然擴展寶寶的肺部，加強肺部功能。
  - C. 讓寶寶哭不會受到什麼傷害，相反地，他們會開始覺得有安全感。

✧ 參考書籍《輕鬆當爸媽，孩子更健康》（時報出版社／黃璫寧著）中的內容：

- A. 不要寶寶一哭就餵奶，父母親需了解寶寶的需要（哭鬧的原因）。例如：想睡覺？太熱（或太冷）？或其他原因。（皮膚過敏、尿布太濕）
- B. 對於有「腸絞痛」的孩子，白天可以多抱抱他，增加他的安全感，可減少夜裡哭鬧的機率。

✧ 請父母親參考《常春》月刊 2012 年 5 月號「育兒情報站」～ 寶寶為什麼哭不停？作者張雅婷（台安醫院小兒科主治醫師），摘要：

- A. 生理因素
- B. 心理因素
- C. 疾病因素

找出原因，才會用對方法。

## 六· 2~6 歲孩子哭鬧時怎麼辦？

✧ 問明哭鬧緣由，若是因任性而哭，不要順著他，父母明確說明原則並堅持，不因孩子哭鬧而妥協。若孩子繼續哭鬧，父母可以採漠視、忽略、不作反應、不理會的方式，或離開現場。通常這樣做，將發現孩子哭鬧一陣後，會偷看父母的反應，若發現此法無效，會自己慢慢停息；但持續的時間長短，則跟孩子的個性強弱有關，好強的孩子所需時間會較長，父母的堅持度也需更強。如果在家中常如此訓練孩子，外出時就不會因孩子在外任性哭鬧而困擾。

✧ 愈小可先用「移轉注意力」的方法愈有用，帶孩子的人一定要隨身帶點小玩藝兒、小點心、小貼紙...之類的。給看一些圖片或有圖畫的故事書很有效。

✧ 不問原因，先抱起來惜惜，不要只是口頭問，有些孩子一急講不清楚，哭得更大聲；對較小的孩子，可以先安撫情緒，耐性引導他用說的，不要用哭鬧方式。

- ✧ 對大一點的孩子，或是要訓練他不要太情緒化時，有時可以訓誡他說：「用好好說的，不然媽媽不聽。」
- ✧ 對他品格、生命健康有益的盡量堅持，雖哭鬧仍不改決心，反正孩子哭鬧總會累，會停下來的，等吧！
- ✧ 確定作息是否正常，睡不飽的孩子，情緒會很差。
- ✧ 小男孩一般比小女孩需要更多活動，我會在午後，儘量帶孩子出去活動，去寬闊的地方讓他探索，...可以減少孩子哭鬧的時間。
- ✧ 我很少花錢在物質上滿足幼兒，除了三餐、水果外，不太買玩具，不要電視，只給幼兒很多愛的言語、擁抱、書、接觸大自然、擴展視野...。孩子哭鬧有時是無聊，大人要先想到、先建設。
- ✧ 1) 問清楚原因；2) 是非裁決；3) 處罰壞事／讚揚好事；4) 無理取鬧者面壁思過；5) 情緒躁動者直接修理；6) 因為對的事情而哭，秀秀吃點心。
- ✧ 0~6歲的嬰幼兒哭鬧容易使父母挫折、沮喪，老一輩會說是「磨娘精」，但聖經有一句話幫助我很大，且享受三個孩子的嬰幼兒時期：「兒女是耶和華所賜的產業，所懷的胎是祂所給的賞賜。」（詩篇 127:3）既是「產業」，就是讓我「經營」並「享受」的，既是「賞賜」，就不會是「咒詛」。
- ✧ 合理就處理，不合理就辦理。（合理或不合理由媽媽判定。）
- ✧ 不要在哭鬧時滿足孩子的要求，訓練他們停止哭鬧，好好講話。

