

中秋追夢

中秋佳節，除了和孩子挑燈籠吃月餅，還可邊賞月邊追夢！

浪漫的時刻 談浪漫夢想

「太浪漫吧！對着明月說夢想，有點像談戀愛。」書記阿芷說。

「我說更像對着流星許願，祈求夢境成真。」音樂老師莎妮說。

「兩位浪漫的小姑娘，是否想得太多呢？」我笑着問。

「副校，晴晴小時候，你真的試過帶她邊賞月、邊談夢想？」阿芷問。

「當然試過，我們一家三口坐在花園草地上，挑着花燈，輪流說出自己的夢想。」我說。

「不止太浪漫，簡直太過分。」莎妮說完，我們都笑個不停。

「晴晴說出什麼夢想？」阿芷好奇問，「難道是想做明星？」

「事關女兒的秘密，恕我做媽媽的也要封口。」我說。

夢想無大小 總要你鼓勵

「為女兒保私隱，副校是好媽媽榜樣。」莎妮賣口乖說，「不過也可透露幫小朋友追夢秘訣吧。」

「當然可以。天下所有爸爸媽媽都是孩子追夢路上的鼓勵者。」我說，「首先要讓孩子說出夢想，

之後就引導和協助他們擬定計劃，向夢想進發。」

「說就容易，小朋友愛幻想，夢想可能很偉大，甚至脫離現實。」莎妮說。

「不過，也有可能太小，一兩下工夫就實現。」阿芷說。

「兩位講的都有道理。」我說，「其實夢想無分大小，小夢想可能很快實現，實現之後，小朋友會有很大滿足感，爸爸媽媽就應引導他們追下一個夢。」

「假如夢想大到永遠不可能實現，怎麼辦？」阿芷問，「爸爸媽媽總不可能盲目鼓勵吧。」

「一下子把小朋友帶回現實，又好像有點殘忍。」莎妮說。

「明知不可能實現，盲目鼓勵當然不好，但也不需要馬上打沉。」我說，「都說是夢想，虛幻一點也無妨。家長也不妨先花一點時間，陪伴孩子一起追逐。」

「這樣還不算盲目追求？」莎妮很詫異。

「重點在只花一點時間，讓孩子嘗試過、感受過。其間爸爸媽媽應給孩子溫馨提示，讓他們了解一些不可能實現的因素。」我說。

「的確是好方法！」阿芷說，「讓孩子試過，實現不到，可以死

心。」

「不是這樣。當孩子發現實現不到時會很傷心，家長除了給予支持之外，更要跟孩子檢討，讓他們明白夢想不能太離地。」我說。

「的確高招！」莎妮說，「小朋友試過挫折後，擬定下一個夢想時，就會更加實際。」

追夢五部曲 夢想可成真

「副校，引導小朋友追夢有什麼心法？」阿芷問。

「以我的經驗，至少有五個步驟。」我說。

「第一，列出夢想清單，一個一個追尋。小朋友夢想多多，而且經常變幻，可能昨天的夢想，今天已經忘掉，寫低方便記住。」

「第二，講出你的夢想，讓親友做監督。可信賴的家人和朋友一定會給你忠告和提醒，甚至督促你完成夢想。」

「第三，將夢想變理想，一步一步實踐。夢想太虛幻，家長就要讓小朋友認清現實。至於有可能實現的夢想，就要鎖定為理想，努力



達成。」

「第四，堅持勇往直前，跨過每項難關。追夢，少一點毅力也不行，家長要告訴小朋友，挫折並不可怕，最可怕是半途放棄。」

「第五，若要夢想成真，先要保持清醒。若然沉醉夢鄉，更美的夢想只會永遠是個夢。」

爸媽想一想

- 1 中秋賞月除了說「夢」，還可跟子女談什麼？
- 2 追夢失敗，子女失望，家長應如何開解引導？
- 3 除了寫下夢想清單，還要擬定追夢時間表嗎？

親子話

陪伴孩子追夢，是一場甜蜜的親子遊戲，一起追夢的過程，是最美好的時光。

貓爸與小貓

寫寫信 減減壓

貓爸：小貓近來晚晚在房間寫什麼？

小貓：寫信呀！

貓爸：寫信？寄給誰？

小貓：是寫給自己。

貓爸：自己寫信給自己？古古怪怪！

小貓：爸B有所不知，有專家教路，把自己內心想法寫下來，可以釋放壓力。

貓爸：吓！小貓近來壓力很大？

小貓：壓力人人都有，我只是試下是否有效。而且這些信是寫給自己，可以當作另類日記。

貓爸：都好，試下無妨！其實減壓還有很多方法，譬如做運動，好見效。

小貓：我知道，之前去學跳舞，勁跳一輪，出一身汗，好爽！

貓爸：不過疫情持續，跳舞班都取消了。心理學家推介，冥想都是紓壓好方法。

小貓：冥想？好悶啫！唔啱我。

貓爸：還有更簡單的方法，小貓一定做得來，就是深呼吸。

小貓：深呼吸可以令人冷靜情緒。

貓爸：做一些自己喜歡的事，也可以放鬆身心。

小貓：做喜歡的事，有助轉移注意力，不用在煩厭的事上糾纏。

貓爸：全中！小貓有什麼喜歡的事？

小貓：爸B，要講真心話？我都幾鍾意上網購物，買到性價比高的東西，好有快感，好減壓。

貓爸：買來一大堆東西，好浪費！購物之前要三思。

小貓：樣樣都要思考，好大壓力啫！話時話，媽咪最近都鍾意網購，爸B知唔知道呢？

