

親子More天倫

| 家文

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

暑期後遺症

轉眼間，暑假就完結了。這個暑假大家如何度過？

眼睛大浩劫

暑假過後，小聰的近視又顯著加深了。

「唉！假期焗困在家，他天天上網打機。」聰媽嘆氣說。

「漫長的暑假，也不帶小聰到戶外玩玩？」書記阿芷問。

「疫情未完，不敢帶孩子周圍去啊！」聰媽無奈地說。

「經常盯着電子屏幕，很傷眼睛。」心媽說。

「孩子屈在家，沒事做，不打機時，就看電視。」阿芷說，聰媽點頭。

「最近中大醫學院公布的研究顯示，很多學生疫下減少戶外活動，多用電子產品，近視爆發式加深。」我說。

「我也看了這個報道，研究發現，疫情下本港學生近視發病率急升三成。」阿芷說。

「本港學童的近視比率，一直在世界前列。」我說，「的確令人擔心！」

「一個暑假，小聰的近視加深幾多度？」心媽問聰媽。

「不知道，還未去驗眼，但見他戴着眼鏡看較遠的東西時，也要眯着眼，又經常說眼睛乾澀。」聰媽說。

「那就趕快去驗眼，要再配眼鏡了。」心媽說。

「對啊！眼鏡很重要，不能拖啊！中大研究其中一個個案，八歲小孩子短短八個月內，近視由400度爆升至525度。」阿芷說。

「配眼鏡一定要，護眼也好緊要。」我說，「專家建議每日至少做兩小時戶外活動，多接觸自然光，有效減慢近視加深速度達30%。假如真的抽不到時間外出走走，也要遠望窗外景物，幫眼睛紓紓。」

夜睡的假期

「心心的近視有沒有加深？」聰媽問。

「應該沒有吧，她不愛玩電子遊戲，有時會追劇集，但我們不讓她用手機看，用電視大屏幕看，好一些。」心媽笑着回答。

「不過也要定期驗眼，不是單看表面情況，就知道有沒有加深近視的。」我說。

「對，遲少少也帶女兒去檢驗。」心媽說，「雖然我不擔心她暑假後變了大近視，卻有另一種煩惱。」

「難道是散光？」聰媽問。

「不是，是不肯起床。暑假天天晚睡晚起，現在開課，叫她起床很艱難。」心媽訴苦。

「孩子放假都愛夜睡，小聰也一樣。」聰媽說。

「晚睡也對眼睛有壞影響。」我說，「孩子遲遲不睡，眼睛得不到充分休息，也很傷。」

「暑假還可以讓孩子遲起床，多睡一點，補補數，開課就不行。」心媽說。

「那就錯了！」我說，「孩子晚睡，通常因為睡前沉醉玩樂，腦袋在興奮狀態，之後縱使入睡，也睡得不安寧。」

「就算有睡，睡不好，都不能好好休息。」阿芷說。

「對！」我說，「睡眠不單講時數，還要講質素。」我說。

升學的煩惱

「講起煩惱，今年很多小一家長有另一種擔心。」阿芷說。

「你是說孩子的自理能力較弱？」我問。

「副校又說中了。我看到一篇報道說，這兩年



小一新生的自理能力普遍差了，有些學生如廁後不懂清潔，有些不懂解開皮帶，有些甚至害怕上落樓梯。」阿芷說。

「我也看過那篇報道，有學生連執筆寫字也不懂。」我說。

「真的？聽起來好像比以前差了，小聰升小一時已經懂得這些。」聰媽說。

「根據專家分析，這跟疫情有關，上幼稚園的時間少了，學習自理的機會也少了。」阿芷說。

「其實這些簡單自理技能，爸爸媽媽也可教導。」心媽說。

「香港家長都忙於工作，疫下連請外傭姐姐也變成大難題，誰擔起訓練小孩子自理能力的任務？」我笑問。

爸媽想一想

- 1 疫下帶孩子做戶外活動，要做什麼準備？
- 2 用較大的屏幕上網課，對眼睛會好一點？
- 3 孩子自理能力弱，會影響他們的社交嗎？

親子話

引導孩子撇除陋習，絕不能靠打罵罵，爸爸媽媽親切的提點，才是靈丹妙藥。

貓爸與小貓

| 貓爸

蛋撻情未了

周五，電話響起，是小貓打來。

小貓：爸B，你在哪裏？

貓爸：準備上班，正等緊車。

小貓：爸B，我買了蛋撻，跑緊過來，你等等……

貓爸：不用急，還有時間，小心睇路，爸B等你。

剛接過小貓買的新鮮出爐蛋撻，巴士來了，貓爸開開心心上班去。

周六，晚飯吃得太豐富，父女兩肚子滿滿，於是走到海邊散散步，吹吹風。

小貓：爸B，昨天的蛋撻美味嗎？

貓爸：點止美味，熱辣辣的，暖上心頭。

小貓：當然啦！爸B一向喜歡食蛋撻，加上是我買的。嘻嘻！

貓爸：對，我喜歡食蛋撻，小貓知不知道背後有個故事？

小貓：咁都有故講？

貓爸：聽故事喇！爸B小時候，不是經常食到蛋撻的。

小貓：我知，爸B以前多數食菠蘿油。

貓爸：接近喇！係買菠蘿包食，最愛去中環街市對上很出名的那間買。

小貓：熱辣辣的菠蘿包也很美味，不過相比起來，我還比較愛吃蛋撻。

貓爸：無論菠蘿包抑或蛋撻，新鮮出爐的都美味。

小貓：點解當年不買蛋撻吃？

貓爸：唔夠錢囉！一個蛋撻的價錢，可以買到四個菠蘿包。

小貓：吓，貴咁多？係呢，蛋撻有分酥皮和牛油皮，爸B鍾意食哪一種？

貓爸：兩種都鍾意，小貓買的就更鍾意。

小貓：其實爸B鍾意食蛋撻，是食情懷、食回憶，多過食味道。