七· 孩子幼小時，您是如何訓練他的？如何折服他的意志？

- ✧ 對的事要堅持，花時間和孩子磨，但情緒不要失控。

- ✧ 1) 有些事不是叫他做就好，要帶著他做。2) 不要講大概的原則，要把步驟講清楚。3) 要一而再、再而三。4) 多讚美，超有用。(正面加強法，一做對就馬上讚美。)
- ✧ 對於正確、應該要遵行的行為，父母要明確指導並堅持到底，不能妥協。有些孩子意志強又有主見，不易順服，可給這樣的孩子一個限度內的自主權，並要求孩子不可超過父母定的界限，當然此界限需隨年齡逐漸放寬。若孩子故意不聽，或越過父母定的規範，必要時可以用杖打(痛痛的打一兩下，勝過輕輕打很多下)。坊間有賣「愛的小手」，打得痛又不會受傷，應該是專家研究後的產物，可以多加利用之，這是我的切身經驗。多數幼小的孩子對於被打的疼痛感，會讓他們牢記教訓，而不敢再犯。
- ✧ 其實我跟我先生都不太捨得不理小孩，所以還是托育最好><。
- ✧ 你要比孩子堅持，堅持到最後一秒的人勝。孩子其實常常測試我們的底線在那裡，你退他就攻城掠地。但同樣事情可能因場合會有不同處理，要跟孩子說清楚，讓他知道為何有不同的做法，回復原來情況，要求還是一樣，也就是也有彈性處理的時候。
- ✧ 我用愛的杖(熱溶膠條)，一下不肯聽，再一下，直到他順從。(最高記錄 5~6 下，後來就不用了。)
- ✧ 有關進食的訓練，一般父母總是怕髒、求快，往往不知不覺剝奪了孩子學習成長的機會，我也不例外。但是到了老二，我就比較有經驗了，又觀察兒子 1 歲時就想要嘗試自己拿湯匙進食，於是給他繫上圍兜、在高腳椅下面鋪報紙，讓他有機會開始慢慢練習。事後再多花一點時間收拾就是了，但是這代價是值得的。
- ✧ 若孩子不來吃飯只顧著玩，時間到飯就收起來，餓到下一餐才給中午的飯吃。



- ✧ 堅持再堅持，且要贏過他。夫妻有時可互補的很好，通常我很難堅持或處理的領域，配偶反而可以做得很好，且心平氣和，不論是管教或訓練。
- ✧ 從他自身的本份起，再延伸到家務；堅持他們一定要負責任。
- ✧ 是非黑白要分明，小娃娃聽不懂字句，但是語氣跟表情他們很清楚，所以該嚇斥時語氣就要表示出來，要簡要的說明不可以及因素，慢慢大了就越來越懂了。
- ✧ 獎勵要適時／懲罰要即時，機會教育很重要！
- ✧ 孩童天生就很有規律性，甚麼時間該做甚麼事，因此父母可以為孩子制定時間計畫表，晚上的聚會和探訪服事是能被安排進去的，生活中有例外的點綴也許剛開始不那麼適應，但孩子將會喜歡這變化。父母要建立權柄：言語精確，說話算話，賞罰分明。

八· 您有沒有哪些事是長輩給您的教導提醒，帶來巨大幫助的？請跟我們分享。

- ✧ 我在養育自己孩子的過程中，生活上食衣住行的事，會多方徵詢教會中年長有經驗的媽媽，從中找出最適合自己孩子的方法來做；孩子的行為規範方面則是遵照聚會中牧師的教導與聖經的話去作，這些都是我最佳的育兒指南。
- ✧ 能夠不抱小孩就不要抱。
- ✧ 這年齡的孩子，特別愈小，記憶期很短，可能過一天或幾天發生的事就忘了，所以要「當時」馬上糾正，不要「事後」再來罵，效果有限。
- ✧ 有人說：「孩子的哭聲是天底下最美的聲音之一。」所以後來孩子一哭，我一想到這句話，反面思考，比較不會一聽到哭聲就頭皮發麻，壓力很大。
- ✧ 孩子年幼時除了自己進食，有時也需要餵食。不知為何，我總

習慣問說：「來，吃菜菜，好不好？」、「吃紅蘿蔔，好不好？」……等，十之八九孩子總是搖頭說不〈為什麼幼兒自小就會說不多於說是？〉，然後我就得勸說半天。有一天，婆婆說：「不用問他好不好，直接給他吃就是了。」事後證明，一點都不錯。

- ✧ 孩子說「不」，也有正面的意義，他正開始學習保護自己，讓他有說不的空間，但刻意挑戰權威時，看情形處理。
- ✧ 我想到我的父母，也思想牧師的教導，往往留在印象中的，並不是父母的耳提面命，而是他們的愛、陪伴與行事為人，這些成為父母留給我的產業。正如牧師所說的，作為母親我，就像勞力的農夫，過一個遵守主命令、住在主裡面、被聖靈充滿的生活，與孩子的相處，一舉一動有新生的樣式，便是殷勤撒種，藉著為孩子的禱告，主會晝夜看守、時常澆灌，深信流淚撒種的，必然歡呼收割。
- ✧ 有固定時間和孩子相處，待他如朋友般的天南地北地聊，並專心傾聽。
- ✧ 越早讓小朋友學會禱告，可以讓小朋友從另一個方向告訴你他的需求，也可以讓她學會依靠主。

### 【一般經驗談】

- ✧ 從小培養孩子喜歡閱讀。開始時陪他們讀圖畫書，慢慢他們學會注音後就可以讓他們自己讀一些書。養成這樣的習慣，一生都會蒙福。
- ✧ 讓孩子聽聖經故事（像《睡夢鄉》）、自然科學叢書、歷史故事、世界名著等，而且一遍一遍地聽，這樣會幫助孩子上學之後更容易有興趣，而且學得更輕鬆。
- ✧ 從幼稚園開始，就當訓練孩子聽從老師，不要常在孩子面前批評老師，也不要動不動就去抱怨或抗議老師管教孩子。讓孩子有尊敬長上的習慣，對他一生是個祝福。（當然如果老師真的

有非常不當之管教，我們必須處理；但連那樣，也儘量避免讓孩子看到我們跟老師針鋒相對，就像父母儘量避免在孩子面前爭執一樣。）美國《愛家協會》創立人 *James Dobson* 說：「孩童學會尊敬神之前，必須先學會尊敬父母與老師。」

- ✧ 即使孩子還是嬰孩，不要常用兒語跟他說話，而是像對大一點的孩子一樣，講完整一點的句子，會幫助孩子語言學得更好。
- ✧ 外出時，父母不要輕易讓孩子四處亂跑；若你無法牽著他，就教導孩子拉住你。現在經常有孩子失蹤、被人騙走、被人口販子擄走的事發生。
- ✧ 小孩子看牙一定要找有愛心的醫生，最好去看牙的時段，醫生可以多騰出些時間先跟孩子建立關係。我們孩子因為在住家附近的牙醫（號稱我們這裡最好的）看牙時被嚇到，後來一直很恐懼看牙；後來去了一位基督徒牙醫師那裡才成功，他甚至吹薩克斯風給我們孩子聽，跟他玩了很多次，可能到第 7 次吧！我說今天不聽話，要拿管教的杖出來，他就聽了；在我使出最後法寶（管教的杖）以前，他已經信任那位醫師，也熟悉了那些給他摸摸玩玩的各種器具。那位醫師也很會鼓勵孩子，邊看牙邊跟他聊天，所以小孩子看牙一定要找對孩子有耐心的醫生。當然少吃糖果，餐後潔牙還是很重要的。（曹牧師註：建議父母遇這種情形，除了儘量找到好醫師外，快一點拿出管教的杖，要求小孩跟醫師配合吧。）
- ✧ 要從很小教導孩子對自己身體的自主權。教導她（他）不要讓父母之外的人擁抱（除非是爸媽在場），或碰觸身上某些部位，小女孩穿裙子時最好裡頭穿著小短褲。
- ✧ 我從靈糧堂出版的《如何教養孩子品德》得著幫助，跟大家分享：
  - 一、小孩教養階段：1) 管教期：出生到 5 歲；2) 訓練期：6 到 12 歲；3) 指導期：13 到 17 歲；4) 友誼期：18 歲到終身。
  - 二、從小就跟小小孩講道德理由，不只是嚇止或指責，如：為

何不能在公園摘花、為何不能在室內公共場所奔跑等。

- ✧ 小嬰孩若發燒超過 38 度，醫生都會開退燒藥，但太快餵退燒藥有可能使自我免疫組織失去訓練的機會；不輕易餵退燒藥可能會增加免疫力，也少感冒。

✧ 育兒的經驗分享：

- 1) 孩子半年乖，半年ㄍㄛㄛ(二聲台語，牛脾氣)。要抓到孩子成長的動脈。牛脾氣的時候，放他一馬也放自己一馬，可以鬆一點。但孩子乖的時候，要快快抓住機會訓練他，教導他。這點大人通常相反，反而在孩子的牛脾氣時硬要和孩子槓，却在孩子乖時，處處看他的可愛，捨不得要求他，錯過訓練教導的機會。
- 2) 在嬰兒期，就可以訓練孩子等待。不要孩子一哭就急著給他吃，仍然可以把泡好的牛奶，放在他的手上，跟他說：「牛奶燙燙，再等 5 分鐘。」真的等 5 分鐘，禱告後再餵。
- 3) 再大些，也可用他喜歡的東西來訓練他等待。例如：男孩大都喜歡小車，可以一星期給他一台。過程也讓他知道星期一至星期日。
- 4) 較活潑（或有偏過動）的孩子更要學安靜。不要給太多熱鬧的環境，讓他能喜歡安靜的活動如下棋、畫畫、看書等。
- 5) 幼兒期就可以和他們玩球。在家裡就可以玩，選擇軟的，或用布製作的。不是激烈的，是溫和的；不要把家裡的東西弄壞，不會吵到鄰居。
- 6) 任何個性的孩子，他們的心都是敏感的，父母要小心自己的情緒。
- 7) 睡前的故事時間，也是聊天時間。

